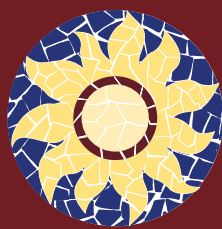


cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



Al·legoria de l'escut del Club: obra de Ponsatí
Mites i veritats sobre els estiraments
Un recorregut pel Serinyadell



IVERUS VIAJES



*Deixa't
orientar!*

visita
www.iverusviajes.es



club natació banyoles

Editorial

Estimat/da soci/a,

Aquesta és la primera revista del 2019, moment adequat per fer un balanç dels passats 12 mesos un cop presentat l'estat de l'entitat en la passada Assemblea General de Socis del 28 de febrer.

Podem considerar l'any 2018 com un any en què el club ha crescut en tots els nivells. En l'aspecte esportiu seguim mantenint la base de més de 600 esportistes federats en les diferents seccions amb una millora constant, tant de resultats esportius com de qualitat dels esportistes i entrenaments. L'objectiu principal del Club és formar persones a través de l'esportiu, si a més hi ha èxits esportius, està molt bé i és conseqüència del treball ben fet. A nivell organitzatiu, i sempre gràcies al voluntariat del Club, aquest 2018 ha estat espectacular, destacant entre molts altres:

- 75 anys de la Travessia (amb rècord de participació).
- Campionat de Catalunya i Espanya de Rem.
- Regata Pedro Abreu.
- Campionat de Catalunya Cadet waterpolo.
- Campionat de Catalunya de piragüisme i Lliga est.
- 24a edició de la Mitja Marató.

- Triatló de relleus.
- Volta a l'estany nedant.
- Diada Sant Martíà
- Milla i Cross provincial.

A nivell social, el Club s'ha mantingut a la ratlla dels 10.000 socis i, per primer any respecte els darrers, el nombre d'altres és superior al de les baixes. En l'àmbit cultural també hi ha hagut un creixement activitats:

- Dues exposicions, recuperació de l'escut del Club (Josep Ponsatí), nova escultura dedicada al voluntariat, cartell Paco Daranas i el llibre Història Visual de la Travessia de l'Estany (Joan Anton Abellán i Josep Avellan).

- Guerrilleres ganxet, col·laborant amb la Travessia i amb el campionat d'Espanya de rem.

- Col·laboració amb el Festival (a)phònica.
- Cicle de xerrades en l'àmbit del projecte europeu.

- Contes i màgia a l'estiu.

- Col·laboració i participació d'esportistes en la cavalcada de reis.

Pel que fa a activitats solidàries tenim:

- Pedala per l'esclerosi.
- Pedala pel càncer.

- Pedala, neda i pujada a Sant Patllari per la Marató + QUINA amb una important recaptació com cada any.

- Col·laboració amb diferents programes de Càrites.

- Col·laboració amb el Gran Recapte.

En aquesta línia, informar que aquest any tornarem a fer una nova edició de la marató de donació de sang el mes de juny. També s'ha fet un esforç important en inversió i manteniment, destacant la compra de botes per la secció de rem i piragüisme i l'ampliació dels vestidors de la piscina exterior. Tot i així, s'ha tancat l'any amb un petit superàvit. I, aquest 2018, ha acabat el projecte europeu de carreres duals i n'encetem un de nou anomenat SCORES, que relaciona l'esport amb el món laboral. També voldria aprofitar per agrair a tot el personal del Club el treball i implicació que sempre mostren. En definitiva, podem dir que el CNB està ben viu i amb moltes ganes de treballar per anar millorant dia a dia.

Albert Comas Trayter



Escultura de Josep Ponsatí restaurada el 2018
Foto: Antoni Bramon

Sumari

03	Editorial	18	Rem
04	Racó del soci	20	Natura
04	El club informa		Un recorregut pel Serinyadell
08	Reportatge Donar sang	21	Reportatge El camp
10	Salvament i socorrisme	22	Atletisme
11	Natació	25	Entrevista Xerrant amb David Marcé
12	Reportatge	26	Triatló
	Al·legoria de l'escut del Club:	28	Piragüisme
	obra de Ponsatí	30	Caiaçpolo
14	Waterpolo	32	De Viatge Borneo
16	Ments Sana	34	Nutrició
	La navalla de Hanlon		Calamars amb tripa de bacallà i cigrons
17	En forma	34	Mr Zapping
	Mites i veritats sobres els estiraments	35	Avantatges pels socis

Racó del soci

El club informa

Assemblea

El passat 28 de febrer va tenir lloc l'assemblea anual ordinària de l'entitat. Durant l'acte, el president va poder presentar a tots els membres de la nova Junta Directiva escollida a l'octubre i desgranar els aspectes més destacats del 2018. Dins aquest repàs, el vocal de manteniment Manel Mayolas va detallar les principals actuacions en matèria de obres i, inversions i conservació i el vocal de cultura/projectes Toni Bramon va presentar el projecte de reforma de l'hangar ubicat a la zona nord i tanca perimetral que té com a

principal finalitat ordenar aquest espai per tenir un millor aspecte i funcionalitat.

En l'apartat econòmic, es va posar de manifest la bona salut de l'entitat destacant el capítol d'ingressos per entrades i estades esportives. Es van aprovar les quotes pels propers 12 mesos així com el pressupost, que preveu un increment de la despesa per consum energètic degut a la pujada de tarifes de gas natural.

Moltes gràcies als socis i sòcies per la seva assistència.

Quan es varen posar els cartells a les piques dels dos lavabos que per raons d'higiene no es deixaria afaitar, ho vaig trobar genial. Varen durar tres o quatre dies perquè algú l'està ho va arrencar. Molts vespres les piques estan brutes i amb residus d'escuma i/o de pèls de barba.

Jo no estic en contra de cap soci que s'afaiti, i no els hi dic res quan ho fan perquè no hi ha cartell i no vull debats. Estaria molt bé tornar a posar els 2 avisos, millorarem la higiene i estalviarem bretolades. Sòci número. 42.070

Com ja sabeu, en el Club, no ens sembla correcte que s'utilitzin les piques dels lavabos per afaitar-se. El temps ha demostrat que les piques queden brutes moltes vegades. Així doncs no està permès afaitar-se en aquest espai.

Tanmateix restablirem els cartells i esperem que aquest cop siguin respectats durant més temps.

Sóc usuària del gimnàs del CNB i voldria demanar-vos si és possible netejar les estores blaves que utilitzem per fer exercicis al terra. Des de fa temps estan molt brutes i plenes de petjades.

També us volia comentar que l'aigua de les dutxes surt freda i a poca pressió.

Sòci número. 51.330

Ens trobem que les estores del gimnàs s'embruten més del que voldriem. No s'haurien de trepitjar, i pel que sembla, molts cops hi ha petjades. Hem traspassat al personal del gimnàs aquest problema, i juntament amb més neteja mirarem si millora.

Respecte a l'aigua de les dutxes us podem dir que som conscients d'aquest problema. Les canonades estan molt plenes de calç i això dona problemes als reguladors quan hi ha molta demanda d'aigua. S'estan substituint aquestes canonades; esperem que aviat es noti la millora.



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

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

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

cnbanyoles@cnbanyoles.cat: rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.

info@cnbanyoles.cat: incidències en la inscripció via web.

secretaria@cnbanyoles.cat: tot allò relacionat amb la gestió com a soci (altes, baixes, nous membres, canvis de domicili...).

socis@cnbanyoles.cat: correu de la Vocalia d'Atenció al Soci (Junta directiva del CNB): transmissió d'opinions, suggeriments, queixes, propostes, etc, així com, en el seu moment, recull de punts per a l'ordre del dia de l'Assemblea General.

XARXES SOCIALS



@cn_banyoles



/ClubNatacióBanyoles



@cn_Banyoles



CN Banyoles



www.cnbanyoles.cat

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



Renovació de la botiga del CNB

Recentment la botiga del CNB ha renovat la seva imatge. També s'estan portant a terme promocions per tal de facilitar que tothom pugui portar l'uniforme del Club. Vine i consulta-ho a secretaria.

Presentació de la biografia del Dr. Felipe "Pipe" Sanchez Babot.

per Antoni Bramon

El passat 13 de desembre de 2018 es va fer la presentació de la biografia del Dr. Sanchez Babot, a càrrec de Josep Lloveras i Francesc Xavier Carreras, a la sala del museu Darder de Banyoles. La biografia, escrita per Francesc Xavier Carreras, es pot trobar en l'enllaç a la web Metges Catalans www.galeriademetges.cat aquesta Galeria és una web de biografies mèdiques il·lustrades creat pel COMB (Col·legi de metges de Barcelona) amb l'objectiu de donar a conèixer els metges i metges-

ses que han destacat al llarg de la història, i al mateix temps, retre'ls homenatge de la professió.

Recordar que el Dr. "Pipe" Sanchez Babot va estar molt relacionat amb el Club i destacar que va ser ell i uns quants amics, tots ells socis del Club, que l'any 1944 van organitzar la travessia de l'Estant de Banyoles.

Josep Lloveras i Francesc Xavier Carreras durant la presentació de la biografia del Dr. Sanchez Babot. Foto: Antoni Bramon



CASAL ESPORTIU D'ESTIU '19

Del 25 de juny al 6 de setembre

Per a nens i nenes de P3 fins a 6è

...i també CASAL PER A JOVES de 13 a 16 anys!



CASAL ESPORTIU D'ESTIU

Club Natació Banyoles

6 Refresco't d'activitats!

PREINSCRIPCIONS

Del 29 d'abril al 12 de maig
per internet a **www.cnbanyoles.cat**



MÉS INFORMACIÓ

972 570 859



Inici del projecte SCORES

El passat mes de gener es va celebrar a Sant Cugat l'inici del nou projecte europeu Erasmus+ sport sobre carreres duals en el que el CNB participa com a coordinador, amb el suport dels altres socis tan catalans com d'arreu d'Europa.

Aquest projecte tractarà sobre la combinació de l'esport amb la carrera professional, tan durant com després de la carrera esportiva. I ho farem amb socis de gran re-

levància com ara l'Associació Sant Cugat Creix, el municipi de Mòdena, el club Levsky de Sofia, el centre d'alt rendiment de Tampere a Finlàndia, l'associació empresarial EPSI i la Universitat d'Amsterdam d'Esports Aplicats, ja socis en l'anterior experiència. També comptem amb el suport de ESADE, en l'apartat més empresarial. Les primeres accions del projecte estaran encaminades a detectar des de la vessant

empresarial quines són les qualitats més valorades, les actituds desitjades i els valors més destacats en la selecció de personal per tal de traslladar-los al món esportiu i identificar així en quins aspectes cal fer incís per tal de formar esportistes preparats per trobar feina el dia de demà. Edició digital linc al programa de la tribu que tractava del tema

Tancament del projecte ICDC

Després de tres anys de projecte, ja s'han presentat les principals conclusions del mateix després de realitzar un seguiment als diferents esportistes.

Model i capacitat de gestió

El programa Pilot que ha presentat el projecte és un programa de màxims. Cada organització ha d'adaptar-lo a les seves capacitats i objectius adoptant les eines que consideri més oportunes en el grau necessari.

Activitats específiques a mida

L'avaluació ha mostrat algunes tendències:

- El programa és més eficaç en els més joves, per tant seria aconsellable iniciar el programa a edats primerenques.

- La possibilitat d'interacció entre les escoles i els clubs esportius podria ser més sòlida que entre universitats i clubs, i això podria permetre una integració més fàcil del suport a les carreres duals.
- Els programes de carreres duals haurien d'incloure un suport ben definit en els dos àmbits, també des d'una perspectiva de gènere, tipus d'esport i rendiment.

Direcció i coordinació

- Els canvis de comportament poden ser força diferents segons els actors implicats. L'avaluació mostra que els actors implicats en el dia a dia dels joves talents en el club esportiu (responsables de la carrera dual i entrenadors) perceben molt més els canvis immediats (com ara en el rendiment dels joves talents en les activitats esportives i acadèmiques) que no pas pels professors i els pares.
- Major implicació dels professors (o tutors acadèmics) i dels pares en totes les etapes del programa.
- Ús d'eines de coordinació específiques, com ara l'augment del nombre de

reunions periòdiques amb tots els actors del triangle d'avaluació (entrenadors, responsables de la carrera dual, professors i pares).

• Ús d'eines de participació específiques, com ara una millor comunicació de les activitats i dels seus resultats (també a nivells intermedis) dirigida a tots els actors implicats.

Avaluació dels programes de carreres duals

- Els canvis de comportament necessiten temps i poden ser diferents en les diverses etapes del programa.
- Per tal d'anar més enllà dels canvis més immediats, és important una avaluació a llarg termini i contínua del rendiment dels joves talents per part de tots els actors implicats.

L'avaluació contínua per part de tots els actors implicats és crucial per saber què funciona i què no, i, en conseqüència, per millorar el programa.

Per a més informació podeu accedir a la web del projecte www.icdc.eu



Portes wc i assecadors

L'àrea de manteniment del CNB ha tingut uns primers mesos d'any molt actius. S'han renovat les portes dels lavabos dels vestidors de planta, s'han instal·lat nous assecadors de cabell murals i al tancament d'aquest número s'estaven realitzant tasques de pintura al vestidor femení.

Al mateix temps, s'estan començant a realitzar els preparatius per renovar gran part de les canonades d'aigua freda i calenta per millorar-ne la distribució.



Reportatge

Donar sang

per F.Xavier Carreras

Per edat, he rebut carta del Banc de Sang dient-me que, tot i que puc seguir donant sang fins als setanta anys, em conviden a buscar suplents i això em dona peu a fer aquest article.

Feliçment, la gent de les nostres contrades formen part d'un grup de persones molt generoses, ja que la donació de sang trimestral que es fa a Banyoles té uns índexs de donació bons.

Un país amb una sanitat moderna i avançada necessita aquest element imprescindible per poder fer els tractaments mèdics i quirúrgics diaris per als quals se'n requereix. La sang i els seus elements, que s'obtenen de les donacions voluntàries, s'ha d'analitzar, separar en plasma, plaquetes, glòbuls rojos i altres components, com les globulines, per tractar les hemofílies i conservar-ho tot només uns dies determinats per fer-la servir.

No es pot fabricar ni tampoc es pot guardar massa dies. Això fa necessari que diàriament s'hagi de treure de la "fàbrica" natural, que són les persones. Per tenir suficient sang preparada als Bancs de Sang per tal de realitzar els tractaments calen unes cinquanta bosses senceres de cada mil persones a l'any. Amb aquesta quantitat el país pot ser autosuficient i no haver de comprar-la a l'estranger.

Com s'aconsegueix, doncs? És el Banc de Sang de cada àrea qui organitza el personal sanitari, metges i infermeres, conductors i auxiliars, per anar amb les unitats mòbils de poble en poble, barri a barri, a fer les extraccions d'aquells voluntaris que en volen donar. També n'extreuen al mateix Banc de Sang de l'hospital

tingui sa i tingui més de divuit anys i fins a complir-ne setanta, si s'està en bones condicions. Els homes poden fer de tres a quatre donacions anuals i les dones, de dues a tres. Això vol dir que es pot repetir. Els atletes, però, han de tenir en compte no fer-ho abans d'entrenaments i proves, sobretot si es dona sang completa.

Per la resta de practicants d'esport i activitat física, regenerar la sang periòdicament els serà molt beneficiós, tant com l'esport mateix.

Donar sang fa un mal "tan horrorós" que qui ha superat la por del primer dia se'n riu quan pensa com n'ha estat, de poruc, i aviat fa broma de la punxada, tot fent l'obligat berenar i beure que es produeix immediatament després d'haver omplert la bossa dels 400 grams d'"or vermell".

Aquest gest de donar sang no té preu i la bossa que el Banc fa servir tampoc, ja que no es ven ni se'n fa cap comerç. Tots els costos són coberts per la sanitat pública, cosa que ha millorat moltíssim la seguretat i qualitat de la transfusió.

Anima't, dona'n una mica!



de Girona per qui així ho desitja. A casa nostra hi venen diverses vegades a l'any, fins i tot amb la unitat mòbil quan es fan grans competicions, per oferir la donació als acompanyants i públic en general.

Pot ser donador de sang tothom que es-



**TOMÀS
TEIXIDOR**
DROGUERIA I PINTURA



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

Salvament i socorrisme

Excel·lent paper del CNB al Campionat d'Espanya d'hivern

Els dies 1, 2 i 3 de març es va celebrar el Campionat d'Espanya de Salvament i Socorrisme en categories Juvenil, Junior i Absolut a la ciutat de Torrevieja (Alacant). El CNB va començar la primera jornada de forma espectacular aconseguint una medalla de bronze (Judit Artigas) en la prova de 200m obstacles i una medalla d'or (Marina García i Aina Giró) en la prova de relleu de llançament de corda. Pel que fa la resta de l'equip, el mateix divendres Pau Salvatella (26è) i Bet Balló (43a) van participar en la prova de 200m obstacles, rebaixant tots la seva millor marca personal.

En la segona jornada no es van obtenir els resultats esperats però, tot i així, Judit Artigas i Marina García van quedar 22a i 29a respectivament en la prova de 200m supersocorrista.

Finalment, en la darrera jornada, Judit Artigas va donar la sorpresa i, contra tots els pronòstics, va quedar 6a en els 50m arrossegament de maniquí. En aquesta mateixa prova la Marina García va obtenir la 68a plaça.



Destacada participació a la 2a jornada de lliga

L'equip de Salvament i Socorrisme del Club Natació Banyoles es va desplaçar fins a Reus el diumenge 27 de gener per disputar la segona jornada de lliga catalana. Tot i que tothom va competir molt bé, els resultats més destacats de tots van ser les categories inferiors.

En infantil, tot i que encara són de primer any, en 100 obstacles Paula Plana i Mariona Ruiz van quedar segona i tercera respectivament. Ruiz també va quedar 2a en arrossegament amb aletes, mentre que Paula Carmona va ser tercera en aquesta prova.

Pel que fa a les alevines, cal destacar la primera posició de Blanca Freixas que va revalidar la primera posició en el 50 arrossegament amb aletes.

En cadet, Laura Estela segueix imparable aconseguint la primera posició en totes les proves de la categoria. La Laia Artigas va quedar segona en 200 obstacles i 200 supersocorrista i tercera en 100 combinada.

I, en categoria absoluta, la secció va celebrar la reincorporació de Judit Artigas després d'una lesió. Va ser segona en 200 obstacles i 200 supersocorrista tot i ser encara juvenil. També cal destacar la Marina García, la Beth Balló i en Pau Salvatella, que van aconseguir la mínima pels Campionats d'Espanya.

A la resta de participants enhorabona a tots pels resultats obtinguts i a seguir treballant!





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

GIROSOS

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME



Magnífics resultats al campionat de Catalunya Aleví

De l'1 al 3 de febrer la secció de natació va participar en el Campionat de Catalunya d'Hivern de categoria Aleví a Lloret de Mar. Com a resultats més destacats, la nedadora del Club Natació Banyoles Aina Fernández va guanyar fins a tres proves (200 estils, 100 braça i 200 braça) i va aconseguir un bronze en 100 esquena. Cal destacar també els dos diplomes aconseguits per Marc Rodríguez en les proves de 200 i 100 papallona, on va acabar 4t i 7è respectivament.

A continuació detallam tots els resultats del CNB en aquesta competició:

Aina Fernández: 1a 200 estils (2.30.93), 1a 100 braça (1.16.65), 1a 200 braça (2.44.87) i 3a 100 esquena (1.10.37).

Marc Rodríguez: 4t 200 papallona (2.25.97), 7è 100 papallona (1.05.75), 12è 400 lliures (4.39.97) i 18è 100 lliures (1.01.86).

Eduardo Gomes: 22è 100 braça (1.25.96), 25è 200 estils (2.45.08), 10è 200 braça (3.00.45) i 17è 100 esquena (1.15.54).
Paula Company: 39a 200 estils (3.05.59), 36a 100 braça (1.42.12), 33a 100 lliures (1.14.14) i 39a 100 esquena (1.25.74).

Relleus (posició i participants)

27a posició 4x100 lliures Masculí 4.39.29
Eduardo Gomes / Cesc Martínez / Alex Espinosa / Marc Rodríguez

21a posició 4X100 lliures Femení 4.47.14
Imma Jofre / Paula Company / Aina González / Laia Artigas

29a posició 4X100 estils Masculí 5.05.77
Cesc Martínez, Eduardo Gomes, Marc Rodríguez i Alex Espinosa

22a posició 4x100 estils Femení 5.30.32
Paula Company, Mar Descamps, Aina Fernández i Laia Artigas

13a posició 4X (100 + 75 + 50 + 25) lliures Femení 2.43.91

Aina Fernández, Laia Artigas, Paula Company i Laia Roca

25a posició 4X (100 + 75 + 50 + 25) lliures Masculí 2.37.76

Marc Rodríguez, Alex Espinosa, Eduardo Gomes i Cesc Martínez



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

Martina Torrent, bronze català i mínima per al campionat d'Espanya



Del 14 al 17 de desembre de 2018 es va disputar el Campionat de Catalunya d'hivern infantil i júnior a Sabadell. Per part del club, una àmplia delegació de 17 nedadors i nedadores van prendre-hi part.

La nedadora més destacada del club va ser Martina Torrent, que va pujar al podi als 200 braça per recollir una medalla de bronze. A més, el seu temps de 2.46.41 li va valer la mínima per al Campionat d'Espanya. També va ser 6a als 100 braça (1.18.50) i 7a als 50 braça (36.21).

Qui es va quedar a les portes del podi va ser l'infantil Nick Hoogsteder, que va ser 4t als 200 lliures amb 2.05.14 i 5è als 800 lliures amb 9.13.73. També va aconseguir la 5a posició la Laia Mayolas als 100 i 200 esquena amb 1.11.08 i 2.33.63.

Marina Garcia va ser 11a als 200 braça i 14a als 100 braça, mentre que Pau Salvatella i Àlex Rodríguez van ser quinzens als 1.500 metres lliures. Nora Ullastres va acabar 17a als 100 braça i Abril Daniel 13a als 200 papallona. Eloi Colprim va finalitzar 17è als 200 papallona i Laura Venal 17a als 200 braça.

També van nedar Miquel Masdevall, Laura Estela, Bet Balló, Marc Carreró, Selma Lopez, Paula Vila i Mei Sabater.



Molt bon paper del CNB al 33è trofeu Josep Tresserras

La celebració del 33è trofeu de natació Josep Tresserras, que va organitzar el Club Natació Banyoles juntament amb Girona el dissabte 16 de febrer, va ser un èxit de participació (més de 260 nedadors en total) i de resultats.

A continuació us destaquem els més destacats dels nostres esportistes:

100 papallona masculí: 3r infantil: Marc Rodríguez
100 papallona femení: 2a infantil: Abril Daniel
100 esquena masculí: 1r absolut: Roger Carreró
100 esquena femení: 3a absoluta: Judit Artigas i 3a infantil: Laura Estela
100 braça femení: 2a absoluta: Martina Torrent; 1a infantil: Aina Fernández i 2a infantil: Marina Garcia
100 lliures masculí: 1r absolut: Roger Carreró
100 lliures femení: 2a absoluta: Judit Artigas
400 lliures masculí: 3r absolut: Nick Hoogsteder
200 braça femení: 1a absoluta: Aina Fernández i 2a absoluta: Marina Garcia



Al·legoria de l'escut del Club: obra de Ponsatí

per Antoni Bramon

El 1967 el Club Natació Banyoles va encarregar a Josep Ponsatí una escultura, concretament una al·legoria a l'escut del club, amb motiu de la inauguració de la piscina coberta. Aquesta peça és un alt relleu metàl·lic, estructurada geomètricament amb una forma troncocònica de negre intens, un mirall al fons on es reflecteix la síntesi del nedador i les quatre barres catalanes. Aquesta va ser la primera escultura de l'artista. Amb paraules del mateix Ponsatí, “va ser una peça que vaig elaborar molt lentament, extremadament preocupat pels materials, les seves textures i la perfecció”.

Síntesi de l'obra Ponsatí:

Després de l'obra primerenca, el 1968 realitza dos projectes que no es van materialitzar: un monument a Verdaguer, una obra molt esvelta de 12 metres d'alçada que en el seu nucli apareix un element blanc envoltat de miralls còncaus i acabant amb quatre cares exteriors de color negre, i una escultura tobogan, també de gran format.

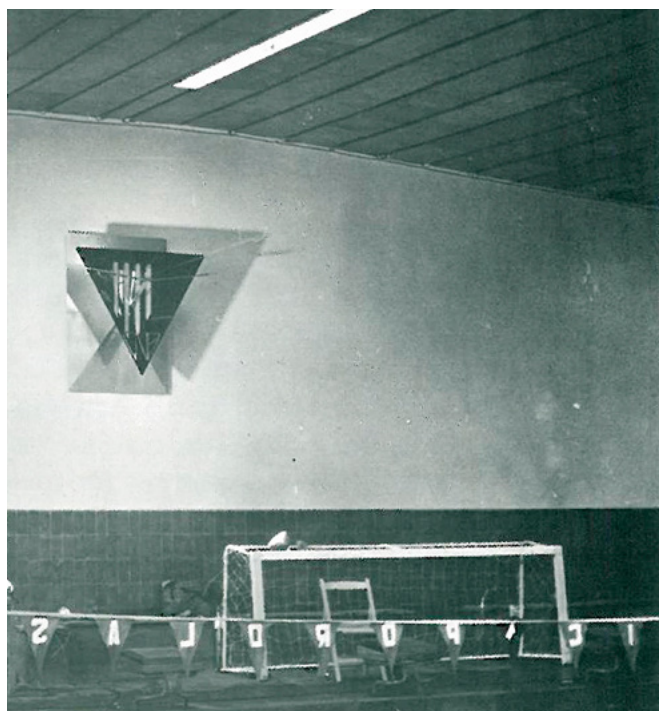
El 1970 realitza una escultura dins d'una casa particular feta amb uns paral·lelepípedes de metacrilat il·luminats en el seu

interior amb miralls còncaus. Aquesta etapa cal considerar-la com la base de les peces de gran format, uns volums geomètrics de grans dimensions i una aparent simplicitat de la forma que van configurar el salt que el va conduir com a artista internacional.

L'evolució de les obres de Ponsatí va anar cap a la realització d'inflables en gran format començant a fer-ne entre els anys 1971-1972. El primer va ser a Granollers amb una alçada de 40 metres format per grans mòduls quadrats inflats amb heli. L'interès de Ponsatí era el moviment aleatori de l'estructura a l'espai i la participació de la gent en el muntatge. Va ser el propi Alexandre Cinici que va anomenar inflable a aquesta peça. El segon es va realitzar a la Cala Sant Miquel a Eivissa que destacava el color blanc respecte el blau marí de la cala. El tercer inflable es va aixecar a la Cala Culip del Cap de Creus, a Cadaqués i a Benidorm, en aquest cas era un peça de mòduls triangulars de color vermell de 160 metres d'alçada.

A principi dels anys 80, va construir altres inflables com els de Montjuïc, els de la Galeria Maeght i de 'Catalunya endavant' a la Plaça Catalunya de Barcelona el novembre de 1982. Va realitzar importants projectes, un d'ells per al Plateau Beaubourg de París, amb motiu de l'exposició Seny i rauxa d'onze artistes catalans, organitzat amb col·laboració al Centre Pompidou. I, un altre d'espectacular a Nova York: una estructura inflable que s'alçava verticalment damunt del gratacel de la Pan-Am.

*Inflable vermell:
Obra realitzada el 1971 a Granollers.
Foto: Miquel Casanellas.*



La trajectòria de l'artista durant els darrers anys va estar relacionada amb el desenvolupament de projectes urbans a gran escala, com la previsió de realitzar una obra dedicada a Verdaguer en un espai públic de la ciutat de Banyoles.

Fase de restauració:

L'escut del Club de Ponsatí va estar exposat a l'interior de la piscina fins a la reforma del Club prèvia a les olimpíades de Barcelona, que es va salvar de la seva destrucció durant les obres d'enderroc de la piscina.

Després d'una restauració poc fidel a la versió original, on va desaparèixer el nedador i es va tapar el mirall còncav del fons amb un adhesiu i pintura amb el lo-

Reportatge

*Escultura restaurada el 2018.
Fotos: Antoni Bramon.*



gotip del Club, es va col·locar la peça a un lateral de la façana sud de la piscina. Va estar present fins al maig de 2018, que es va decidir la seva restauració aprofitant els actes del 75è aniversari de la Travessia de l'Estany i per tal d'exposar-la en un lloc privilegiat del Club.

El procés va ser el següent: realitzar un projecte tècnic per la seva restauració seguint literalment l'originalitat de l'obra en base de fotografies antigues i sobretot la col·laboració del mateix artista. Es va transportar l'obra al taller Metàl·liques Geli per analitzar tots els elements que composaven la peça i es van restaurar tots els

elements de planxa, ja que al ser d'alumini s'han conservat perfectament. Finalment, es va afegir l'element simbòlic del nedador amb acer inoxidable, recuperant així tota la imatge d'element desmuntable que tenia en els seus orígens, un detall importantíssim segons l'artista. El resultat va ser espectacular. Poder observar la relació d'en Ponsatí amb la seva obra, durant tot

el procés de restauració de l'escultura, a més, va ser molt emotiu a causa de la seva ceguesa.

“Al tancar l'edició de la revista s'ha publicat la notícia que l'artista Josep Ponsatí ha rebut el Premi Nacional de Cultura 2019 en l'apartat de Ponts Artístics en la 44ª edició de El ConCa”.

Treball en la fase de restauració. Josep Ponsatí i Antoni Bramon. Foto: Marc Blay.



Millora de tots els equips de la secció de waterpolo

Si el 2018 va ser un any amb un calendari molt atapeït de partits per la secció de waterpolo, aquest 2019 ha començat de la mateixa manera. Tots ells estan competint molt bé i millorant dia a dia.

Començarem parlant de l'equip absolut, que va acabar la primera volta de lliga a

primera catalana en 9a posició amb un balanç d'una victòria, un empat i set derrotes. L'objectiu aquesta temporada és clarament la permanència i, per assolir-la, l'equip necessita quedar entre els vuit primers. Si no ho fa, s'haurà de jugar el descens amb un dels dos primers equips de segona catala-

na. L'inici de 2019, però, ha estat molt bo aconseguint empats importants contra el CN Vallirana i el CN Granollers, dos equips de la part mitjana-alta de la lliga. Tot i alguna derrota contra rivals de la part alta com el CN Rubí o el CN Badia, un altre empat contra un rival directe com el Mataró va donar moral als banyolins. Cal dir que l'equip es troba en una fase d'adaptació a primera catalana, que és la categoria prèvia a les lligues nacionals.

Pel que fa al juvenil, els seus integrants es troben en l'última etapa abans de fer el salt a l'equip absolut i actualment juga combinat amb el GEIEG. Esportivament cal destacar un molt bon inici de temporada que s'ha vist una mica aturat actualment. L'equip no ha acabat de trobar el bon joc mostrat a l'inici dels primers partits i això ha fet que finalitzés la primera fase de la lliga en 9a posició, classificant-se així al grup del 19 al 22 per jugar a la segona fase.

Per la seva banda, el cadet, també combinat amb el GEIEG, va finalitzar la primera fase de lliga en 9a posició al grup de l'11 al 20. El mes de gener ja va iniciar la segona fase classificat al grup del 15 al 22. Les victòries costen d'arribar, però ha mostrat una millora en tots els aspectes del joc fent que ara sigui molt més competitiu.



Ronda Canaleta
Bassa del Cànem
Banyoles
Tel. 972 594 363
972 576 475
Mòbil. 609 729 551
www.autocarssola.com
info@autocarssola.com



AUTOCARS DE FINS A 71 PLACES

Waterpolo

Remarcar que els jugadors encara s'estan adaptant a la nova categoria i als nous companys gironins i que segur que acabarà la temporada més fort i preparat.

L'equip infantil, format per jugadors i jugadores únicament de la casa, està fent una gran temporada on únicament a perdut dos dels deu partits jugats fins al mes de març. Cal dir que l'equip no ha pogut puntuar en cap partit tot i les victòries perquè la normativa marca que cada conjunt ha de presentar 11 jugadors. Si no és el cas, es perd automàticament per 5-0. Ara es troben jugant al grup del 23 al 29, una lliga que no els pertoca per nivell però per les penalitzacions esmentades és on els ha tocat competir. Recalcar que l'equip està fent una gran temporada mostrant un molt bon joc i una evolució molt positiva a cada jornada que passa.

Per últim, volem destacar el benjamí, format per 16 jugadors de la casa i que juga



també combinat amb el GEIEG. Es tracta d'un equip molt jove que es va iniciar al waterpolo fa menys de 6 mesos i que, tot i aquesta circumstància, està tenint una gran evolució en tots els aspectes del joc. Durant la primera volta de la lliga els ban-yolins van jugar en un grup molt complicat

amb dos dels millors equips de panorama català com són el Mataró i el Terrassa. A la segona volta, el grup ja és més equilibrat i poden lluitar cada partit que juguen. Tot i no poder guanyar cap dels partits jugats fins ara, han mostrat una gran millora i evolució.



La navalla de Hanlon

M. Dolors Pascual - Psicòloga Social i de les Organitzacions

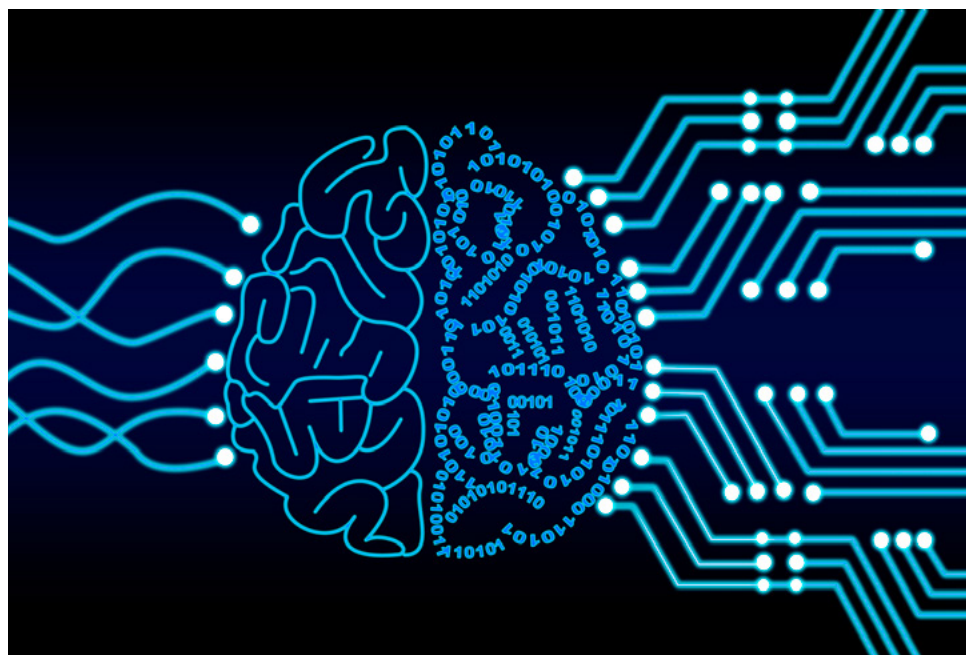
En les relacions amb els altres poden sorgir conflictes, a vegades causats únicament per un malentès. I és que moltes vegades atribuïm els gestos, els comentaris o les accions dels altres a una mala intenció quan, en realitat, només es tracta d'una manca d'habilitat, d'ignorància o de no saber fer les coses millor. En aquests casos, pot ser molt útil pensar en la navalla de Hanlon: "mai atribueixis a la malícia allò que pot ser suficientment explicat per l'estupidesa". Aquest senzill raonament pot estalviar-nos un munt de conflictes i de disgustos.

conclusions de seguida, així com no permetre que les emocions es colin en determinades decisions.

Davant d'un comportament d'una altra persona que un no pot explicar, introduir la hipòtesi de la malícia o del desig de fer mal complica l'explicació. Moltes persones no són malvades ni perverses fins i tot quan actuen de manera que podria fer-ho pensar, però, pel contrari, tots sense excepció som capaços de mostrar estupidesa de tant en tant. Així, ja que l'estupidesa és més comuna que la malícia, convé,

sona el màxim d'honestetat i de racionalitat. En altres paraules, es parteix de la idea que, fins prova del contrari, el que l'altre diu és el millor argument del què disposa i, si les seves paraules semblen incoherents, absurdes o exagerades, és que s'explica malament. No sempre és cert: els curts d'enteniment, els poca-soltes, els perversos i els immadurs existeixen. La caritat no ha d'excloure la prudència.

El principi de Hanlon encoratja a l'obertura intel·lectual i permet una mirada despresada de prejudicis en les nostres relacions amb els altres, si bé no oblidar altres consideracions com que l'estupidesa i la malícia no són hipòtesis excloents (es pot ser tot alhora) i que entre l'estupidesa i la malícia existeixen altres graus (egoisme, orgull, desig, interès...).



Essencialment significa que quan algú diu o fa quelcom que ens afecta de manera negativa, hauríem d'evitar assumir que aquella persona actua amb la intenció de fer-nos mal ja que, segurament, hi ha una altra explicació pel seu comportament.

per tant, considerar-la com una explicació més versemblant fins que no es provi el contrari.

El principi de Caritat interpretativa, per la seva banda, es basa en el fet d'atribuir a les paraules i declaracions d'una altra per-

Per últim, no cal dir que les noves tecnologies han revolucionat la forma de comunicar-nos. Però el fet que la comunicació no sigui cara a cara pot portar a malsentesos. No és el mateix saludar algú pel carrer que es veu perfectament que té pressa que en una xarxa social, o un pot estar connectat, treballant, deixant els missatges com 'vistos' o 'llegits' per veure si és quelcom important, però no té perquè contestar de seguida. I és aquí on el receptor pot treure diferents conclusions, algunes més dramàtiques que altres. En aquests casos aconsello pensar també en base a la navalla d'Occam: "l'explicació més senzilla sol ser la correcta".

Aquest aforisme ha estat atribuït al programador Robert J. Hanlon, si bé també s'atribueix a Shakespeare, Napoleó, Jane West, Arthur C. Clarke o a Bernard Ingham, entre altres. Va ser publicat per primera vegada al 1980 dins del llibre 'La llei de Murphy' d'Arthur Bloch. Independentment del seu origen, el principi de Hanlon és efectiu davant la tendència dels humans a jutjar ràpidament quelcom, interpretant o suposant intencionalitat. Per tant, un altre consell és evitar saltar a les

Solució a l'exercici de creativitat anterior: S'agafa el segon got començant per l'esquerra, es buida en el cinquè got i es torna a deixar on estava.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Fa uns dies una escola de primària fou visitada per un inspector/a amb l'objectiu de comprovar que s'estaven assolint els objectius. Un/a dels professors el va deixar totalment impressionat. Cada vegada que feia una pregunta, tots els nens i nenes alçaven la mà de forma entusiasta. A més, tot i que cada vegada el docent seleccionava un nen/a diferent per respondre la pregunta, les respostes eren sempre correctes! Com pot ser?

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

En forma

Mites i veritats sobres els estiraments

per Jordi Casanova

A l'inici de la meua pràctica professional, cap a finals del segle passat, l'ús dels estiraments en rehabilitació i en la prevenció de lesions en els esportistes sans era una de les tècniques més usades i de les que es creien més efectives, i ja llavors hi havia ciència que ho recolzava. Vint anys després, l'ús dels estiraments està més controvertit que mai, hi ha infinitat d'estudis que recolzen les dues postures, però evidentment com tot a la vida res és del tot blanc ni del tot negre, i els matisos en relació als estiraments venen donats pel tipus d'estirament, el nivell d'activitat física, la condició física, el tipus d'esport i sobretot el que es busca amb l'estirament.

Sense aprofundir massa en aquest article repassarem aquelles afirmacions que consideràvem certes absolutes i veurem quines han aguantat el pas del temps i quines han quedat com a mites passats de moda. He escollit les cinc que he cregut més evidents:

1. Els estiraments milloren la longitud del múscul i per tant milloren la mobilitat articular.

2. Al millorar la longitud els estiraments tenen efecte preventiu en les lesions musculars.

3. Els estiraments abans de l'activitat preparen el múscul i en redueixen el risc de lesions. Han de ser curts i intensos.

4. Els estiraments serveixen per relaxar el múscul després de l'activitat. Han de ser més suaus i més llargs.

5. Els estiraments ajuden a recuperar l'escorçament muscular produït per l'activitat.

La primera afirmació és certa, realment els estiraments ajuden a guanyar longitud muscular i mobilitat articular, això pot ser molt útil per persones que per una vida poc activa tenen moltes retraccions i fer estiraments pot ser molt beneficiós per la seva salut, però té poca incidència en es-

portistes sans amb prou amplitud de moviment articular i longitud muscular.

La segona ja és més un mite que una realitat, a pesar de tenir molta longitud muscular i fer molts estiraments es poden tenir uns músculs molt vulnerables. En el risc de lesió muscular hi intervenen molts altres factors, com ara la força, factors nutricionals...

La tercera també és més mite que realitat, fer estiraments abans de l'esport no és pas millor que qualsevol altre exercici per preparar l'activitat, és més, pot ocasionar lesions si és fan massa intensament.

La quarta podríem dir que és certa i es manté vigent, el fer estiraments suaus després de l'activitat ajuda a relaxar el múscul i ajuda a drenar les substàncies alliberades en el múscul fruit de l'activitat. Han de ser suaus i mantinguts una estona. I molt millor si són auto postures (tipus ioga).

La última també és certa a mitges, els estiraments són útils per aquells esportistes que fan una activitat física que tendeix a escorçar molt el múscul, sobretot esports de força i potència, de totes maneres actualment es considera que hi ha moltes altres tècniques per millorar la longitud muscular d'una manera més efectiva i més funcional.

En conclusió els estiraments són útils per persones que fan poca activitat o estan amb retracció muscular en relació a l'activitat que fan, si es veritat que poden ser útils com a tècnica de rehabilitació de lesions, poden ajudar a relaxar el múscul després de l'activitat. Però certament que tenen molta menys utilitat de la que sempre se'ls hi ha atribuït.

El millor per mantenir la longitud muscular i prevenir lesions és el treball de força respectant tots els rangs de moviment articular i/o el treball de correcció postural, ja sigui Pilates, ioga...





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

Manel Balastegui rep el premi d'esportista masculí amb més projecció



3a posició pel Club a l'Open d'Andalusia



El remer del Club Natació Banyoles, Manel Balastegui, va rebre el reconeixement d'esportista amb més projecció en categoria masculina de mans de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya (UFEC) el dimarts 15 de gener.

El premi va estar fonamentat, sobretot, en el títol de campió del món sub23 en doble escull lleuger que va aconseguir amb Rodrigo Conde el mes de juliol i també en el 7è lloc al Mundial absolut en quatre escull lleuger.

El cap de setmana del 15 i 16 de desembre de 2018, Sevilla va acollir la 13a edició de l'Open d'Andalusia de rem, on es van remar fins a 183 regates entre la sessió de matí i tarda de dissabte i el matí de diumenge.

Per part del club, es van obtenir tres victòries, totes elles en categoria absoluta masculina. Jordi Jofre va guanyar en squif absolut masculí; Jordi Jofre i Aleix Garcia el 2xABM i Alamo, Jofre, Garcia, Carracedo el 4xABM.

També es van obtenir cinc segones posicions, que van ser pel 4xCF (Terradas, Lohmann, Arteman, López); el 2xJF (Gassiot, Figueras); el 4-CF (Arteman, Lohmann, López, Pòlit); el 2xCF (Lohmann, Arteman); el 4xJF (Gili, Gassiot, Figueras, Masgrau) i 1x CF (Aina Arteman)

Finalment, els tercers llocs van ser pel 1xCM (Andreu Boix); 2xCM (Carretero, Boix); el 4-AbM (Busquets, Alamo, Carracedo, Garcia) i el 2xSF (Prats, Salarich).

En la classificació final per equips, el Club Natació Banyoles va acabar 3r amb un total de 1.320 punts, per darrere dels dos locals: el Real Círculo Labradores amb 1950 punts i el Club Náutico Sevilla amb 1943 punts.



Rem



Foto: Jaume Molas

Gran nivell del CNB als campionats d'Espanya

Els remers del Club Natació Banyoles van completar un molt bon cap de setmana als campionats d'Espanya que van tenir lloc a Ourense (Galícia) el 9 i 10 de febrer. En el campionat de llarga distància, el CNB va quedar en 3a posició global i, en el d'autonomies, tots els nostres remers van aconseguir una medalla.

Dissabte 9 de febrer va disputar-se la primera competició, el campionat d'Espanya de llarga distància (5.500 metres). Com a resultats més destacats, la medalla d'or d'Aina Arteman en 1x Cadet Femení, la medalla de plata d'Alba López i Paula Malagelada en 2- i la medalla de plata de Manel Balastegui en 1x Absolut Masculí. Aquestes bones posicions van fer que el CNB fos tercer en el global de clubs empatat amb el Club Nàutic Amposta.



Pel que fa a la resta de participants, molt bona actuació de tots ells competint en tot moment i, en alguns casos, quedant molt a prop de les medalles.

Diumenge 10, ja en el campionat d'autonomies (1.000 metres) i competint per la selecció catalana, tots els 17 remers del CNB van aconseguir medalla en les seves respectives categories amb 5 ors, 4 plates i 4 bronzes. La selecció catalana va quedar en segona posició global per darrere d'Andalusia i per davant de Galícia.

Or:

8+ Absolut M (Jordi Jofre, Adrià Mitjavila, Manel Balastegui, Aleix García i Sarai Pulido (timonera)).

4x Absolut M (Dennis Carracedo, Jordi Jofre i Manel Balastegui).

4- Absolut F (Paula Salarich)

8+ Juvenil M (Lluís Sala)

4x Cadet M (Andreu Boix)

Plata:

4-Juvenil M (Lluís Sala)

8+ Cadet M (Andreu Boix)

8+ Cadet F (Alba López, Paula Malagelada, Júlia Lohman, Aina Arteman i Sarai Pulido (timonera)).

4x Cadet F (Júlia Lohman i Aina Arteman).

Bronze:

8+ Absolut F (Paula Salarich i Aina Prats).

4x Absolut F (Aina Prats).

8+ Juvenil F (Montse Gassiot, Abril Masgrau i Margot Figueras).

4x Juvenil F (Abril Masgrau, Montse Gassiot i Margot Figueras).

Un recorregut pel Serinyadell

per Elisabet Saus



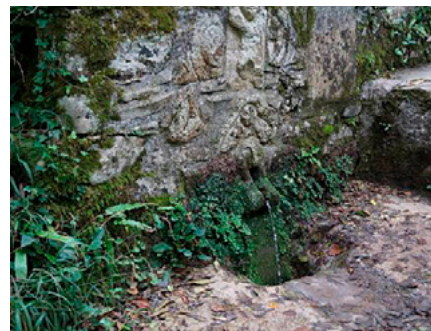
Avui us convidem a fer un recorregut pel Serinyadell, visitant una petita indústria que va créixer a la seva vora des del segle XVII fins al XIX.

Podem deixar els cotxes als aparcaments de dins del poble de Serinyà i anem caminant direcció al cementiri. Llavors, es passa pel camí de la dreta avall i, a tocar del pont que passa per sota l'autovia, anem direcció a la dreta per arribar al Mas del Pou, propietat de la família Illa. En aquest indret podem imaginar tot el procés de la producció i venda del gel. Passem entre la casa i el pou de glaç i arribem a un indret on podem observar les restes d'un aqüeducte, dues pilones per salvar el desnivell de prop

de 10 metres del riu Serinyadell. Tot seguit, les basses per a glaçar l'aigua que intentaven estar protegides del sol de l'hivern i del vent per dues parets (ara només en queda una). I, a tocar la casa, el pou de glaç, que està molt ben conservat i amb la teulada sencera.

Tornem agafar el camí fins al Molinot, també propietat de la família Illa, i que en el seu dia fou un molí de farina. Podem visitar-lo per fora i també per dins, s'ha d'anar amb compte perquè està molt ruïnós. A la part de darrere veiem la gran bassa d'acumulació d'aigua i també es pot observar un salt de prop de 10 m de desnivell que feia girar la roda per poder moure les moles. Si ens endinsem a la bassa, ara buida, cap on arribava l'aigua, podem veure la resclosa i les restes d'un bagant que permetia, al ser tancat, desviar l'aigua cap a l'hort o al molí. I, a l'altre costat del camí pel davant del molí, es poden veure les restes de la paret d'un desguàs que conduïa cap el riu Ser l'aigua que marxava després de moure la roda.

Al costat del Molinot, seguint el camí amunt, es veuen dues fonts: la d'en Cufí,



arranjada per en Felip de can Solanas (artista de Serinyà), i la dels Màrtirs, en memòria dels 40 seminaristes que van matar durant la Guerra Civil. Al costat d'aquestes fonts hi ha un antic viver que es feia servir per regar els horts propers.

Per tornar a Serinyà, es puja per la Ros-trada seguint el corriol a tocar del curs de l'aigua de regar els horts que hi ha darrere el molí. També hi ha, a tocar el camí, un forn de calç i una petita cova, molt a prop de can Melca. Un cop arribats a can Melca, veiem que tenen un observatori astronòmic dalt la torre de la casa. I, pocs metres més enllà, ja tornem a ser al poble de Serinyà.





Foto: Jaume Molas

El camp

per F. Xavier Carreras

Quin camp? El del Barça, o els més de vint camps descrits al diccionari? O els d'esports, ja que estem en un club esportiu? Doncs parlem dels camps d'esport definits com a superfícies delimitades per línies en les que s'hi fa una competició. I tot i això, no trobo al diccionari cap camp amb l'adjectiu qualificatiu de «camp de regates». Un tipus de camp esportiu possiblement força desconegut per la població en general i també, en particular, pels nostres veïns.

Banyoles, la nostra volguda ciutat de l'Estany, té un dels camps de regates més ben considerat del món degut, en part, a les instal·lacions que s'hi van fer per les Olimpíades de l'any 1992 i que dugueren, més tard, el campionat del món de rem, l'any 2004, així com altres competicions d'alt nivell. Tot plegat, deixant el nom de la nostra ciutat i

de l'Estany reconegut arreu. Però també va deixar una infraestructura valuosa i feta amb el màxim respecte, aleshores, per l'altre gran valor que tenim a la comarca: l'Estany i les zones circumdants. Un difícil equilibri segons quins valors prioritzem.

Als banyolins i als forans aliens al món del rem, se'ls deu fer estrany veure les taques blanques alineades al llarg i ample de l'estany i poc es deuen preguntar com s'aguanta tot plegat. Si als camps de terra és important posar línies, a l'estany, al camp de regates, ho és posar boies alineades, formant sis carrers per la competició i dos més exteriors per marcar anades i tornades dels bots. Tot plegat s'aguanta pels més de deu quilòmetres de cables que van de banda a banda de l'estany conformant el camp de regates i que, degudament enfonsats, tensats i estabilitzats per les bandes laterals de l'estany, permeten tenir un circuit molt ben marcat i convenientment acreditat per les federacions corresponents.

Tota aquesta infraestructura heretada de les olimpíades s'ha hagut de posar i treure moltes vegades i fer-ne el per-

tinent manteniment, tant del que hi ha a dins l'aigua com dels registres on s'aguanten els cables. I, per descomptat, darrere de tot plegat hi ha gent, concretament una persona que n'ha portat el funcionament i coneixement durant anys i que actualment s'ha retirat. Amb aquesta jubilació es pot perdre tot el bagatge que podia mantenir el camp de regates en condicions?

És un bon moment per pensar i plantejar si aquella excel·lència banyolina en el rem internacional i de competicions es vol mantenir o com deia en Jaume Ferriol: "Així com hi ha el dia del campionat d'això i d'allò, els dies del triatló, el dia de la travessia o el dia de 'a veure qui corre més', seria bo gaudir, de tant en tant, del dia de l'espectador: un dia sense rem ni corredisses, despullat de boies i fils i carrils".

Un personatge que en tenia de molt divertides i que estimava la natura de l'Estany. Potser ara ens proposaria, per alleugerir aquests impactes, que ensinistréssim les gavines perquè es posessin en fila per marcar el camp de regates. De ben segur, mantindríem l'atracció internacional.

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



Anna Martínez, or en els 1500 al campionat català màster de Pista Coberta i Queralt Planas, plata en llançament de disc sub18

Bona actuació dels atletes del CNB en les diferents competicions en què van participar el cap de setmana del 16 i 17 de febrer. Com a resultats més destacats, l'Anna Martínez va aconseguir la medalla d'or en els 1500 metres llisos (mll) del campionat català màster de Pista Coberta celebrat a Sabadell diumenge 17 de febrer. Per la seva banda, Queralt Planas va ser segona en la prova de llançament de disc del campionat de Catalunya de llançaments d'hivern sub16-18. En el mateix campionat, però en categoria absoluta, Gemma Brisa va ser segona en llançament de javelina. També, destacar la participació de Pau Pinsach als 3000mll del campionat de Catalunya sub20 de pista coberta. Finalment, felicitar a Esther Guerrero per l'or en els 1500mll del campionat d'Espanya i a Marina Guerrero per la 18a plaça.

A continuació resumim tots els resultats:

Campionat de Catalunya de llançaments d'hivern sub16-18 (Serrahima)
Queralt Planas: plata en llançament de disc amb 26'00m
Campionat de Catalunya de 3000mll sub18 (Sabadell)
Pau Pinsach: 9'33"48 en 3000mll
Campionat de Catalunya de llançaments d'hivern absolut (Serrahima)
Gemma Brisa: plata en javelina amb 41'64m (Record CNB)
Campionat de Catalunya Master PC (Sabadell)
Anna Martínez: or en 1500mll amb 5'31"93





Foto: Pau Congost

Resultats 17è Cros de Banyoles

Master A: 8è Marc Casadevall
i 9è Manel Torres

Master B: 6è Joan Carles Repullo

Sub16 M: 22è Eli Speechely, 32è Jan Bosch, 34è Biel Planas, 35è Lluç Isach, 36è Pau Hidalgo i 47è Albert Jou

Sub16 F: 20a Nora Masanas

Sub18 M: 12è Pau Pinsach

Sub20 M: 20è Nil Congost i 21è Joel Darnés

Sub20 F: 10a Andy Irias

Sènior F: 1a Marina Guerrero

Sènior M: 13è Pau Congost

Sub23 M: 4t Nil Torrentà

Master B: 1a Anna Martínez

Sub14 M: 9è Elm Planas, 16è Aniol Germa i 25è Unai Llona

Sub14 F: 18a Aina Àvila, 26a Bruna Prats i 28a Llum Hidalgo

Sub12 M: 46è Jan Hidalgo

Sub12 F: 18a Blanca Freixas, 23a Jana Aurich i 28a Martina García

Sub10 M: 1r Enric Campmol i 11è Joel Màrquez

Sub10 F: 26a Jana Gribal

D'altra banda, destacar la bona jornada d'entrenament en el control d'atletisme que es va organitzar el Club Natació Banyoles conjuntament amb el Club Atletisme Olot el dissabte 26 de gener. Tots els participants, 31 en total, van fer un bon paper i en especial destaquen quatre rècords del CNB. Els van aconseguir Andrey Lavila (7"3 en 60mll i 13'49m en triple salt) i Pau Pinsach, (4'09"7 en 1500mll) en categoria absoluta i, per la seva banda, Enric Campmol va fer el rècord del Club en 600mll sub-10 (2'01"70).

Organització del 17è Cros de Banyoles i el control d'Olot

El diumenge 23 de desembre de 2018 va tenir lloc el 17è Cros de Banyoles al Parc de la Draga. La competició era puntable pel Gran Premi Català de Cros Cadet, Juvenil i Júnior i pel Circuit Gironí de Cros en totes les categories i va comptar amb la organització del CNB. Pel que fa als resultats, destaquen la primera posició de la Banyolina Marina Guerrero (Sènior Femení) i dels atletes del CNB Anna Martínez (Master B) i Enric Campmol (Sub10 Masculí).

TES - ENCENS - CERVESES - MANUFACTURES

17820-Banyoles, C/ Girona, 21

no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

consulta les nostres ofertes i promocions

PUBLICITAT / RECLAM

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISSENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

www.arpuba.cat
demanda'ns pressupost sense compromís

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



Fotos: Pau Congost

5 campions gironins del Club Natació Banyoles al Cros de Riudellots



El 25è Cros de Riudellots va constatar el bon moment de l'atletisme del Club Natació Banyoles amb l'assoliment de fins a 5 victòries a nivell gironí. La cursa es va disputar el diumenge 13 de gener amb un èxit de participació del Club amb fins a 22 atletes presents en diferents categories.

Pau Congost (Sènior M), Anna Martínez (MàsterB F), Andy Martínez (Sub-20 F), Pau Pinsach (Sub-18 M) i Enric Campmol (Sub-10 M) van ser els més destacats en aquesta competició.

Resultats 25è Cros de Riudellots

Sub16 M: 10è Ely Spechly, 12è Jan Bosch, 15è Lluç Isach, 18è Pau Hidalgo i 19è Albert Jou.

Sub18 M: 1r Pau Pinsach

Master B: 1a Anna Martínez

Sub16 F: 6a Nora Masanas

Sub20 F: 1a Andy Martínez

Sènior M: 2n Pau Congost (1r gironí), 6è Abel Triola (3r gironí) i 8è Moha Kanteh.

Sub23 M: 3r Nil Torrentà

Master B: 6è Joan Carles Repullo

Sub14 M: 10è Elm Planas i 25è Unai Llona

Sub14 F: 9a Aina Àvila i 15a Llum Hidalgo

Sub12 M: 29è Marçal Grabuleda

Sub12 F: 11a Judit Masanas i 14a Jana Aurich

Sub10 M: 1r Enric Campmol

Entrevista

Xerrant amb David Marcé

per Joan Anton Abellán

El passat mes de setembre l'Ajuntament de Banyoles va lliurar a David Marcé Tarradas el premi Banyolí de l'Any pels èxits assolits en el món de la interpretació al llarg del 2018. Nascut a Esponellà l'any 1983, va cursar els seus estudis primaris a l'escola pública del seu poble, l'escola Carles Fortuny. Allà va assistir a unes classes setmanals que la Neus Vila, del grup Els Babaus, va impartir en aquesta escola.

Aquestes classes van ser el detonant perquè en David demanés a casa seva que volia fer teatre i fou així com va començar a fer extraescolars a l'Aula Municipal de Banyoles. Van ser uns anys en què, com ell mateix recorda, el seu pare se'n va fer un tip d'anar amunt i avall amb el cotxe per acompanyar-lo a unes classes que s'allargaren fins que va acabar els seus estudis de secundària a l'Institut Josep Brugulat de la capital del Pla de l'Estany.

D'aquella època a Banyoles recorda, sobretot, Pocapuc Teatre, el grup de teatre amateur que van formar amb una colla d'amics i amb què van fer diversos espectacles, teatre de carrer i, sobretot, molts farts de riure. També recorda especialment participar als pastorets sota la direcció d'en Joan Solana, amb qui va coincidir molt durant tota aquesta època, a Banyoles amb l'obra Palestina i, al teatre Gaudi de Barcelona, amb l'obra *Ulls de bruixa*. També recorda la que va ser la seva primera experiència semiprofessional, una obra dirigida per Xicu Masó que va representar amb la companyia del Teatre Municipal, un muntatge que es deia Leonci i Lena.

En acabar el batxillerat se li va presentar un greu problema: el teatre era el seu hobby, però si s'hi dedicava professionalment, aleshores es quedava sense passatemps. A més, afegeix, hi havia la llegenda negra del futur que envoltava el món de la interpretació i dels actors. I, per això, va preferir no matricular-se a l'Institut del

Teatre de Barcelona i en canvi fer-ho en Comunicació Audiovisual a la Universitat Pompeu Fabra de la ciutat comtal.

Com diu, no era interpretació però era una manera d'apropar-s'hi des de darrere la càmera. Tenir el món de la interpretació tan a prop i a la vegada tan lluny, li va presentar una experiència molt dura.

L'any 2004, amb el títol de llicenciat en Comunicació Audiovisual, se li plantejava un nou interrogant a la seva vida quan va adonar-se que no era bo en allò i que, a més, no li agradava. Com diu ell, llavors va tenir un moment de "replegament espiri-



tual", va deixar-ho tot i va tornar a Banyoles, on es va dedicar a treballar del que li sortia, fins i tot de dependent en una gran àrea comercial. Finalment va aconseguir entrar a l'àrea de joventut de l'Ajuntament de Banyoles i, després, a la Nau Provisional d'Arts Escèniques.

De nou en el món del teatre, amb 24 anys es va presentar per fer les proves a l'Institut del Teatre i les va aprovar, cosa que volia dir que havia de tornar a estudiar. I així ho va fer, es va matricular per fer Art Dramàtic. Però això, reconeix, ja no era estudiar: era fer teatre a les vuit del matí, era diferent. Feia màscares, teatre gestual, tècniques de coneixement corporal, esgrima, dansa...

I tot just quan estava a segon se li va presentar una primera oportunitat de la mà d'una professora seva, la Gemma Beltran, creadora de la companyia teatral Dei Furbi. El va agafar al produir-se una baixa d'un dels actors a l'obra *Asufre!* Després, en Josep Maria Pou li va oferir treballar en un muntatge al Teatre Goya: *Truca un inspector*, de J.B. Priestley. I encara se li va presentar una tercera oportunitat: participar en un càsting pel programa infantil de televisió *Club Súper 3*, que va superar i on interpretava el personatge de Rick, el submís ajudant del Senyor Pla.

El fet de no parar de treballar repercutia inevitablement en l'assistència a les classes de l'Institut del Teatre però, com diu ell, fent ús de molta diplomàcia envers els seus professors l'any 2011 va aconseguir graduar-se en Art Dramàtic juntament amb els de la seva promoció.

L'any 2013, tot i que ja havia fet alguna cosa de teatre, fa el salt definitiu al Teatre Nacional amb obres com *La Rosa Tatuada*, de Tennessee Williams, o una *Història Catalana*, de Jordi Casanova. I va ser mentre treballava a *La Rosa Tatuada* quan va conèixer l'actor Bruno Oro, que el va animar a fer el càsting pel programa de sàtira política *Polònia*, de TV3. Actualment en forma part i s'ha posat a la pell de personatges com el periodista Toni Cruanyes o l'expresident Artur Mas.

Però, com assegura ell mateix, en aquesta professió "no et pots apalancar" i no pots dir

"ja he arribat, ja hi sóc", motiu per el qual "has d'estar fent sempre càstings". I és seguint aquesta màxima que ha aconseguit participar en diferents pel·lícules i sèries de la televisió pública catalana com *13 dies d'octubre*, *39+1* o *Cites*. Així mateix, fora de l'àmbit català, i de la mà de la seva representant, la banyolina Xenia Masó, ha aconseguit fer algunes coses en l'àmbit nacional com la sèrie *Tiempos de Guerra* d'Antena 3 i El dia de mañana, una producció de Movistar+, que s'ha estrenat aquest estiu.

Però això és el passat, i de cara al futur tot just comença a assajar el que serà una TV movie que es rodarà durant aquest mes de març.



El Club Natació Banyoles, subcampió català en Duatló de muntanya

El Club Natació Banyoles es va proclamar subcampió de Catalunya en la VII duatló de muntanya dels Pèlags el diumenge 20 de gener. Aquest extraordinari resultat va arribar després de les posicions finals de Pol Espinosa (1r sub-23 i 3r absolut), Roger Camprubí (2n sub-23 i 8è absolut) i Marc Vallmajor (46è absolut).

La suma dels tres temps va ser de 4:51:04, a 20 minuts del primer classificat (Club Triatló Lluçanès) i amb menys de tres per sobre respecte el tercer, el Club Triatló Vallirana.

Novens en la IX Duatló de Granollers

El CNB també va ser present en aquesta competició el mateix dia i va acabar en novena posició després d'obtenir aquests resultats:

Sergi Sotillo Costa: 1er JNR // 56:17
Joan Reixach Abril: 2n CDT // 58:45
Roger Villar Arjona: 18è SUB23 // 1:03:00

Gerard Romagos Vila: 19è SUB23 // 1:03:59
Marc Teixidor Vilarassa: 6è JNR // 1:04:45
Ferran Alvarez: 14è CDT // 1:07:34
Lisie Vine Fabre: 10a CDT // 1:26:29
Teia Mante Sola: 5a SUB23 // 1:28:06

//////// CONFORT I CURA PER A LA SEVA PELL //////////



Perquè ells es mereixent el millor!!!

Protector i llençol ajustable B-Sensible Baby

dormitum www.dormitum.es - 972 57 32 62

f i t y

COTO
COMERCIAL TÈCNICA DE L'AIGUA

TRACTAMENTS D'AIGUA

Prevenió legionel·losi (ROESP 5094 CAT-LgGi)
Construcció i manteniment piscines
Descalcificadors i osmosis
Anàlisis d'aigua (potables, piscines, legionel·la, residuals)

Joan Serra · 607205250 · BESALÚ · jserra@cota.cat · www.cota.cat

Triatló

Molt bon paper en la duatló per equips del Prat de Llobregat

Resultats molt positius els que va aconseguir la secció de Triatló del CNB en la XII Duatló del Prat per equips a principis de febrer. L'equip d'Elit masculí va quedar-se a les portes del podi amb un meritori 4rt lloc (00:59:28) i, el femení, va acabar en 24a posició (01:26:20).

D'altra banda, aquell mateix cap de setmana diversos esportistes de les categories inferiors van participar en la detecció de talents que va tenir lloc al CAR de Sant Cugat. Joan Reixach va ser seleccionat posteriorment pel seguiment esportiu de la Federació Catalana de Triatló.



Pau Carol, primer cadet a la 13a duatló ciutat d'Igualada

La secció de triatló va disputar el diumenge 17 de febrer la 13a duatló ciutat d'Igualada, on el resultat més destacat va ser la 12a posició de Pau Carol (primer cadet). En el global de clubs, el Club Natació Banyoles va acabar en 15è lloc amb un temps total de 02:54:43.

Resultats:

Pau Carol: 1r Cadet (12è Absolut)
 Joan Reixach: 4t Cadet (57è Absolut)
 Roger Villar: 15è Sub23 (125è Absolut)
 Gerard Romagós: 18è Sub23 (151è Absolut)
 Marc Teixidor: 6è Júnior (157è Absolut)
 Eloi Compta: 8è Júnior (170è Absolut)
 Gabriel Campistol: 213è Absolut
 Jan Aranda: 16è Cadet (227è Absolut)
 Clubs: 15a posició 2:54:43





Foto: Pol Serra

La secció de piragüisme acapara el palmarès a Banyoles

Gran matinal de piragüisme la que va tenir lloc dissabte 2 de març a les instal·lacions del CN Banyoles. Durant tot el matí es va disputar la 1a Prova del Programa 2024 i el Campionat de Catalunya d'Hivern, amb

un ambient i un dia espectaculars que van afavorir grans resultats dels nostres palistes. A la 1a Prova del Programa 2024, va destacar la 2a posició de Pere Serra i la 3a de Joan Pera en Home Benjamí K1. També, la 1a posició de Jordina Coll i la 2a de Laia Figueras en Dona Benjamí K1. Roger López, per la seva banda va acabar en 1a posició en Home Aleví B K1 i Laia Jordà també va ser 1a en Dona Aleví B K1. I els èxits no acaben aquí, ja que Xènia Doñate va ser 3a en Dona Aleví A K1, Grau Serramitjana 2n i Blai Bofill 3r en Home Infantil B K1, Paula Cullerell 3a en Dona Infantil B K1, Queralt Rodríguez 1a en Dona Infantil A K1 i Guillem Comaposada va ser 1r en Home Infantil A C1. En total, 12 medalles que demostren el nivell dels més joves del CNB. Al Campionat de Catalunya d'Hivern, destacuem el podi íntegrament banyolí en Home Cadet K1 amb Ferran Massanas

(1r) Arnau Gràcia (2n) i Marcel·lí Corominas (3r). També en Categoria Cadet K1 es va repetir l'èxit amb Laura Villanova (1a) Laura Serra (2a) i Irma Julià (3a). En Home Juvenil K1 Aniol Descamps va acabar primer i Joan Mitjà, segon. En Dona Juvenil K1, altra vegada podi 100% banyolí amb Paula Coll (1a), Carla Maestre (2a) i Berta Masdevall (3a). En Home Juvenil C1 Lluç Serramitjana va aconseguir la victòria seguit de Víctor Molero.

Finalment, en Home Sènior K1, Pol Busquets va ser primer i Albert Corominas segon. En Dona Sènior K1 Aurora Figueras va emportar-se la victòria. I, en Home Surfski SS1, Federico Natoli va aconseguir el bronze. 16 medalles pel CNB que demostren la feina ben feta durant tot l'any. En el global de les dues competicions, el CNB va aconseguir la victòria en la classificació per clubs. Moltes felicitats a tots!



Domini absolut al campionat de Catalunya de Caiac Cross

El passat dissabte 16 de febrer, la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles va viatjar fins a Balaguer per disputar el Campionat de Catalunya de Caiac Cross. La prova, tot i ser en un format que no és habitual i ser la primera de la temporada, es va adaptar molt bé a les característiques dels palistes del CNB. Consistia en un tram de cursa a peu seguit d'un tram amb piragua. Els resultats van ser molt bons i, en la classificació final per clubs, victòria del CNB amb 657 punts, seguits del CP Castells de fells (426) i el Sicoris Club (355).



Les posicions més destacades van ser:

Infantil B K1 masculí: Grau Serramitjana (1r) i Blai Bofill (3r)
 Infantil B K1 femení: Paula Cullell (1a) i Duna González (2a)
 Infantil A K1 femení: Clara Palmada (3a)
 Infantil A C1 masculí: Patllari Camps (1r)
 Cadet K1 masculí: Marcel·lí Corominas (3r)
 Cadet K1 femení: Carla Maestre (1a) i Berta Masdevall (2a)
 Juvenil K1 masculí: Aniol Descamps (1r) i Arnau Gràcia (2n)
 Juvenil K1 femení: Irma Julià (1a), Laura Villanova (2a) i Paula Coll (3a)
 Juvenil C1 masculí: Lluç Serramitjana (1r)
 Sènior K1 masculí: Marc Serra (1r)

La secció de piragüisme estrena 28 embarcacions noves

A principis de 2019 la secció de piragüisme va estrenar un total de 28 embarcacions Elio de diferents nivells, tant per l'escola com de competició. Es van anar a recollir a Madrid i el dilluns 14 de gener ja estaven llestes a l'hangar del Club Natació Banyoles. Tot aquest material es va poder comprar gràcies a la quota de material i l'aportació del propi CNB.



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





Ona Arpa i Esteve Arbeloa, convocats amb la selecció Espanyola sub21

El cap de setmana del 25-26 de gener, l'Ona Arpa -única caiaipolista femenina del Club- va anar convocada a la primera concentració de l'equip estatal sub21 femení a Burriana (Castelló). Va formar part del combinat nacional que anirà aquest proper estiu a l'europeu de Portugal.

Aquesta és la primera de les 6 concentracions previstes abans del campionat. S'hi van realitzar proves físiques, tècniques i tàctiques per anar reduint el grup de 20 participants actuals fins a confeccionar una llista definitiva de 7 esportistes.

D'altra banda, l'Esteve Arbeloa es troba en el mateix cas, però per entrar a l'equip sub21 masculí. En aquesta ocasió, la concentració va ser els dies 15, 16 i 17 de febrer a Alaquàs (València).

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
Batilles



Caiacpolo



Molt bon debut de lliga de la secció de Caiac Polo a Madrid

El cap de setmana del 2 i 3 de març, l'equip absolut i el sub21 van disputar el primer torneig de lliga a Madrid. L'absolut va acabar 5è d'aquesta primera competició de la màxima categoria estatal i el sub21 va ser 6è de la seva categoria.

Els més grans van començar la fase de grups amb dues derrotes contra el CM Ciencias (6-3) i l'RCN Castelló (5-1). Posteriorment van guanyar el Màlaga (7-5) i el Rodeira (5-3). Amb aquests resultats van aconseguir quedar thirds de grup i van disputar la 5a posició contra el Burriana, guanyant-los per 6-4 i aconseguint unes molt bones sensacions de cara al torneig de Banyoles que es disputarà el 6 i 7 d'abril.

El sub21, per la seva banda, va perdre en la fase de grups contra el Burriana (5-1) i l'Arcos (8-3). En canvi, van guanyar al Piraguamadrid 10-4 i al Retiro per 13-2. Amb aquests resultats van jugar contra l'Alaquàs pel 5è lloc, partit que van perdre per 6-4 en un enfrontament molt ajustat. L'equip va fer un molt bon torneig i va demostrar una gran millora respecte a la lliga passada.



7a posició al torneig de Montpellier

El primer equip de Caiac Polo del Club Natació Banyoles va disputar el cap de setmana del 2 i 3 de febrer un torneig internacional a Montpellier (França) quedant en 7a posició de 9 participants.

A la fase de grups, van perdre contra l'Avranches (3-4), el Saint Nazaire (1-3) i l'Acigne (1-4) i van guanyar clarament al Montpellier B per 10-1. Amb aquests resultats van classificar-se per la lluita pel 5è lloc, on van guanyar contra el Vallee de l'herault (7-1) i contra el Montpellier B (10-2) i van perdre 1-3 contra el Saint Homer i 4-6 amb el Saint Nazaire.



Borneo

per Joan Ramon Braza

On és Borneo? Explicar on és Borneo sol ser complicat, ja que l'illa no pertany a una sola nació. Els dos terços del sud de Borneo són l'estat indonesi de Kalimantan, una regió salvatge amb una jungla molt densa i una zona poc desenvolupada. I, el terç nord restant, està format pels dos estats malaisis de Sabah i Sarawak, entre els quals es troba la petita nació de Brunei abraçant la costa nord de Borneo.

Borneo, que és aproximadament de la grandària de França, és la tercera illa més gran del món. Es tracta d'una illa tropical coberta d'una densa selva situada en el mar de la Xina Meridional al sud-est asiàtic que i s'estén per sobre l'Equador, amb les Filipines al nord, Indonèsia a l'est, Malàisia peninsular al sud i, a l'oest, Singapur.

L'illa, que ha estat declarada reserva de la biosfera, ens ofereix la possibilitat d'un viatge diferent a l'Àsia. En general destaca per la riquesa de la seva flora i fauna i, si la volem visitar, podrem triar entre dues regions: Sarawak i Sabah. L'estil de vida a l'estat de Sarawak és molt afable i el Parc Nacional de Bako és una experiència inoblidable on per exemple es poden observar els micos 'nariguts' viure en total llibertat. Per la seva banda, la regió de Sabah ens ofereix la visita al

centre de rehabilitació d'orangutans Sepilok i el contacte amb la naturalesa al Parc Nacional Kinabalu, entre altres activitats.

Però no tot és natura, ja que davant de la trepidant vida nocturna de Kuala Lumpur s'aixequen les impressionants torres Petronas, l'emblema de la ciutat. Els basars de ChinaTown i gaudir del menjar de carrer són una altra de les opcions que no ens podem perdre.

Conèixer els
descendents
dels veritables
Headhunters
(Caçadors de Caps)
és un una
experiència única
a Borneo.

Quines ciutats cal visitar? Les ciutats que destaquem són Kuching, Sibul, Bintulu, Miri, Kota Kinabalu, Turtle Island, Sandakan i Sipadan Island. Totes elles estan envoltades de

natura i formen part de parcs protegits plens de riquesa natural. Tant des de Kuching, com de Kota Kinabalu, podrem visitar reserves animals i apreciar la bellesa de muntanyes, vegetació i la vida de la població autòctona. Com que són les capitals dels estats de Sabah i Sarawak moltes vegades actuen com a punt de sortida per als trasllats.

Què podem fer a Sarawak? Una de les activitats més interessants que podem realitzar és conèixer amb la població local. L'experiència de passar uns dies amb les tribus que encara viuen a la regió i conèixer els descendents dels veritables Headhunters (Caçadors de Caps) és una experiència única a Borneo. També ens podrem fer un vistós tatuatge amb els seus dibuixos i estètica a la ciutat de Kuching.

A l'hora d'escollir on passar la nit, podrem triar els diferents llogarets de població local i allotjar-nos en les seves famoses longhouse de Borneo Island, on els seus habitants estaran encantats de rebre'ns i oferir-nos els seus menjars típics, explicar-nos les seves activitats diàries i compartir històries i begudes elaborades a la zona, com el famós tuak o vi d'arròs típic de la regió.

El Parc Nacional Bako, on els ani-

De Viatge

mals viuen en absoluta llibertat, és una de les visites obligades a la regió de Sarawak (a la qual només s'hi arriba en vaixell). Per últim, la ciutat de Kuching, capital de la regió, posseeix una història molt rica i és un lloc molt recomanable per poder-hi fer escala durant el nostre viatge a l'altra zona de l'illa.

Què fer a Sabah? A Sabah trobarem les ciutats més bullicioses, Kota Kinabalu i Sandakan. Allà la presència de la comunitat xinesa, que es va establir a les ribes i es va dedicar al comerç, és major. No obstant això, és imprescindible durant el nostre viatge visitar el Parc Nacional Kinabalu. És considerat Patrimoni de la Humanitat des de l'any 2000 i conté una riquesa

de flora i fauna espectacular. També hi podrem trobar espècies d'orquídies úniques al món. S'organitzen caminades per la muntanya amb un guia i, si tenim temps i ganes, ens podem atrevir a coronar el cim de la muntanya Kinabalu. Pels amants del senderisme és una activitat que no requereix gran professionalitat i, un cop assolit el cim, podrem contemplar unes vis-

tes úniques de Sabah.

Als amants del busseig els seduirà la idea de visitar l'illa de Sipadán, l'única illa de Malàisia situada fora de la plataforma submarina i amb unes parets subaquàtiques excepcionals. En aquest indret la pesca continua sent la principal activitat dels seus habitants, que viuen en cases aixecades sobre plataformes flotants.

Viatge a Borneo per veure orangu-

mells és la Kabili Reserva Forestal de Sepilok, una àrea protegida on cuiden dels animals rescatats de la depredació humana i on són alimentats i on el podrem veure en total llibertat.

Viatjar a Borneo i veure la flor més gran del món. L'illa de Borneo és l'hàbitat natural de la *Rafflesia Arnoldii*, la flor més gran del món. Una planta sense tija que durant uns dies l'any ens ofereix l'espectacle d'apreciar a

la flor més gran i pesada del món i, a la vegada, una de les plantes més estranyes del món. Un paràsit de la selva que es pot trobar a la regió de Sabah, al costat d'altres cultius dels quals s'alimenta i amb una flor que pot arribar a un pes d'11 quilos i a mesurar més d'un metre de diàmetre.



tans vermells. Molts dels que viatgen a l'illa de Borneo ho fan per la seva fauna i per poder gaudir de les exòtiques espècies que hi viuen, com per exemple l'orangutan vermell. Aquest avantpassat dels humans viu a les terres de Borneo i el podrem observar a les reserves de preservació promocionades pel govern. Una de les més actives en la cura dels orangutans ver-

Sense cap dubte, viatjar a la selva de Borneo amaga innumbrables oportunitats per poder conèixer la regió, la seva gent i els seus costums. Tot està disposat perquè el visitant gaudeixi de la natura amb un alt sentit de conservació del medi ambient. Viatjar a Borneo és una experiència pels sentits que mai s'oblidarà.



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

A S S E S S O R I A J U R Í D I C A F I S C A L I L A B O R A L

A S S E S S O R I A P A G È S

Nutrició

Calamars amb tripa de bacallà i cigrons

Per Miquel Cros, Xef del Capitell de Banyoles

Ingredients:

1 Ceba, 2 Tomàquets,
500g de Cigrons cuits,
200g Tripa de bacallà,
3 Calamars petits, 1 All,
Oli, sal i porradell,
½ Cirereta.

- Primer, sofregir la ceba i el tomàquet en una cassola. Llavors afegim els cigrons cuits, la tripa de bacallà neta i un got d'aigua i esperem que faci "xup xup" (aproximadament uns cinc minuts). Ho provarem per si ens falta una mica de sal, ja que la tripa de bacallà ja és salada.

- Agafarem una paella i saltarem els calamars amb una punta d'all tallat ben fi i també ½ cirereta.

Per emplatar, agafarem un plat fondo i seguidament i posarem els cigrons amb tripa i, finalment, els calamars amb un toc de porradell picat.


Mr. Zapping

per Toni Batlles



Avantatges pels socis

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



Descomptes d'un 5 a un 8% en la compra de "paquets" de vacances. Finançament a 30, 60 i 90 dies sense interessos.
C/Àngel Guimerà, 10, Banyoles T. 972583256



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



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



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



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



Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



10% de descompte en tots 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



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€.



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.



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.



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



BOFILLSPORT

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



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



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



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



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



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



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.

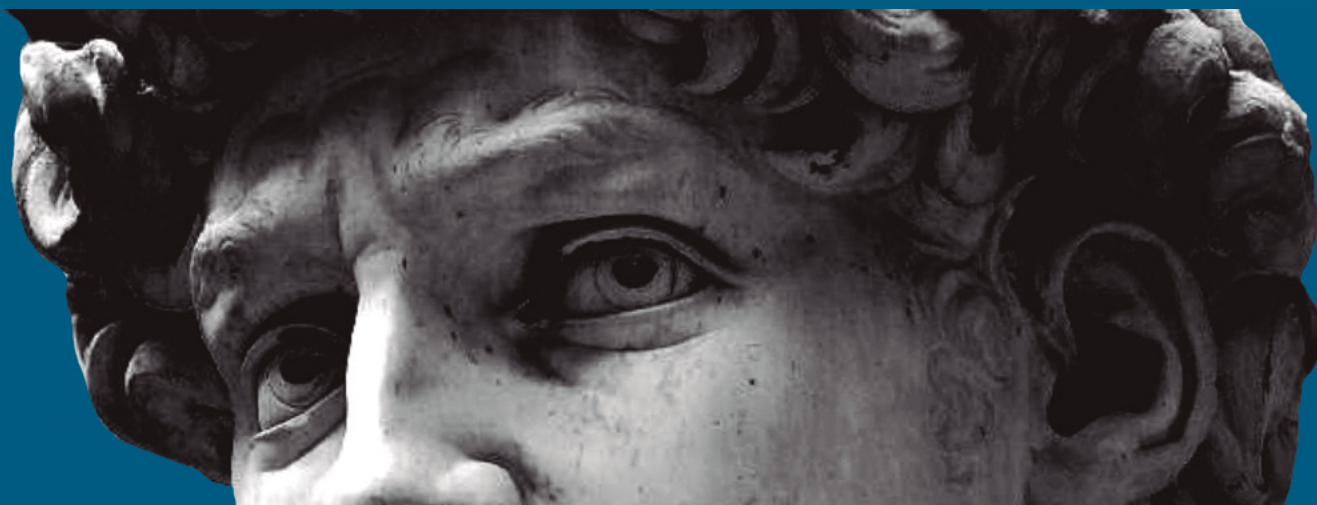


**CARNET DE CONDUIR
CERTIFICATS MÈDICS**
Montebio Girona

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



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

 **graphicman**
GABINET DE COMUNICACIÓ VISUAL SL

Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

Tel. 972 576 051 · www.graphicman.com

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles

Per anunciar-vos...

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

Revista de distribució mixta
impresa i digital