

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



**El CNB: Entitat
d'Utilitat Pública**

**Les pintures
d'en Fita a l'edifici del 1960**

**En CNB guanya
el Trofeu Ciutat de Banyoles
loga. Una bona experiència**



El descans és el primer pas cap a una victòria

+10% DTE.

DESCOMPTES ESPECIALS per a socis del Club Natació Banyoles

En compres de matalassos i articles de descans a qualsevol botiga de Neru o Galerías

*Oferta vàlida presentant el carnet de soci del Club Natació Banyoles i el DNI. No acumulable a altres promocions vigents.



Troba'ns a:
Botiga Neru: Ronda Sant Antoni M. Claret, 12, baixos, Girona. Tel. 872 26 90 41.
Espais Neru de Galerías: Girona, Sarrià de Ter, Olot, Figueres, Palafrugell, St. Antoni de Calonge, Blanes.

Segueix-nos a:   | www.neru.es | www.galerias.cat



club natació banyoles

Editorial

Ja estem a ple estiu i la majoria de les seccions esportives del CNB ja han finalitzat les principals competicions on han deixat palès el bon treball dut a terme durant tota la temporada. Ha estat un curs ple d'esdeveniments que ha comportat un esforç molt important per part de tota la família del Club (esportistes, entrenadors, famílies, socis, voluntaris, etc.). És un gran orgull la implicació de tots en fer créixer cada vegada més aquesta entitat que tant estimem. Us desitjo a tots un molt bon estiu.

En un altre ordre de coses, aquest passat mes de maig es va publicar al DOGC la qualificació del CNB com a Entitat d'Utilitat Pública després d'un llarg tràmit de prop de 8 mesos. Tots els membres de la nostra entitat podem sentir-nos molt orgullosos d'aquest fet ja que, a més dels beneficis fiscals i la possibilitat de rebre

donatius per part d'empreses i particulars amb un important grau de bonificació tributària, significa la declaració oficial de la gran tasca social que ve realitzant el Club des de fa molts anys i que no sempre ha estat (ni és) prou reconeguda.

Els treball amb tots els agents educatius de Banyoles i comarca en els diferents programes d'aprenentatge de la natació, la col·laboració amb les federacions esportives en la organització de campionats o les beques socials que cada temporada s'ofereixen a infants i joves amb ganes de fer esport són alguns dels exemples més evidents. Però també hi ha una gran part, menys coneguda, de treball amb entitats del tercer sector a les que el Club procura donar un cop de mà en tot allò que pot. En són alguns exemples les diferents associacions contra el càncer, diverses entitats a favor de la inserció de persones en risc

d'exclusió social o accions com el conveni amb la unitat de mesures penals alternatives del Departament de Justícia pel que s'ofereixen places per poder complir aquestes mesures. També el Conveni amb Caritas, la marató de donació de sang i el pedala per l'esclerosi múltiple.

Tot això, junt a la potent força del voluntariat, des de la Junta Directiva fins a cadascun dels col·laboradors de les proves i activitats, confereixen al Club aquest interès social que ara es reconeix. L'enhorabona a tots els socis i sòcies!! I que puguem gaudir-ho molt més temps.

Albert Comas Trayter



Foto: Laura Batlles

Sumari

03	Editorial	24	Rem
04	Racó del soci	26	Reportatge
05	El club informa		Tercera posició del CNB al Campionat d'Espanya de rem olímpic a Banyoles
12	Mens Sana	28	Reportatge
13	Salvament i socorrisme		El CNB guanya el Trofeu Ciutat de Banyoles a la nova PAMrace per primera vegada en la seva història
14	Natació	30	Atletisme
16	Reportatge	32	Piragüisme
	Encarna Nuñez i Pol Espinosa s'imposen a la 25a Mitja Marató del Pla de l'Estany	34	Salud
17	Natura		Els beneficis de l'exposició solar
	La cova de Ventatjol i la Cadamont	35	Caiacpolo
18	Waterpolo	36	De Viatge
20	Triatló		Si vas a Malàisia no et pots perdre...
21	En forma	37	Mr Zapping
	loga. Una bona experiència	38	Nutrició
22	Reportatge	39	Avantatges pels socis
	Art integrat: Expressió artística desapareguda, realitzada		
	Reportatge per Domènec Fita		

Racó del soci

per Carles Moreras

CARTA 1

Bona tarda,
Estem a punt de començar la temporada d'estiu i voldria manifestar la necessitat d'evitar el tancament de la piscina interior durant tota l'època d'estiu.
El tancament de 14 h a 16 h. que normalment s'ha fet aquests últims anys representa un inconvenient pels socis que venim a nedar durant aquest període.
Malgrat poder nedar a fora sempre representa un inconvenient. Només es disposa de 3 carrils i normalment estan plens o bé hi ha molta gent amb mainada que van d'un costat a l'altre. És difícil poder nedar tranquil·lament i en condicions optimes.
Potser seria el moment de replantejar els horaris d'obertura. Hi ha altres persones que pensen igual i us recordo que fa temps hi havia les dues obertes durant l'estiu.
Gràcies per considerar aquesta opció pel proper estiu cordialment,
Sòcia 21.951

Apreciada Sòcia,
Ens plau comunicar-vos, que a la darrera reunió de la junta directiva del Club, s'ha pres la decisió de no tancar la piscina interior els migdies, durant el període d'estiu, com s'havia fet els darrers anys.
Us agraïm el vostre interès,
Salutacions

Bona tarda,
Moltes gràcies per tenir en compte la petició i evidentment us agraeixo l'obertura de la piscina interior durant els migdies. Soc usuària del servei i serà una millora considerable durant el període d'estiu.
Cordialment,
Sòcia 21.951

CARTA 2

Benvolguts/des

Soc soci del club i usuari del restaurant que tenim al Club, el Vora Estany.
Voldria informar/queixar que aquest bar no dona servei a la terrassa quan hi ha competicions i a més posa les begudes en gots de plàstic d'un sol ús.
El servei que ha de donar ha de ser sempre de la mateixa qualitat ja que el preu no el baixa.
Soc conscient de que els dies que hi ha competició hi ha molta afluència, però també fa més ingressos.
No sé perquè aquests dies el Vora Estany es converteix en un self service utilitzant gots que contaminen.
Soc conscient que el Club no gestiona directament el Bar però com que és una concessió...,no?
Salut,
Soci 60.460

Hola,
Properament, volem emprendre una mesura en el Club, que va amb la mateixa direcció que proposes. Eliminar l'ús d'ampolles de plàstic d'un sol ús dins del recinte del Club. S'eliminaran les màquines expenedores d'ampolles d'aigua, s'augmentaran les fonts d'aigua potable, i es distribuiran ampolles de plàstic, com les de ciclisme, per promocionar-ne l'ús.
No ens havíem plantejat el tema dels gots en les competicions, però ho trobo interessant, així que en la propera reunió de la junta directiva ho comentaré, i a veure si també podem fer alguna cosa al respecte.
T'agraïm la teva col·laboració.
Salutacions

Moltes gràcies Carles per respondre i per la iniciativa.
Però el Vora Estany hauria de donar el mateix servei amb la mateixa qualitat sempre, independentment que hi hagi o no competició.

També voldria comentar que avui molts socis ens hem trobat que una socorrista ens volia impedir l'ús de la via de natació per l'estany perquè havia competició. No entenc per quin motiu el rem ha de fer que els socis no puguem nedar per aquesta via que no interfereix per res la competició. A més és absurd perquè des de les pesqueres, el Banyes Vells o qualsevol altre punt es pot entrar sense control en aquest carril de natació d'aigües obertes. De fet hi havia molts nedadors. Aquestes normes haurien de tenir algun sentit

Per altra banda la socorrista no intervenia en el descontrol que porten els joves participants en la competició i els seus entrenadors. Crits, corredisses, salts als trampolins, etc. Les portes obertes i cap control per res com sempre que hi ha competició. Però als socis se'ns prohibeixen coses. No ho entenc.
Merci per l'atenció.
Bona revetlla.
Soci 60.460

Hola de nou,
Es veu que quan hi ha un esdeveniment una mica gran, no està permès utilitzar gots de vidre, per seguretat. Per altre part, els gots de plàstic que utilitza el restaurant son biodegradables.
Respecte al nedar a l'estany quan hi ha una competició de rem, doncs no està permès; i no pel Club, sinó per l'ajuntament. Per això el socorrista no deixa nedar a la via. El que es fa des d'altres punts de l'estany, nosaltres ja no hi podem fer res.
Amb el tema de les portes obertes, i l'ambient que hi ha en les competicions, des de la junta mirarem algun sistema de control d'accés que no sigui tant lliure com tindre les portes obertes.
Moltes gràcies per la col·laboració.
Salutacions

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 Vocàlia 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.

El club informa

22 esportistes del CNB, reconeguts com a promeses de l'esport gironí

Fins a 22 esportistes del Club Natació Banyoles de diferents disciplines van ser reconeguts el 19 de març com a Joves Promeses de l'Esport Gironí 2018. L'acte, organitzat per la delegació territorial d'Esports de la Generalitat, va tenir lloc a l'Auditori / Palau de Congressos de Girona. Aquests són els premiats del CNB:



Judit Artigas (Natació i Salvament i Socorrista)
Nick Hoogsteder (Natació)
Aina Arteman (Rem)
Marc Bessa (Rem)
Andreu Boix (Rem)
Aleix Cervera (Rem)
Margot Figueras (Rem)
Aleix Garcia (Rem)
Montse Gassiot (Rem)
Núria Germà (Rem)
Fernanda Gómes (Rem)
Joel Jou (Rem)
Júlia Lohman (Rem)
Alba López (Rem)
Clàudia Pòlit (Rem)
Aina Prats (Rem)
Blanca Román (Rem)
Lluís Sala (Rem)
Martí Vicens (Rem)
Ariadna Vila (Rem)
Pol Viñolas (Rem)
Maria Yani (Rem)



Els projectes europeus MATCH EU-project i ICDC presenten les seves conclusions finals

Durant la passada primavera es van fer públiques les conclusions dels dos darrers projectes europeus en què ha participat el Club Natació Banyoles, el MATCH EU-project i l'ICDC- Innovative Clubs for Dual Careers.

En el cas del projecte ICDC - Innovative Clubs for Dual Careers, liderat pel Club Natació Banyoles, es va presentar com a final de la prova pilot una guia de bones pràctiques en les carreres duals en l'esport. Quatre pilars fonamentals a tenir en compte per al present i futur dels esportistes/estudiants: crear unes condicions òptimes al voltant dels clubs esportius, una bona coordinació entre l'àmbit esportiu i

l'escolar, comptar amb un equip professional al voltant de les carreres duals, i disposar d'un servei de suport en diferents nivells als clubs. Per a més informació, consulta la guia completa aquí.

D'altra banda, el MATCH EU-project va publicar el manual «Esport i educació infantil i juvenil. Bastint ponts per a la inclusió social». El text va ser elaborat en el marc del projecte MATCH Social Inclusion Opportunities, cofinançat pel programa Erasmus +, una associació en col·laboració en l'àmbit de l'esport. El projecte ha pretès potenciar la inclusió social i la igualtat d'oportunitats de persones migrants, demandants d'asil, refugiades

i joves locals desfavorits i desfavorides a través de la promoció i l'augment de la seva participació en activitats esportives. Ara, amb aquest manual, que inclou un gran ventall de jocs i activitats esportives, es pretén crear consciència dels beneficis de l'esport com a mitjà d'inclusió entre les persones educadores i entrenadores infantils i juvenils.

Descarrega't el manual
<https://matchinclusion.eu/media/match-manual-ca.pdf>



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:





El club informa

Marc Vicens, autor del cartell de la 76a Travessia de l'Estany de Banyoles

per Joan Anton Abellán



Nascut a Cornellà del Terri l'any 1972, va estudiar a l'Escola d'Art d'Olot, on es va graduar en disseny gràfic i, posteriorment, va cursar un postgrau d'il·lustració a l'escola EINA (Barcelona). Dissenyador gràfic del Servei de Publicacions de la Universitat de Girona, ha elaborat treballs d'il·lustració per la Revista de Girona, Engega, Time Out Cultura, Editorial Teide, Tretzevents, Qué Leer, l'Ajuntament de Barcelona, el Centre d'Art Santa Mònica i Perarnau Magazine.

Així mateix, ha dut a terme diferents exposicions: Exposició "Bissions" Bar 1929 de Banyoles (juliol de 2004); Exposició col·lectiva "Obsessions" a la Casa de Cultura de Gavà (octubre de 2006); Exposició "Comedia sin título" Biblioteca de Gavà (octubre de 2007); Exposició "Walkie Talkie" a la Sala El Tint de Banyoles (setembre de 2008); Instal·lació "On són les flors" al Pati de les Àligues durant el "Girona, temps de flors" (maig de 2010); Instal·lació "La casa del jardiner" al Pati de les Àligues durant el "Girona temps de flors" (maig de 2012); Exposició "Kitsch Estampes" a l'espai Eat Art Banyoles (juliol de 2012); Representació "In memoriam de G.Ferrater" amb Francesc Ten, a la Casa de Cultura de Girona (octubre de 2012); Exposició "Apte per a tots els públics" a la Sala Marsà de Tàrraga (del 5 al 21 de setembre de 2014).

Marató de donació de sang

per Delegació del Pla de l'Estany de l'Associació de Donants de Sang de Girona

El passat 15 de juny es va organitzar la Marató de Donació de Sang de Banyoles i el Pla de l'Estany a les instal·lacions del Club Natació Banyoles. Com sempre, realitzar un esdeveniment en un entorn tan agradable i en un espai ampli, fa possible resultats positius per preparar el Banc de Sang i Teixits per a l'estiu. Es van aconseguir 336 donacions de sang i 15 donacions de plasma. Destaquem el fet que 34 persones donaven per primera vegada.



da. Durant tot el dia ens van acompanyar els alumnes de sisè de l'Escola Can Puig, ajudant en la promoció de l'acte. I vam comptar amb la inestimable ajuda de molts voluntaris i de la col·laboració d'empreses, botigues, artistes, entitats, etc. Donar sang és donar vida!

El Club Natació Banyoles Entitat d'Utilitat Pública

La recent declaració del Club Natació Banyoles com a Entitat d'Utilitat Pública, a més de reconèixer la gran tasca social que realitza l'entitat, permet al Club rebre donatius per part d'empreses i particulars amb importants incentius fiscals.

D'aquesta manera el club podrà finançar els diferents projectes de millora que té previstos en els propers anys. Tothom que hi estigui interessat pot demanar més informació a les oficines (Albert Busquets)

El club informa



Actuacions de millora a les instal·lacions del CNB

El Club Natació Banyoles ha realitzat durant aquesta primavera i l'inici de l'estiu diverses actuacions de manteniment a les seves instal·lacions. Durant el mes de maig, per exemple, van començar els treballs de substitució de canonades d'aigua que afecten els vestidors i a d'altres espais de l'edifici del CNB i també la instal·lació d'un col·lector nou per ajudar a millorar la pressió i la circulació d'aigua. És possible que fins al mes de setembre hi hagi afectacions als vestidors, que es comunicaran pels diferents canals de comunicació. També al mes de maig es va substituir la planta refredadora que permet el funcionament del sistema d'aire condicionat de diversos espais del Club.

Més endavant, durant el juny, s'han instal·lat portes noves de vidre opac als vestidors d'accés a la piscina exterior i també s'ha renovat el paviment del parc infantil de la zona de bany de l'Estany, en què s'ha optat per instal·lar una sola capa de material llis i sense fissures per fer-lo més segur i pràctic.

Al tancament d'aquest número s'estaven acabant els treballs preparatius per muntar el primer motor elèctric en un catamarà. Anirem informant d'aquesta important acció ben aviat.



El club informa

SCORES. O com es pot millorar l'accés al món laboral dels nostres esportistes.

per a Albert Busquets

L'esport és una activitat que desperta passions. Els que hi estem vinculats d'una manera o altre ho sabem ben bé. Això fa que s'hi acabi dedicant molta energia i sobretot temps. En el cas dels esportistes d'alt nivell aquesta problemàtica és especialment significativa. Això pot arribar a generar dificultats quan, encara competint o quan ja decideix retirar-se, aquesta persona ha d'entrar en el món laboral.

Aquesta situació és més habitual del que ens pensem i és especialment trista perquè a la dificultat d'accedir a aquest

món laboral s'hi ajunta l'àmplia formació en valors, experiències i coneixement no formal que aquesta persona pot haver acumulat i, en el millor dels casos, la preparació acadèmica de l'àmbit escollit. El còctel és difícil de pair.

Per aquest motiu hem engegat aquest projecte juntament amb l'Associació esportiva Sant Cugat Creix i 5 socis més. La finalitat és explorar de quines maneres es pot donar un millor suport a aquests esportistes des del present per millorar les seves perspectives de futur i que així pu-

guin seguir dedicant temps i esforç a la seva gran passió mentre així ho desitgin.

El projecte busca desenvolupar una eina de certificació d'habilitats i competències que pugui ajudar a l'esportista a entrar en el mercat laboral, tan durant com després de la carrera esportiva, d'una forma satisfactòria. A més, també intentarem posar en valor tot el talent forjat en tants camps, pistes, estadis o piscines i posar-lo al servei de l'àmbit empresarial per així seguir creant nous èxits.

Linc a l'instagram del projecte amb fotos de les primeres reunions

Josep Avellana rep la Medalla de l'Esport per la seva contribució al waterpolo i a la natació



El banyolí Josep Avellana va rebre el mes de juny la Medalla de l'Esport al pati de les Magnòlies de la seu de la Generalitat de Catalunya a Girona. Es tracta d'un reconeixement atorgat anualment a aquells gironins que han contribuït desinteressadament i de manera anònima amb l'esport. Enguany va tenir lloc la 39a edició d'aquests premis.

Avellana va ser reconegut per la seva aportació al waterpolo, on va destacar com a jugador del Club Natació Banyoles especialment en els dos ascensos a Primera Divisió les temporades 1973/74 i 1976/77. A més, ha estat vinculat a la secció de natació i waterpolo molts anys i és coautor del llibre La Travessia de l'Estany. Una història visual. Durant l'acte va estar acompanyat per una delegació del Club encapçalada pel seu president, Albert Comas..

El paper del llibre del 75 aniversari de la Travessia

per Antoni Bramon

En l'edició del llibre sobre el 75è aniversari de la Travessia de l'Estany ens vam deixar en el tinter un petit-gran detall: explicar d'on prové i què representa el tipus de paper emprat al darrere de la portada i a la primera plana amb el relleu del logotip del 75 aniversari. El paper ha estat realitzat artesanalment per la societat Sastres Paperers, ubicats al Molí de la Farga de Banyoles, que té d'especial els seus components amb aigua, algues i llocs del fons de l'Estany. Considerem que és un tros d'Estany dins del llibre. La delicadesa de les mans amb el gran ofici a les espatlles, aquests artesans han creat un paper que està format pel més genuí que té Banyoles, l'Estany.



El club informa

Pedala per l'Esclerosi Múltiple

per Eva Ramió

El diumenge 7 de juliol de 2019, a la zona verda de les instal·lacions del Club Natació Banyoles, es va organitzar la dotzena edició solidària de les tres sessions d'espinning «Pedala per l'Esclerosi Múltiple».

La jornada va ser tot un èxit amb una participació d'un total de 114 persones. A més de poder gaudir d'una bona jornada

da d'espinning a primera línia de l'estany, a la finalització de cada sessió hi havia fruita, entrepans i coques, gentilesa de Fruites Hurtós, Quima Roca i Carnisseria Pere Roca. Tot els participants es van endur una tovallola de regal patrocinada per Càrniques Juià, Càrniques Celrà i Calçats Busquets entre d'altres obsequis.

L'import total recaptat per la Fundació

per l'Esclerosi Múltiple (FEM) va ser de 1.175,00 euros i gràcies també a aportacions voluntàries.

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





finques banyoles

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

El club informa

Concerts d'Aigua

per Antoni Bramon

Joventuts Musicals de Banyoles juntament amb el Club de Natació de Banyoles han programat un seguit de concerts de música clàssica al llarg de la temporada 2019-2020.

A part de l'esport, el club també vol realitzar accions culturals, i per això encetem un cicle de música clàssica obert per a tothom.

La primera audició, que anirà a càrrec del compositor i pianista Paco Viciano, serà el dia 22 de setembre.

Els concerts es realitzaran a la sala d'actes, a la primera planta del Club, on després del concert es podrà fer el vermut a la terrassa que hi ha a tocar, amb vistes a l'Estany.

Aquestes actuacions es realitzaran a mitjans de mes, des del setembre fins al maig, a les 12 del migdia. I apostant per joves talents, li seguiran les actuacions de Inés Moreno, Javier Lucio, Bernat Català, Anabel Real i Esther Piñol, Olga Morral i Dúo Melómano.

Concerts d'Aigua

Diumenges a les 12 migdia a la sala del soci del CNB

música & vermut
Programació 2019-2020

Organització: cnb | cultura JM Banyoles

2020	2019
16 de febrer BERNAT CATALÀ	22 de setembre PACO VICIANO
8 de març ANABEL REAL I ESTHER PIÑOL	13 d'octubre INÉS MORENO
19 d'abril OLGA MORRAL	17 de novembre JAVIER LUCIO
17 de maig DÚO MELÓMANO	

Programa provisional



bassols

La teva llar i tu us mereixeu la millor energia

100% verda - 100% propera



Descobreix-la!

www.bassolsenergia.com

Av. Girona, 2 - 17800 OLOT - 972 260 150 | C. de la Llibertat, 143 - 17820 BANYOLES - 972 570 314

La proxèmia o la distància personal

M. Dolors Pascual - Psicòloga Social i de les Organitzacions

La Proxèmia és una teoria de la comunicació no verbal sobre l'organització de l'espai en les interaccions humanes; és a dir, les relacions de proximitat-allunyament que s'estableixen entre les persones i els objectes, les postures que s'adopten i l'existència o no de contacte físic. La manera d'ocupar l'espai en presència d'una altra persona és un dels indicadors d'identitat.



· *Distància íntima* (entre 15 i 45 cm): és la zona dels amics, parella, família... Es caracteritza per un contacte físic. A menys de 15 cm, entrem en la zona íntima privada.

· *Distància personal* (entre 46 i 120 cm): es dona a la feina, reunions, festes, converses amistoses... Si estirem el braç, arribem a tocar la persona amb la qual estem mantenint la conversa. La relació és essencialment verbal.

· *Distància social* (entre 120 i 360 cm): és la distància que ens separa dels estranys i és més aviat impersonal. El contacte corporal és efímer i ritualitzat.

· *Distància pública* (més de 360 cm): no hi ha contacte físic i molt poc contacte visual directe. Els centres comercials, els aeroports i les voreres de les ciutats es dissenyen per mantenir aquest tipus de distància.

Així, el sistema cultural no només el conforma la llengua, les tradicions, la història... de cada poble, sinó que s'integra d'accions relacionades amb el cos i l'espai.

Per exemple, l'autoritat es comunica per l'altura en la qual una persona està respecte a l'altra. Si una persona està dempeus i l'altra sentada o estan sentades a diferents altures, la persona que està dempeus o més elevada estableix una posició d'autoritat, a vegades voluntàriament, a vegades inconscientment.

La teoria va ser introduïda per l'antropòleg Edward T. Hall a la dècada dels 60 (*The Hidden Dimension*) i va sorgir a partir d'estudis de comportament animal duts a terme al segle XIX i principis del XX. Segons Hall, de la mateixa manera que els animals utilitzen l'orina i la postura física per definir el seu territori, els éssers humans utilitzen l'espai personal i els objectes per establir el seu. Hall creia que la proxèmia no només podria ajudar a il·lustrar relacions i objectius de comunicació, sinó també a explicar altres fenòmens culturals i antropològics, com ara l'organització de les ciutats i dels espais on vivim.

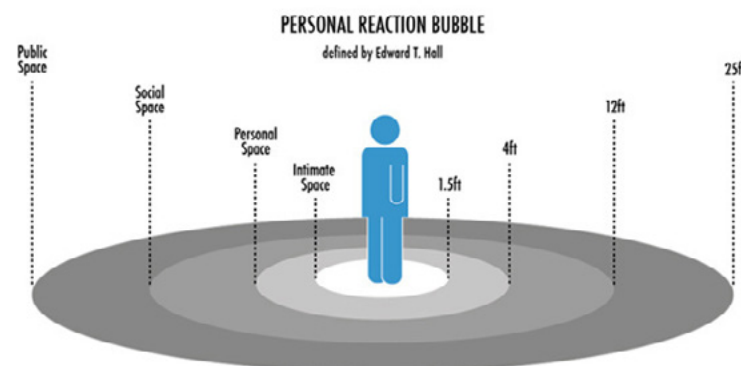
És com si ens envoltés una bombolla, una zona emocionalment forta, com una espècie de perímetre de seguretat individual. I, per tant, el respecte envers la persona passa perceptivament pel respecte d'aquest espai. Sinó, ens sentim oprimits i coartats.

La dimensió d'aquesta bombolla personal varia segons les cultures. En la nostra cultura es considera correcte respectar una distància de més o menys un metre en el marc d'una comunicació social normal entre dues persones. Aquesta distància es redueix en els països llatins i és encara més reduïda a l'Àfrica on és habitual tocar-se. Just al contrari trobem els països nòrdics i d'altres asiàtics, com el Japó. Per tant, la sensació d'opressió

de l'entorn és diferent segons la cultura i d'aquí sorgeixen males interpretacions i xocs culturals.

L'origen cultural o ètnic no és, però, l'únic factor que influeix en la distància entre dues persones, sinó que també hi ha l'estatus i l'aspecte jeràrquic, el qual imposa uns quants centímetres suplementaris. Un sol mantenir-se més lluny d'un superior o inferior jeràrquic que d'un company d'igual rang. Existeix, per tant, una relació entre la distància social i la distància espacial.

Hall va evidenciar quatre categories principals de distàncies interpersonals en funció de la distància que separa les persones:



Solució a l'exercici de creativitat anterior: El pla del professor/a era el següent: tots els vaillets havien d'alçar els braços fos quina fos la pregunta. Si sabien la resposta, havien d'aixecar el braç dret. Si no la sabien, el braç esquerre. Així, tot i que el professor/a escollia sempre un alumne/a diferent, si l'inspector/a s'hagués fixat, hauria vist que escollia únicament aquells que tenien la mà dreta alçada.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Estic llegint un llibre que parla d'un home extraordinari, Holes. Va fer trenta anys al 1740 i, no obstant, tenia només 20 anys al 1750. Com pot ser?"

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



Pluja de medalles al Campionat de Catalunya disputat a Reus

El cap de setmana del 15 i 16 de juny es va disputar el Campionat de Catalunya de Salvament en piscina a les instal·lacions del Reus Ploms i a la platja a Cambrils, posant punt i final a la temporada. A les dues competicions la classificació final es calculava amb la suma dels punts de les proves individuals. Cada grup d'edat tenia la seva pròpia classificació: grans (Absolut, Júnior i Juvenil) i petits (Cadet, Infantil i Aleví). En la modalitat de piscina el grup petit va quedar campió i subcampió femení i, en platja, els dos grups femenins van quedar campions. A més, en la classificació global per Clubs el CNB es va emportar també el títol en la modalitat de platja.

Pel que fa als podis, es van aconseguir un total de 16 medalles, tot un èxit dels nostres esportistes en aquesta competició. Tot seguit detallam totes les posicions:

Aleví

Gina Artigas: 3a en piscina i 5a en platja

Ivet Carmona: 4a en piscina

Blanca Freixas: 2a en platja i 5a en piscina

Claudia Álvarez: 4a en platja i 6a en piscina.

També van participar: Anna Martos, Núria Frigolé i Nicole Dobra.

Infantil

Paula Company: 2a en piscina

Mariona Ruiz: 3a en platja i 4a en piscina

Paula Plana: 6a en piscina

Paula Carmona: 5a en platja

També van participar: Laura Rodríguez, Berta Ventura i Vinyet Frigolé

Cadet

Aina Fernández: 1a en piscina.

Laura Estela: 2a en piscina i en platja

Nora Ullastres: 1a en platja i 3a en piscina

Laia Artigas: 4a en piscina

Irene del Amo: 6a en platja.

Juvenil

Judit Artigas: 1a en piscina i 2a en platja

Marina Garcia: 1a en platja i 2a en piscina

Anna Lafuente: 3a en piscina i 6a en platja

Beth Balló: 4a en piscina i 5a en platja

Aina Giró: 3a en platja i 6a en piscina

Núria Martos: 4a en platja

Pau Salvatella: 2n en piscina i 4t en platja

Felicitats a tots/es!



GIROSOS

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

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

Natació



Magnífics resultats al Campionat de Catalunya Aleví

La secció de natació es va desplaçar fins a Sabadell el darrer cap de setmana de juny per disputar el Campionat de Catalunya Aleví d'Estiu. Els resultats van ser molt bons, ja que Aina Fernández va aconseguir la victòria als 100m i 200m braça i també als 200m estils. Fernández

també va guanyar una medalla de plata als 400m estils. D'altra banda, Marc Rodríguez va aconseguir dues mínimes per al Campionat d'Espanya de Tarragona en 100m i 400m lliure. A continuació detallam totes les posicions dels esportistes del CNB en aquesta competició:

Aina Fernández (13 anys): 1a als 100m braça, 1a als 200m estils, 1a als 200m braça i 2a als 400m estils.

Marc Rodríguez (14 anys): 2n als 200m papallona, 7è als 100m lliure, 7è als 400m lliure i 7è als 100m papallona).

Eloi Riera (12 anys): 4t als 100m lliure, 5è als 400m lliure i 4t als 200m lliure.

Edu Gomes (13 anys): 6è als 400m estils 6e, 19è als 200m esquena, 22è als 100m esquena i 19è als 200m estils.

Blai Planas (12 anys): 26è als 200m lliure, 13è als 100m esquena i 18è als 400m lliure

Ivan Martí (12 anys): 11è als 100m esquena, 33è als 100m lliure i 28è als 200m estils.

Pau Rodoreda (12 anys): 48è als 100m lliure, 32è als 200m lliure i 38è als 100m papallona.

Laia Artigas (13 anys): 45a als 200m lliure, 28a als 400m lliure, 36a als 100m lliure i 39a als 100m esquena.

Paula Company (12 anys): 21a als 100m papallona, 36a als 200m estils, 26a als 400m lliure i 44a als 100m lliure.



Participació a la Final Territorial Benjamina de natació

Els dies 8, 9 i 10 de juny va tenir lloc la Final Territorial Benjamina de natació a Barcelona amb una participació de fins a 14 nedadors/es del Club Natació Banyoles. Tots ells van nedar 50m de cada estil i, a més, els nascuts l'any 2008 nedaven o 200m lliures o 200m estils.

En general va ser una molt bona competició on tothom va fer marques personals.

Aquests són els benjamins del CNB que van disputar aquesta final:

Any 2010: Sergi Marcó Cullerell, Arnau Coll Güell, Mateo del Amo Ríos, Èlia Vim i Ramió, Ivet Carmona Masergas, Jana Tarrats Planas i Gina Artigas Vilanova.

Any 2008: Nil Pujol Soler, Laura Rodríguez Bosch, Berta Ventura Güell, Unai Venal Casellas, Mariona Ruiz Ortega, Paula Carmona Masergas i Paula Plana.

Natació



Els més petits de la secció de natació, els Benjamins i Prebenjamins, van participar el dissabte 22 de juny a la Final de Rellous que es va disputar a les instal·lacions del C.N. Reus Plom. Tots i totes van competir molt bé i amb moltes ganes i el més destacat va ser la 5a posició al 4x50m lliure femení (2008). A continuació detallam tots els resultats:

4x50m lliure mixt (2010): 18a posició (Ivet Carmona, Gina Artigas, Mateo del Amo i Arnau Coll), 38a posició (Jana Tarrats, Èlia Vim, Núria Frigolé i Sergi Marco) i 47a posició (Gil Roca, Lluç Silva, Bru Diaz i Nora Rovira).

4x50m estils mixt (2010): 20a Posició (Gina Artigas, Mateo del Amo, Arnau Coll i Ivet Carmona) i 45a posició (Lluç Silva, Gil Roca, Bru Diaz i Nora Rovira).

Els benjamins i prebenjamins disputen la Final de Rellous

4x50m esquena mixt (2010): 19a posició (Sergi Marco, Núria Frigolé, Jana Tarrats i Èlia Vim).

4x50m lliure masculí (2009): 29a posició (Ferran Figueras, Biel Jordà, Isaac Reixach i Haytam Haddouzi).

4x50m estils masculí (2009): 23a posició (Isaac Reixach, Biel Jordà, Ferran Figueras i Haytam Haddouzi).

4x50m lliure masculí (2008): 24a posició (Aniol Rustullet, Nil Pujol, Franc Vergés i Orson Ezeza).

4x50m lliure femení (2008): 5a posició (Paula Plana, Paula Carmona, Dune Ferran i Mariona Ruiz).

4x50m estils masculí (2008): 25a posició (Franc Vergés, Aniol Rustullet, Nil Pujol i Orson Ezeza).

4x50m estils (2008): 10a posició (Berta Ventura, Mariona Ruiz, Paula Plana i Laura Rodríguez).

lateteria
del barri vell

DA SUSARA
La Teteria del Barri Vell

TES - ENCENS - CERVESES - MANUFACTURES

17820-Banyoles, C/ Girona, 21

MAFONSA
Suministres l'Estany, SL

Material de fontaneria · Tractament d'aigua · Climatització

Pol. Industrial del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 Porqueres
Tel. 972 57 67 04 · Fax 972574143 · porqueres@mafonsa.cat

ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

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

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PAGÈS

Reportatge

Encarna Nuñez i Pol Espinosa s'imposen a la 25a Mitja Marató del Pla de l'Estany

per Nil Lazaro

El diumenge 31 de març, Banyoles i Porqueres van acollir la 25a Mitja Marató del Pla de l'Estany i la 12a Volta Popular a l'Estany. Organitzades pel Club Natació Banyoles, les dues proves vas ser un èxit de participació, amb 500 corredors/es a la Mitja Marató i 269 a la Volta Popular a l'Estany. Aquestes xifres superen en 259 participants la Mitja de l'any passat i en 73 a la Volta Popular.

25a Mitja Marató del Pla de l'Estany

Pol Espinosa (CN Banyoles) i Encarna Nuñez (CA Granollers) van ser els guanyadors de la 25a Mitja Marató del Pla de l'Estany. Espinosa va fer un temps d'1h12:43 (també va ser el millor de la categoria promeses), mentre que Nuñez es va imposar en categoria femenina (15a de la general i 1a Veterana A) amb una marca d'1h21:26. La corredora del CA Granollers és la tercera vegada que s'imposa en aquesta prova després fer-ho també els anys 2013 i 2018. El podi masculí el van completar Pau Castellvell (CN Banyoles – 1h13:06 i atleta banyolí més ràpid) i Jordi Rabionet (TR-Esports Parra – 1h13:48). En femení, Marina Guerrero (CA Manresa) va ser segona amb un temps d'1h22:57 (rècord absolut d'una atleta banyolina) i Anna Martínez (CN Banyoles), tercera (1h33:54). Guerrero va superar la marca aconseguida Maria Gràcia Coll l'any 2004 (1h24:03).

El 25è aniversari de la Mitja Marató va comptar amb novetats en el seu recorregut amb la motivació que els atletes que hi van participar en poguessin gaudir encara més. Des de l'organització de la prova es va voler donar més protagonisme a l'Estany i és per això que s'hi van fer dues voltes senceres (una en cada sentit), quan fins ara només se'n feia una.

Un altre canvi respecte a edicions passades és que es va passar pel centre històric de Banyoles, inclosa la Plaça Major. Per qui s'havia fixat un objectiu de marca personal, l'organització va posar a disposició dels corredors quatre "llebres" amb rit-

mes diferents: 4:02 min/km (1,25 h), 4:30 min/km (1,35 h), 4:59 min/km (1,45 h) i 5,27 min/km (1,55 h). Cal remarcar que cada kilòmetre va ser revisat i homologat per jutges de la Federació Catalana d'Atletisme. Per donar més velocitat a la cursa, es va reduir a la meitat el desnivell acumulat (de 160 a 80 metres). En aquesta 25a edició, a més, es va estrenar un nou logotip que també es va imprimir a la medalla que va rebre cada corredor.

12a Volta Popular a l'Estany

D'altra banda, el mateix dia, va tenir lloc la 12a Volta Popular a l'Estany, que va tancar el Circuit de Curses Populars del Pla de l'Estany, organitzada pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

En categoria masculina el guanyador va ser Ferran Coll Arxer (Indepentent – 23:00) per davant de Pau Pinsach (CN Banyoles - 23:09) i Essalmi Abdessamad (Club Atlètic Palafrugell - 24:02). En femení Irene Batlle (Lleida UA) es va imposar amb un temps de 25:07 i va ser 6a de la general. L'anterior marca era de 27:36 aconseguida per Cristina Galan el 2018. Darrere seu van arribar Clara Aulinas (CN Banyoles – 29:25) i Pilar Guich (Les Rabasses – 30:48).



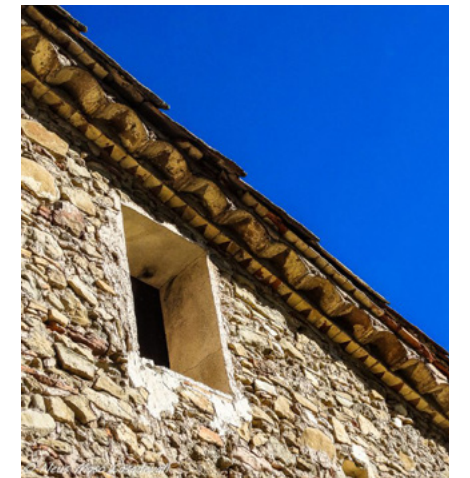
Natura

La cova de Ventatjol i la Cadamont

per Elisabet Saus



Fotos: Elisabet Saus



Dents de llop de la Cadamont

Podem deixar els cotxes a tocar el Santuari de Nostra Senyora del Collell, pugem les escales per agafar el camí dels camps esportius i així arribar a la carretera que va a la Cadamont. Tot pujant suaument arribem a les ruïnes de can Soler Vell, on agafem el trencant a l'esquerra que puja cap al cim de la Serra de la Cadamont. Després d'una bona estona d'una forta pujada arribem al cim i agafem el corriol de la dreta per anar a la Cova de Ventatjol, un cop dalt de la serra gaudim d'unes vistes espectaculars, podem veure des de la serra de Finestres fins a la Mar Mediterrània. Pel camí hem observat rastres d'esquirols, cierrers d'arboç, aulines, roures i també hem passat pel mig d'una antiga plaça carbenera... En aquesta part alta el terra està ple de lleties (nummulits), formades en zones marines profundes, a l'època del Lutecià, fa aproximadament uns 49 milions d'anys. Hem de baixar un xic pel marge i arribem a la porta de la cova. Podem observar la formació geològica de les roques de la serra i les de la cova, com varen quedar afectades

pel plegament alpi que va provocar, entre d'altres coses, el desplaçament de materials cap al sud, i per això les roques de la cova estan inclinades cap a la Vall de Mieres. La cova fa més de 18 metres de llargada per uns 5 metres d'amplada. Té una accentuada inclinació del sòl cap avall i la seva obertura és ampla de forma triangular.

Aquesta cova ha estat sempre molt vinculada al Santuari del Collell, des dels seus estudiants que hi pujaven sovint, fins als ermitans que al llarg dels segles hi van fer estada, sempre amb unió al Santuari de la Mare de Déu del Collell. Per recordar les interessants històries viscudes dels ermitans que es van anar succeint fa uns tres cents anys podem llegir l'article publicat en la revista del Golany número 15, d'en Josep Estarriola. Aquest és l'enllaç: <https://issuu.com/stmiquel/docs/golany15>

Tornem a refer el camí fins a tornar a trobar les ruïnes de can Soler Vell, i agafem el camí en direcció a la Cadamont. Parem per fer una visita al lloc on havia la construcció de l'Església de Sant Feliu de Ventatjol, ac-

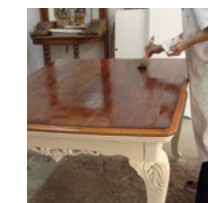
tualment només hi trobem el cementiri i un tros de paret de l'església. Aquesta església es va tirar a terra als anys 90 pel perill que s'hi fes mal algú. En el santuari del Collell, en la capella vella, hi ha la imatge de la Verge feta d'alabastre del segle XIV que prové del temple de Ventatjol.

Més tard, arribem al mas de la Cadamont. És una gran masia, que està datada d'abans de l'any 1100; està en una zona enlairada i més a temperada a l'hivern que la resta de la vall. S'hi poden observar unes bones vistes de la vall, sant Patllari i Golany al fons, Rocacorba i les muntanyes de Roses, però no es veu el mar, els arbres el tapen. Fixem-nos en les rajoles de sota la teulada a tocar el portal de l'entrada principal anomenades dents de llop, i si tenim sort, al cel podem observar voltors que, donant voltes sobre nostre, ens vigilen.

De tornada al Collell podem visitar l'interior del santuari. Va ser un lloc molt important de pelegrinatge des de l'aparició de la verge al segle XV.

taller de restauració d'art
neus campmany

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



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

neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com · Tels: 671 582 509 · 972 576 051

L'Absolut seguirà un any més a primera catalana

L'equip Absolut de waterpolo del Club Natació Banyoles ha tornat a jugar aquest any a primera catalana després de cinc anys fent-ho a segona. Tot i haver estat una temporada amb alts i baixos i molts empats, finalment l'equip va assolir la salvació superant l'última eliminatòria contra el GEIEG i

també gràcies a l'ascens a segona nacional del CN Poble Nou. El balanç és positiu, ja que l'equip ha fet un molt bon curs en una lliga molt competitiva que dona el pas a les lligues nacionals.

Juvenil

El Juvenil va disputar la darrera jornada

de lliga el 9 de juny a les instal·lacions del CN Badia i es va endur la victòria i l'eliminatòria per obtenir la 17a posició final. L'equip (Combinat amb jugadors del GEIEG) ha fet una gran temporada, demostrant un bon joc a la lliga més igualada a nivell català. Amb un equip format majoritàriament de primer any, el marge de millora per l'any que ve és molt gran.

Cadet

L'equip Cadet, també barrejat amb el GEIEG, va posar punt final a una irregular campanya el cap de setmana del 14 al 16 de juny al torneig Marea Verde a Barcelona amb la selecció gironina (tots els jugadors de la casa en van formar part). Respecte a la lliga, ha estat un any de molts alts i baixos i amb moments molt bon joc. S'ha de tenir en compte que els jugadors eren de primer any i han estat uns mesos d'adaptació a la categoria. Segur que la temporada 2019/20 serà més positiva.

Infantil

El segon equip més jove, l'Infantil, també va disputar un torneig com a darrera competició. Es tracta del campionat provincial que va tenir lloc a Anglès el diumenge 16 de juny. Des de la secció es vol destacar



la gran temporada de l'equip tot i no poder puntuar en cap dels partits jugats per no arribar als 11 jugadors. Tot i aquest handicap en contra, s'han aconseguit guanyar gairebé tots els enfrontaments i, a vegades, per golejada

Benjamí

L'equip benjamí va donar per tancat el curs el diumenge 19 de Maig amb el festival provincial benjamí celebrat a la piscina del GEIEG (Girona). Hi van participar tots els benjamins i va servir per finalitzar l'època de lliga i tornejos. Pel que fa al balanç de la temporada, el cos tècnic està molt satisfet amb la gran evolució dels jugadors, la majoria dels quals van començar de zero i han acabat demostrant un gran nivell. Es pot afirmar sense cap dubte que la secció pot dir gaudeix de bona salut i d'un gran futur de bons jugadors.



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



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
tel·f. 972 574 805 · 661 905 316 · www.clinicaveterinariabanyoles.cat



Triatló



Tot seguit detallem tots els resultats d'aquestes competicions:

IronMan 70.3 BCN

Xavi Garcia: 28è CAT40

Laura Garcia, Mercé Costa, Anabel Nabio:
1a posició RELAY TEMA WOMEN

Triatló Cros (Campionat d'Espanya)

Joan Reixach: 10è Cadet M

Sergi Sotillo: 6è Júnior M

Roger Camprubí: N/F Elit

Duatló Cros (Campionat d'Espanya)

Pau Carol: 15è Cadet Masculí

Pol Espinosa: 5è Sub23 / 29è Elit

Campionat d'Espanya de triatló sprint

Cadet masculí

Joan Reixach: 47a posició

Biel Planas: 103a posició

Ferran Alvarez: 129a posició

Joel Galvez: 163a posició

Pau Carol: N/F

Cadet femení

Lizzie Vine: 91a posició

Júnior masculí

Sergi Sotillo: 20a posició

Grups d'edat (20-24 anys)

Gerard Romagós: 313ena posició

Roger Villar: 274a posició

Campionat d'Espanya d'aquatló sprint:

Cadet masculí

Biel Planas: 75a posició

Joel Gálvez: 117a posició

Cadet femení

Lizzie Vine: 103a posició

Júnior masculí

Sergi Sotillo: 22a posició



La secció participa a tres campionats d'Espanya

Encara en plena temporada de triatló, fins a data de publicació d'aquesta revista la secció havia participat en un total de tres campionats d'Espanya. Durant el mes de juny va competir al Campionat d'Espanya de Triatló i Duatló Cros a Pulpí (Almería) i al de Triatló i Aquatló sprint a Roquetas de Mar, també a Almería. A final del mateix mes, Enric Gusinyer i Edgar Costabella van desplaçar-se fins a Salamanca per disputar el Campionat d'Espanya de triatló de llarga distància.

D'altra banda, Laura Garcia, Mercé Costa i Anabel Nabio van aconseguir la primera posició a la Relay de l'Ironman 70.3 de Barcelona el mes de maig. Xavi Garcia també hi va participar en la categoria CAT40.



En forma

loga. Una bona experiència

per Antoni Bramon

Fa molts anys que es practica ioga en el Club Natació Banyoles. Aprofitem el moment per explicar el tipus de ioga que es practica, ja que actualment se'n parla molt en els medis, amb unes imatges molt idíl·liques i amb unes postures sovint només pensades per la bellesa estètica.

Una de les millors maneres d'explicar el que es fa en el club és a través de l'experiència dels alumnes. No voldria entrar en molts tecnicismes ni paraules que són molt àmplies de concepte per detallar els beneficis de la pràctica del ioga, ja que en moltes revistes i diaris ja ens diuen quines són i es fa referència als diferents tipus de ioga i les postures, —anomenades àssanes—, que es fan.

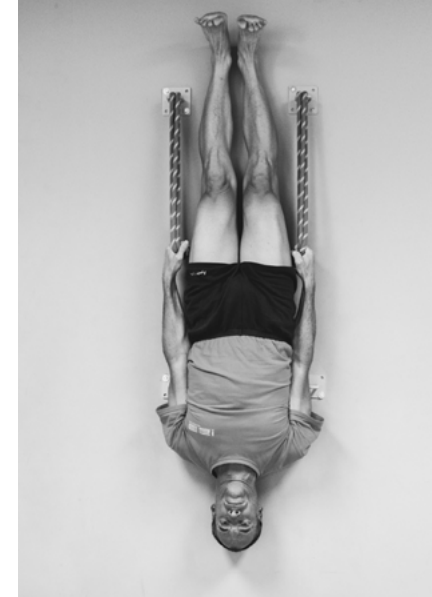
El tipus de ioga que es practica al Club és el “mètode de ioga Iyengar”, anomenat així perquè fou desenvolupat per B.K.S. Iyengar. Es caracteritza i diferencia dels altres tipus per l'ús de material auxiliar com cinturons, totxos de fusta o suro, cordes, mantes i altres per l'ajuda a l'hora de realitzar les àssanes. Aquest tipus de material s'empra per assolir i poder corregir millor les postures proposades de tal manera que les poden practicar un nombre més ampli de persones amb diferents condicions físiques i edats.

Els practicants del Club han experimentat en el seu propi cos quins són els beneficis esmentats anteriorment. Alguns d'aquests poden ésser una millora general de la seva forma física com a resultat d'aconseguir un major equilibri del cos, més dret i simètric. Les àssanes són postures estàtiques en les quals es posa molt d'èmfasi tant a la precisió com a l'alinea-

ment del cos. Una d'aquestes àssanes seria, per exemple, “Utthita Trikonasana” o postura del triangle, en la qual el seu principal benefici és que aprens a utilitzar les cames i els braços per elongar la columna i a partir d'aquí obrir el pit (la seu del cor i intrínsecament relacionat amb la respiració). L'ús d'aquests materials, i la bona praxis de qui guia la sessió de ioga permeten que els practicants d'avançada edat, lesionats, malalts o cansats és puguin beneficiar i/o minimitzin els seus mals i dolències. D'altra banda, la resta de practicants es mantenen més en forma i no només a nivell físic, ja que la correcta



execució de les postures conduïdes fomenta l'alliberament de pressions, la obertura del cos i també la unió amb el cervell (òrgan físic de la ment). L'exercici obliga a posar consciència en el cos i escoltar-lo, ja que la ment ens fa males passades, a



Fotos: Laura Batlles

vegades ens capgira el que creiem i el que fem en realitat.

Un altre comentari dels practicants és que se n'adonen que no hi ha ningú perfecte a nivell físic, —poca broma; així comences a deixar de comparar-te amb

els altres, prou feina tens amb les teves pròpies diferències—, experimentant una major comprensió i acceptació envers a tots els cossos i sobretot amb tu mateix.

Un altre punt important a la pràctica és el que anomenem “Pranayama”. La paraula pranayama és sànscrita i significa “extensió del prana o alè” i es compon de dues paraules “prana”; força o energia vital i “yama”; estendre, prolongar, regular; la regulació de l'energia vital a través de l'observació de la relació entre l'aire i el sistema respiratori.

Sempre acabem les sessions practicant “Savasana”, és a dir, estesos al terra, abandonant tota resistència física, mental... Sovint et deixa en un estat d'equilibri i tranquil·litat mental i de cos extraordinària. De totes maneres, cadascú reacciona de la seva manera, fins i tot en alguns casos, en finalitzar la sessió surts més activat, depenent del dia, del temps i de l'hora.

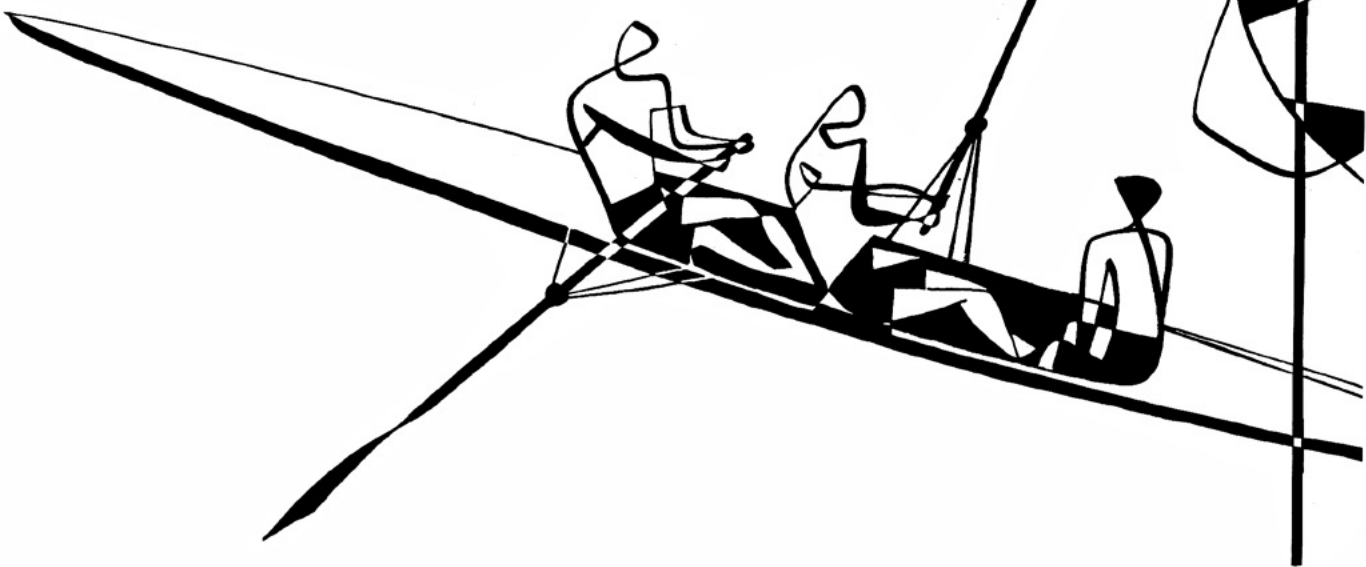
Ioga vol dir unió, integració, també entre el cos i la ment.



Reportatge

Art integrat: Expressió artística desapareguda, realitzada per Domènec Fita

per Antoni Bramon



En la construcció l'any 1960 del nou edifici del Club es va realitzar un mural, de grans dimensions, a l'interior del gimnàs, plasmant els esports principals que es practicaven en aquell moment.

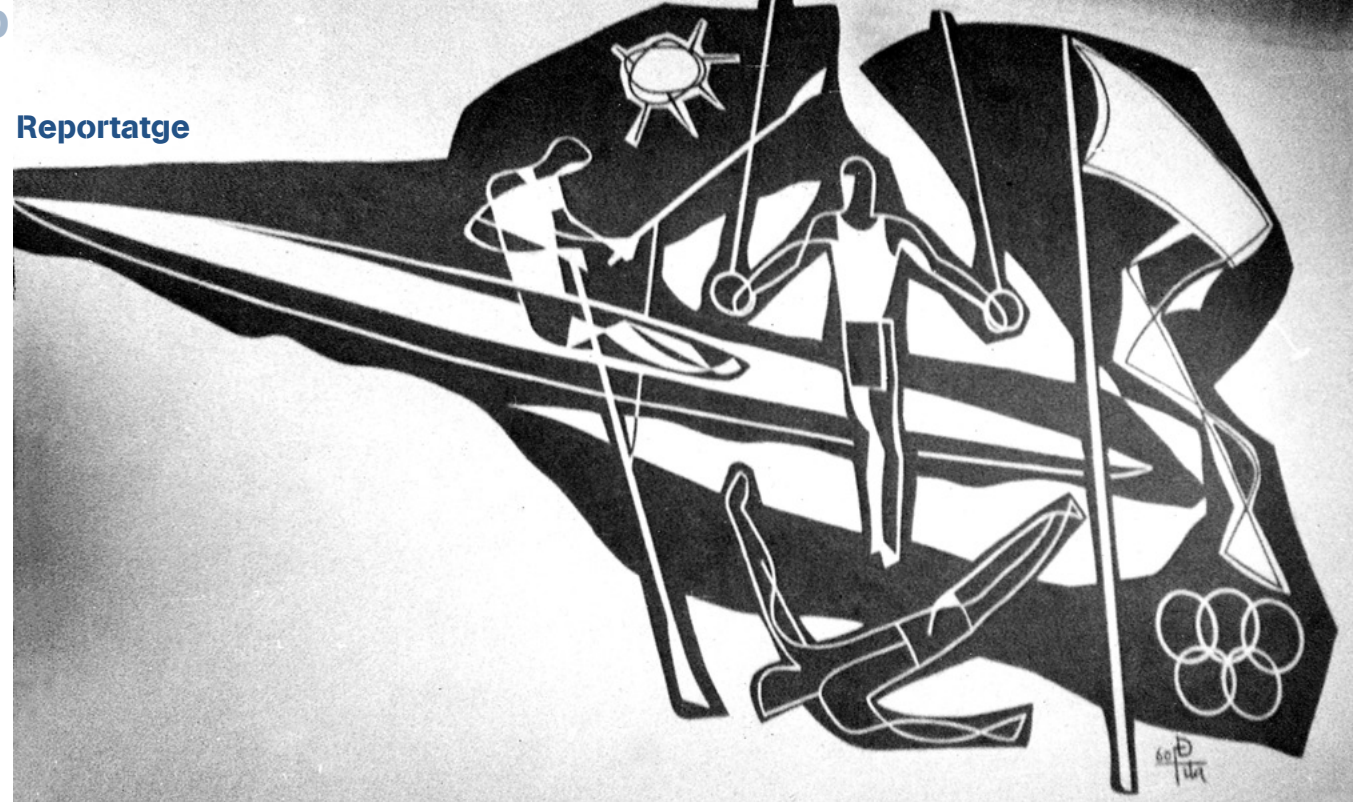
El gironí Domènec Fita juntament amb l'arquitecte banyolí, Jordi Masgrau, l'autor del projecte del nou club, a través de la seva col·laboració van fer possible la realització del gran mural. A aquest tipus d'intervenció Fita l'anomena Art Integrat. En aquells moments el artistes incidiien i tenien molt d'interès en aquestes col·laboracions per a donar una altra dimensió a l'obra, que no estigués tan encasellada en les intervencions artístiques. Haver de regir-se amb unes dimensions, materials i simbologies predefinides, obliga a l'artista a fer una funció més de col·laboració i expressió de l'obra arquitectònica i sortir de l'àmbit pur de quadre, escultura, etc.

Malauradament, aquesta peça d'art integrat al gimnàs del nou Club va ser enderrocada a l'any 1966 per la nova construcció de la piscina coberta. Únicament en resten unes imatges i uns croquis del propi Fita i unes altres del dia de la inauguració de l'arxiu del Club.



Arxiu Club Natació Banyoles. Darrere de l'actuació del gimnasta es pot visualitzar el mural de Domènec Fita(Fundació Fita).

Reportatge



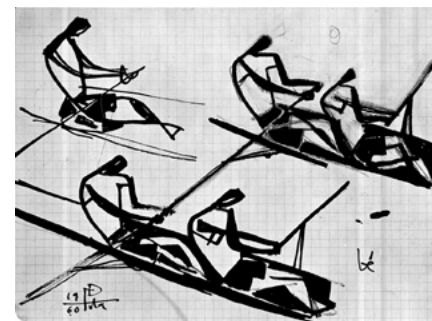
Fotografia arxiu Fundació Fita.

El mural.

És l'expressió artística de tres esports que es practicaven a les nostres instal·lacions: la natació, el rem i la gimnàstica (anells), amb uns dibuixos que, més o menys, seguien la moda de l'època, combinant dos colors, el blanc i el negre o color molt fosc. La tècnica emprada per l'artista es "l'esgrafiàt" que consisteix en aplicar dues capes de morter de diferents colors, de tal manera que l'última en estat fresc, es retalla i s'extreu segons el dibuix a través de plantilles on apareix el color fosc del fons. Per la realització d'aquesta tipologia de murals era necessària la col·laboració dels industrials, generalment estucadors, ja que el temps d'execució havia de ser molt precís.

El mural era d'uns 6 m. d'amplada per 4 m d'alçada que emplenava gran part de la paret interior del gimnàs, com podem veure amb la fotografia de la inauguració, on s'observa, al fons del gimnasta, Ramon Cortada fent anelles davant dels alumnes.

També a Banyoles trobem un altre exemple d'art integrat a la Clínica Salus Infirmorum que encara es conserva i molt bé, per cert, realitzat pel mateix equip Fita – Masgrau.



Croquis previs al mural realitzats per Domènec Fita (Fundació Fita).

L'artista.

En relació a la seva obra, Fita diu:

“ La meva obra es pot distribuir en 19 apartats: art abstracte, art integrat, art religiós, autoretrat, blocs, cartells, ceràmica, dibuix, escrits, escultura, fauna, Girona, medi i art, nu, obra gràfica, pedagogia, pintura, sostre i vitralls. Un d'aquests apartats és l'art integrat, que ha conduït bona part de la meva tasca, perquè art integrat vol dir estudiar una obra per a un lloc determinat i una finalitat determinada, per la qual s'ha de buscar el punt de

Art integrat, actualment.

Rellegint la biografia de Domènec Fita, sovint es queixa de la poca demanda de col·laboració d'artistes en obres arquitectòniques. Ell amb el seu caràcter va aconseguir realitzar moltes obres d'art integrat, sobretot a Girona. Aquestes èpoques, podríem dir que van ser de les millors en aquest tipus de col·laboració arquitectònica / art, perquè actualment posem en relleu que aquestes actuacions són molt



Fotografia Antoni Bramon. Mural realitzat l'any 1966 per a la Clínica Salus Infirmorum de Banyoles. Autor Domènec Fita. Realitzat amb la mateixa tècnica (esgrafiàt) que l'antic mural del Club.

vista, l'espai ambiental, els materials i les expressions més adequades, a més dels diferents referents històrics.

Aquest hàbit d'estudiar cada obra segons aquesta sèrie de condicionants (client, espai, tema, oficis i tècniques relacionades, industrials, projectes i proves) la converteix en un procés llarg i de molts biaixos o direccions diferents. I això, lluny de semblar feina en va, és un enriquiment molt valuós que a mi m'ha dotat de quants mitjans tècnics per expressar-me, a part del fet que cada obra pot ser un tema de plantejament particular o d'estudi d'una sèrie determinada per després entrar en d'altres diferents.”

escasses i reivindicuem, encara que sigui des d'aquí, que es realitzi una major col·laboració dels artistes gràfics cap a l'obra arquitectònica i fem una crida a tots els agents intervinents de l'encàrrec i la realització del projecte que es tinguin més en compte aquestes col·laboracions, que sempre són molt enriquidores en els resultats finals.

Victòria al Campionat de Catalunya de rem olímpic a Banyoles

Fantàstic cap de setmana de rem el que es va viure a Banyoles els dies 7, 8 i 9 de juny amb la celebració del Campionat de Catalunya de rem olímpic, en què el Club Natació Banyoles es va imposar a nivell de clubs. El CNB va obtenir un total de 2075, 30 punts, seguit del RCN Tarragona amb 1814,40 i el CN Amposta amb 1778, 70. Pel que fa als podis banyolins, se'n van aconseguir 29: 17 ors, 23 plates i 6 bronzes:

4- Cadet F: 1a posició (Paula Malagelada, Aina Arteman, Alba López i Paula Terradas / 2a posició (Ariadna Vila, Núria Germà, Maria Yani i Clàudia Pòlit).

1x Sènior M: 1a posició (Jordi Jofre).

4x Aleví M: 1a posició (Josep Penalva, Roc Badia, Adrià Molineiro-Matvey Gorskov).

4x Cadet F: 1a posició (Paula Terradas, Alba López, Aina Arteman i Paula Malagelada) /

2x Sènior M: 1a posició (Aleix Garcia i Aleix Martí).

1x Aleví M: 1a posició (Matvey Gorshjkov).

8+ Infantil M: 1a posició (Roger Caro, Sergi Balastegui, Igor Teixidor, Carlos David Masllorens, Biel Malagon, Joel Lluís, Joan Serra i Victor Casas. Tim: Paula Vila.

4x Sènior M: 1a posició (Adrià Mitjavila, Jordi Jofre, Manel Balastegui i Dennis Carracedo).

8+ Sènior F: 1a posició (Aina Prats, Anna Pagès, Montse Gassiot, Cristina Duthmann, T. Mas de Xaxars, Paula Salarich, Abril Masgrau i Margot Figueras. Tim: Sarai Pulido.

4x Infantil F: 1a posició (Martina Cabello, Afra Casadevall, Tània Cuesta i Laura Ruiz) / 3a posició (Coral Coll, Berta Tarradas, Laura Mir i Clara Cairó).

2x Juvenil M: 1a posició (Lluís Sala i Martí Vicens).

4x Juvenil F: 1a posició (Abril Masgrau, Maria Gili, Montse Gassiot i Margot Figueras).

2x Aleví M: 1a posició (Adrià Molinero i Matvey Gorshkov).

4x Infantil M: 1a posició (Joel Lluís, Igor Teixidor, Joan Serra i Victor Casas).

2x Cadet F: 1a posició (Ariadna Vila i Paula Tarradas) / 2a posició (Alba Lòpez i Paula Malagelada).

1x Juvenil F: 1a posició (Margot Figueras) / 2a posició (Montse Gassiot).

8+ Sènior M: 1a posició (Josep Busquets, Adrià Mitjavila, Dennis Carracedo, Adrià Juscafresa, Aleix Martí, Jordi Jofre, Manel Balastegui i Aleix Garcia. Tim: Sarai Pulido.

2x Cadet M: 2a posició (Andreu Boix i Marc Stewart)

2- Juvenil M: 2a posició (Joel Jou i Pol Viñolas).

1x Cadet M: 2a posició (Andreu Boix).

4- Juvenil M: 2a posició (Joel Jou, Pol Viñolas, Lluís Sala i Martí Vicens).

4x Aleví F: 2a posició (Elna Ramió, Joana Massenes, Alessandra Chiara i Ixchel Tura).

4x Sènior F: 2a posició (Aina Prats, Cristina Duthmann, T. Mas de Xaxars i Paula Salarich).

2- Cadet F: 2a posició (Aina Arteman i Paula Malagelada).

1x Veterà M: 2a posició (Josep Pardàs).

4- Veterà M: 2a posició (Salvador Martí, Narcís Massanas, Lluís Estarriola i Xavi Boix).

4x Veterà F: 2a posició (Sílvia Arteman, Anna Viladiu, Susanna Juanola i Berta Durán).

2x Veterà M: 2a posició (Àngel Dutras i Lluís Riera).

8+ Cadet M: 2a posició (Joan Serra, Aitor Carretero, David Grabulosa, Lluís Bosch, Joan Marçal, Andreu Boix, Gerard Trabazos i Marc Stewart. Tim: Sarai Pulido.

1x Juvenil M: 2a posició (Martí Vicens).

2- Juvenil F: 2a posició (Maria Gili i Montse Gassiot).

2- Sènior M: 2a posició (Dennis Carracedo i Aleix Garcia).

1x Infantil M: 2a posició (Igor Teixidor).

1x Cadet F: 2a posició (Aina Arteman).

8+ Veterà M: 2a posició (Lluís Punest, Xavi Boix, Salvador Martí, Narcís Massanas, Lluís Estarriola, Joan Fontanet, Jordi Arpa i Jaume Casellas. Tim: Xavi Viñolas.

4x Juvenil M: 2a posició (Marc Besas, Joel Jou, Lluís Sala i Martí Vicencs).

2x Sènior F: 2a posició (Aina Prats i Paula Salarich).

2x Veterà Mixte: 3a posició (Jordi Arpa i Berta Durán).

2x Aleví F: 3a posició (Alessandra Chiara i Ixchel Tura).

4- Sènior M: 3a posició (Aleix Cervera, Adrià Mitjavila, Manel Balastegui i Aleix Garcia).

2x Veterà F: 3a posició (Anna Viladiu i Berta Durán).

1x Infantil F: 3a posició (Tània Cuesta).



El CNB guanya la a la XXVII Copa de Primavera amb 11 medalles

Els més petits de la secció de rem, els alevins (AM i AF), els infantils (IM i IF) i els cadets (CM i CF), van viatjar el cap de setmana del 25 i 26 de maig a Trasona (Astúries) per competir a la XXVII Copa de Primavera i van aconseguir grans resultats.

En concret, va emportar-se 11 medalles que li van permetre guanyar la competició a nivell de clubs. Cinc ors, quatre plates i dos bronzes van ser els metalls que van guanyar els banyolins. Destaquem la participació dels remers que no van obtenir medalla, però que també van competir molt bé.

Aquests són tots els resultats del CNB a la competició:

Adrià Molinero i Matvey Gorsjakov: Or en 2xAM

Carlos Masllorenç i Sergi Balastegui: Or en 2xIM

Joel Lluís, Igor Teixidor, Joan Serra i Victor Casas: Or en 4xIM

Aina Arteman: Or en 1xCF

Ariadna Vila, Maria Yani, Clàudia Pòlit i Paula Tarradas: Or en 4xCF

Alessandra Chiara i Ixchel Tura: Plata en 2xAF

Laura Mir i Clara Cairó: Plata en 2xIF

Coral Coll, Martina Cabello, Tània Cuesta i Laura Ruiz: Plata en 4xIF

Alba López i Paula Malagelada: Plata en 2xCF

Andreu Boix i Marc Stewart: Bronze en 2xCF

David Grabulosa, Lluís Bosch, Gerard Trabazos i Joan Marçal Gràcia: Bronze en 4xCF

Josep Penalva i Roc Badia: 5a posició en 2xAM

Maria Cuadros i Mariona Viñas: 4a posició en 2xIF

Roger Caro: 1a posició Final E en 1xIM



Tercera posició del CNB al Campionat d'Espanya de rem olímpic a Banyoles

per Nil Lázaro



Grans resultats els obtinguts per la secció de rem al Campionat d'Espanya de rem olímpic que es va disputar a l'Estany de Banyoles entre el 21 i el 23 de juny. Els tres ors, quatre plates i un bronze aconseguits van permetre al Club Natació Banyoles ser tercer al medaller de Clubs, just per darrere del Club Nàutic Sevilla i el Real Círculo de Labradores, també de Sevilla.

Els millors remers de l'Estat es van reunir a l'Estany, amb fins a 437 bots de 74 clubs diferents formant part de la prova en diverses categories: Cadet, Juvenil, Sub23, Absolut i rem adaptat. En el cas del Club Natació Banyoles, hi va participar amb 19 embarcacions i 43 esportistes que van competir en les categories de Cadet masculí (2x, 1x i 4x), Cadet femení (8+, 2x i 1x), Sub23 masculí (1x), Juvenil masculí (2x, 1x i 4x), Juvenil femení (2x i 1x), Absolut masculí (2- i 8+) i Absolut Femení (4x, 2- i 8+). Una de les plates va ser en el 8+ Absolut masculí, la primera medalla en aquesta modalitat i categoria des de l'any 2001 en un campionat d'Espanya.

Tot seguit detallem tots els podis aconseguits:

Or

1x Cadet Femení: Aina Arteman.

2x Juvenil Masculí: Lluís Sala i Martí Vicens.

4x Juvenil Masculí: Pol Viñolas, Joel Jou, Lluís Sala i Martí Vicens.

Plata

2x Cadet Femení: Alba López i Paula Malagelada.

2x Juvenil Fe à Juscafresa, Jordi Jofre i Aleix Garcia.

Timonera: Sarai Pulido.

Bronze

8+ Cadet Femení: Ariadna Vila, Maria Yani, Paula Malagelada, Alba López, Nuria Germà, Clàudia Pòlit, Aina Arteman i Paula Tarradas.
Timonera: Sarai Pulido.



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

Reportatge

El CNB guanya el Trofeu Ciutat de Banyoles a la nova PAMrace per primera vegada en la seva història

per Nil Lázaro

El cap de setmana dels dies 27 i 28 d'abril es va celebrar a Banyoles la PAMrace Regatta, organitzada pel Club Natació Banyoles i la Federació Catalana de Rem i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Banyoles. Es tracta de l'esdeveniment que fins ara s'anomenava Pedro Abreu i que ara ha adquirit aquest nou nom. El motiu és que des de l'organització de l'esdeveniment es va voler donar un impuls internacional a aquest cap de setmana esportiu amb un aquest canvi i també amb una imatge renovada. És per això que es va crear una pàgina web (www.pamrace.com) i es va dissenyar un nou logotip. Recordem que la PAMrace engloba el XV Trofeu Pedro Abreu, el XIV Open Internacional de Catalunya i el XIV Trofeu Ciutat de Banyoles.

En aquesta edició, fins a 514 remers, 107 més que el 2018, provinents de 25 clubs d'arreu de l'estat i també de l'estranger van participar a la prova. Un total de 742 embarcacions van competir en alguna de les modalitats. Les categories de la PAMrace Regatta són absolut, juvenil, cadet i veterà (aquests últims no puntuen) i, les modalitats, totes les de banc mòbil.

El Club Natació Banyoles (CNB) va fer història imposant-se en el Trofeu Ciutat de Banyoles amb 1780 punts, per davant del Club Náutico Sevilla (1746) i el Real Círculo de Labradores de Sevilla (1648). És la primera vegada que el CNB aconsegueix aquesta fita, ja que els dos clubs que van completar el podi s'havien alternat la victòria en les 13 ocasions anteriors. La puntuació final s'obté de la suma de classificacions de cada equip en les diferents mànegues de l'Open Internacional de Catalunya, una competició que agrupa totes les modalitats de rem de banc mòbil i que atorga medalla al primer classificat de cada mànega.

Al Ciutat de Banyoles també hi puntuen les dues regates del Trofeu Pedro Abreu (8+ absolut masculí i el 4x absolut femení), que van ser les úniques que es van disputar amb mànegues prèvies i finals (A i B). En el 8+ masculí es va imposar Orio Arraunketa Elkartea per davant del Club Natació Banyoles i el Real Círculo

de Labradores en una final molt ajustada i espectacular. En la final A del 4x absolut femení el campió va ser un bot mixt amb majoria del Raspas del Embarcadero i una remera del C.R. Itxasoko Ama. El CNB va ser segon i, l'University of Bath (Anglaterra), tercer.

Sobre la PAMrace

La Regata Pedro Abreu va néixer el 2 d'abril de 2005 per a homenatjar un dels principals impulsors i mecenes del rem a Banyoles, Pedro Nolasco Abreu. El 2004, un grup de veterans del Club Natació Ban-

yoles van decidir que Abreu mereixia un homenatge i així va començar la primera edició, amb les dues modalitats que reben aquest trofeu: el 8+ absolut masculí i el 4x absolut femení. Un any més tard s'hi van unir dos trofeus més, l'Open Internacional de Catalunya i el Trofeu Ciutat de Banyoles.

Des de l'organització es valora molt positivament la participació d'onze 8+ masculins i 14 4x femenins, en un increment notable respecte l'any passat. Com a novetat, es van entregar 5 ergòmetres nous segons els següents mèrits: guanyador del 8+ masculí (Orio Arraunketa Elkartea) i el 4x

femení (Raspas del Embarcadero), al Club guanyador del Trofeu Ciutat de Banyoles (CN Banyoles), al Club amb més punts de la categoria Juvenil Femení (Club Náutico Sevilla) i un darrer ergòmetre (Club Nàutic Tarragona) es va sortejar entre els participants de Clubs que no havien guanyat prèviament un dels altres quatre. A la pàgina web del CNB, a l'apartat de competicions, se'n poden consultar tots els resultats.

Agermanament amb Orio Arraunketa Elkartea

Dissabte 27 d'abril a les 19.30 de la tarda va tenir lloc l'agermanament amb el Club Remo Olímpico Orio Arraunketa Elkartea a la sala de socis del Club Natació Banyoles. A ambdues entitats les uneix la figura de Pedro Abreu, ja que a les dues ciutats, Orio i Banyoles, va exercir el seu mecenatge sempre amb la voluntat de promoció de l'esport, la salut i la cultura. Es podria dir que amb aquest agermanament s'uneixen tres grans passions

d'Abreu: el rem, Orio i Banyoles. A més d'aquest fet, durant els anys 70 la rivalitat entre els dos clubs va fer que milloressin esportivament, beneficiant així el creixement del rem a l'estat. Durant l'acte també es van entregar les ordres de Pedro Abreu,

que reconeixen persones i entitats que treballen en benefici del rem. En aquest cas els guardonats van ser Xabier Puertas i Xavier Cros, el primer exremer d'Orio i, el segon, del CNB.



Andrey Lavila, subcampió de Catalunya Sub18 de triple salt

Grans marques les que va aconseguir la secció d'atletisme al Campionat de Catalunya Sub18 celebrat a Palafrugell el dissabte 18 de maig. Com a resultat més destacat, Andrey Lavila va aconseguir la medalla de plata en triple salt amb 13,77 metres. Lavila es va quedar a 53 centímetres del vencedor, Marc Sala (Muntanyenc S. Cugat). Queralt Planas es va quedar

a tocar de les medalles en ser quarta en disc (24'96 metres). Exactament la mateixa posició va aconseguir Emma Salavedra en 200m lliços (26"76). A continuació detallem totes les proves i posicions dels atletes del CNB al campionat i també la participació d'Elm Planas al míting de Palafrugell (Sub14):

Campionat de Catalunya sub18 (Palafrugell)

Andrey Lavila:

2n en triple salt amb 13'77m.

Queralt Planas:

8a en javelina amb 20'90m i 4a en disc amb 24'96m.

Marina Aurich:

9a en javelina amb 18'02m i 8a en disc amb 22'39m.

Mar Juanola:

9a en 100m lliços amb 13"31 i 11a en 100m tanques amb 16"57.

Emma Salavedra:

4a en 200m lliços amb 26"76.

Miting de Palafrugell de promoció

Elm Planas:

3r en 600m lliços Sub14 (1'40"78).

Bronze en javelina per a Aniol Germà al Campionat de Catalunya Sub14



La secció d'atletisme del Club Natació Banyoles va disputar dues competicions el cap de setmana del 22 i 23 de juny: el Campionat de Catalunya Sub10-14 (Lleida) i el Campionat d'Espanya Sub18 (Castelló). En tots dos casos es van aconseguir grans marques amb rècords CNB inclosos, destacant el bronze en javelina d'Aniol Germà al Campionat Català Sub14 i la 6a posició d'Andrey Lavila en triple salt al Campionat d'Espanya Sub18.

Tot seguit detallem els resultats de tots dos campionats:

Campionat de Catalunya Sub14

Elm Planas: 7è en triple salt amb 10'25m i 8è en llargada amb 4'57m

Aniol Germà: 3r en javelina amb 29'29m (Rècord CNB)
Campionat de Catalunya Sub12
Jana Aurich: 8a en pes amb 6'50m i 9a en pilota amb 18'31m
Judit Massanas: 4a en 60m lliços amb 8"88 (Rècord CNB) i 13a en 60m tanques amb 10"95
Campionat d'Espanya Sub18
Andrey Lavila: 6è en triple salt amb 14'12m (Rècord CNB)
Pau Carol: 24è en 3000m lliços amb 9'11"56
Pau Pinsach: 26è en 3000m lliços amb 9'15"01

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

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



Victòria al Campionat de Catalunya de Marató

Els palistes de la secció de piragüisme del Club Natació Banyoles van viatjar el cap de setmana del 8 i 9 de juny fins a Sant Llorenç de Montgai (Lleida) per competir al Campionat de Catalunya de Marató i, els més petits, a la 3a prova del Programa 2024. En tots dos casos el CNB es va emportar la victòria per clubs amb molt bons resultats. En el cas del Campionat de Catalunya de Marató va obtenir 308 punts i va acabar per davant del Sicoris Club (256) i el CP Castelldefels (111).

A la 3a prova del Programa 2024 la secció va sumar 1847 punts i es va imposar al podi també al Sicoris Club (924) i el CP Castelldefels (832).

Classificació 3a prova Programa 2024

Home Benjamí K1: 2a posició (Pere Serra).
 Dona Benjamí K1: 1a posició (Jordina Coll) i 2a posició (Judit Vilà).
 Home Aleví B K1: 1a posició (Roger López) i 3a posició (Albert Santana).
 Dona Aleví B K1: 1a posició (Laia Jordà) i 2a posició (Adriana Gràcia).
 Home Aleví A K1: 1a posició (Pau Pera).
 Dona Aleví A K1: 3a posició (Dúnia Vicens).
 Home Infantil B K1: 2a posició (Grau Serramitjana) i 3a posició (Arnau Gutiérrez).
 Dona Infantil B K1: 1a posició (Paula Cullerell).
 Dona Infantil A K1: 3a posició (Queralt Rodríguez).
Classificació Campionat de Catalunya de Marató
 Home Cadet K1: 3a posició (Marc Andrade).
 Home Cadet K2: 2a posició (Ferran Massanas i Marcel·lí Corominas).
 Dona Cadet K2: 2a posició (Anna Artigas i Irma Julià).
 Dona Juvenil K1: 1a posició (Laura Villanova).
 Home Juvenil K2: 1a posició (Aniol Descamps i Joan Mitjà) i 2a posició (Arnau Gràcia i Àlex Ortega).
 Dona Juvenil K2: 1a posició (Paula Coll i Carla Maestre).
 Home Sènior K1: 1a posició (Albert Corominas) i 2a posició (Guillem Parera).
 Dona Sènior K1: 1a posició (Aurora Figueras).

Diversos palistes del CNB es classifiquen per a proves internacionals

La temporada 2018/2019 està sent molt bona per als palistes del Club Natació Banyoles. Una bona mostra són les classificacions d'alguns d'ells per a proves internacionals d'alt nivell:

David Darné: K2 1000 al Campionat d'Europa Sub23 de Racice (República Txeca). De l'11 al 14 de juliol.

Blai Muñoz: K4 500 al Campionat d'Europa S (República Txeca). De l'11 al 14 de juliol.

Pol Busquets: K4 500 al Campionat del món Sub23 de Pitecti (Romania). Del 7 a l'11 d'agost.

Laia Pèlachs: K1 500 al Campionat del món absolut de Szeged (Hungria). Del 21 al 25 d'agost.

El CNB domina al Campionat de Velocitat de Catalunya i de la V Lliga de l'Est

La secció de Piragüisme del Club Natació Banyoles va disputar dissabte 15 de juny el Campionat de Velocitat de la V Lliga de l'Est al Canal Olímpic de Catalunya, a Castelldefels. A la competició, que aquest any es disputava sobre una distància 200 metres, hi van prendre part principalment clubs de Catalunya, Aragó i València, però també es va comptar amb la presència de participants d'altres comunitats autònomes. Gràcies a uns magnífics resultats el CNB va aconseguir la victòria a la Classificació per Clubs, seguit del Club Piragüisme Castelldefels i el Club Piragüisme Silla. Dins d'aquesta competició també es va disputar el Campionat de Catalunya de

Velocitat, en el qual també es va assolir la victòria per clubs, per davant del Castelldefels i el Sicoris Club.

Resultats del CNB

Dona Absolut K4: 2a posició per a Rut Ceballos, Irma Julià, Berta Masdevall i Carla Maestre.

Benjamí/Aleví K1: 3a posició per a Pau Pera.

Home Infantil K2: 2a posició per a Marc Garcia i Grau Serramitjana.

Dona Infantil K2: 1a posició per a Paula Cullerell i Queralt Rodríguez i 3a posició per a Joana Vergés i Clara Palmada.

Benjamí/Aleví K4: 2a posició per a Roger López, Pau Pera, Dúnia Vicens i Joana Malagelada.

Home Infantil K1: 3a posició per a Grau Serramitjana.

Home Infantil C1: 1a posició per a Patllari Camps i 3a posició per a Guillem Comaposada.

Home Cadet K1: 1a posició per a Ferran Masanas.

Dona Cadet K1: 2a posició per a Paula Coll.

Home Juvenil K2: 2a posició per a David Quiceno i Artur Gonzalez i 3a per a Aniol Descamps i Marc Andrade.

Dona Juvenil K2: 2a posició per a Irma Julià i Laura Serra i 3a posició per a Laura Villanova i Rut Ceballos.

Home C1: 1a posició per a Lluç Serramitjana.

Home Cadet K2: 1a posició per a Marcel·lí Corominas i Ferran Masanas.

Dona Cadet K2: 3a posició per a Berta Masdevall i Carla Maestre.

Mixte Cadet K2: 2a posició per a Arnau Gràcia i Paula Coll i 3a posició per a Jana Arpa i Àlex Ortega.



Home Juvenil K4: 1a posició per a Aniol Descamps, David Quiceno, Artur Gonzalez i Marc Andrade.

Dona Sènior K1: 1a posició per a Aurora Figueras.

Home C2: 1a posició per a Lluç Serramitjana i Víctor Molero.

Home Cadet K4: 2a posició per a Marcel·lí Corominas, Arnau Gràcia, Àlex Ortega i Ferran Masanas.

Home Juvenil K1: 3a posició per a Artur González.

Dona Juvenil K1: 2a posició per a Laura Serra.

Dona Sènior K2: 3a posició per a Aurora Figueras i Anna Valderas.

Moltes felicitats a tots i a totes!!!

Salut

Els beneficis de l'exposició solar

per Alexandra Cascante i Lourdes Coll, Infermeres ABS Banyoles

Com cada any, amb la arribada de l'estiu ens arriba un bombardeig publicitari de protectors solars de diverses marques i advertències sobre els perills del sol, ignorant els beneficis que té sobre la nostra salut.

Simplement el sol, en la seva dosi correcta, es indispensable per a la vida i posseeix moltes qualitats que hauriem de conèixer.

1. A major exposició solar, menor risc de quasi tots els tipus de càncer: càncer de mama, pròstata, pulmó, colon¹, pàncrees, bufeta, etc.

Tots aquests amb més taxa de mortalitat en Espanya i més perillosos que el melanoma.

En un estudi fet amb pacients amb melanoma, es mostrava que la taxa de mortalitat del grup amb menor exposició al sol era el doble que el grup amb major exposició².

2. Hi ha dos tipus de càncer de pell:

- Càncer de pell no melanoma: es forma en la capa externa de la pell, es comú, però poc perillós i fàcilment tractable.

- Melanoma: es produeix en els melanòcits, les cèl·lules de la pell que produeixen la melanina, es menys freqüent, però més perillós.

La majoria d'estudis conclouen que l'acumulació de radiació solar afavoreix el càncer de pell superficial, però no el melanoma³. També es va trobar que els treballadors d'interiors tenen més mel-

noma que els dels exteriors⁴. El major creixement del melanoma s'està produint en zones del cos amb poca exposició al sol⁵.

3. La millor exposició es aquella que sigui gradual i continua. Hauríem de tenir una exposició solar durant tot el any, i en primavera incrementar-la de forma gradual fins a arribar a l'estiu, perquè la nostra pell es pugui defensar dels raigs UV més perjudicials.

Segons la majoria d'estudis té mes risc de desenvolupar melanoma un oficinista que un treballador del camp, el melanoma està associat principalment a una exposició solar intermitent o vacacional⁶. El patró d'exposició actual es molt perillós.

4. El més important: evita les cremades, la seva aparició sí es relaciona amb major risc de melanoma. Una cremada representa un dany excessiu al ADN.

I què et pot protegir de les cremades? Una exposició continua i gradual amb un protector solar adequat, que protegeixi tant dels raigs UVA (augmenten el risc de melanoma) com dels raigs UVB (fonamentals per a la producció de vit D, més efecte en el càncer de pell no melanoma)

5. Si tens la pell pàl·lida i dificultat per a bronzear-te, ull en latituds inferiors. La teva genètica ha estat poc exposada al sol i no has desenvolupat una protecció efectiva. No oblidis que la teva pell està adaptada al teu hàbitat.

6. Una idea qüestionable des del punt

de vista de l'absorció de vit D, es la de desaconsellar prendre el sol al migdia.

Per optimitzar la producció de vit D, necessitem dels raigs UVB, que sobretot arriben al migdia, sent molt reduïda durant la tarda.

La vit D serveix per a absorbir el calci en el nostre organisme, un mineral essencial per al desenvolupament i creixement dels ossos.

7. Per finalitzar, el sol del matí és ideal per ajustar el teu ritme circadià i optimitzar la producció de melatonina a la nit (ajuda a descansar a la nit). I no oblidar-nos que l'exposició solar augmenta la producció de serotonina, que ens fa sentir millor també millorant el rendiment cognitiu.

BIBLIOGRAFIA:

1. Cuomo RE1, Mohr SB2, Gorham ED2, Garland CF2. What is the relationship between ultraviolet B and global incidence rates of colorectal cancer? Dermatol. 2013 Jan 1;5(1):181-5. doi: 10.4161/derm.23773.

2. Lindqvist PG1, Epstein E, Landin-Olsson M, Ingvar C, Nielsen K, Stenbeck M, Olsson H. Avoidance of sun exposure is a risk factor for all-cause mortality: results from the Melanoma in Southern Sweden cohort. J Intern Med. 2014 Jul;276(1):77-86. doi: 10.1111/joim.12251. Epub 2014 Apr 23.

3. Leiter U1, Garbe C. Epidemiology of melanoma and nonmelanoma skin cancer--the role of sunlight. Adv Exp Med Biol. 2008;624:89-103. doi: 10.1007/978-0-387-77574-6_8.

4. C. D. J. Holman, C. D. Mulroney, Dr. B. K. Armstrong. Epidemiology of pre-invasive and invasive malignant melanoma in Western Australia. Human cancer.

5. Rivers JK1. Is there more than one road to melanoma?. Lancet. 2004 Feb 28;363(9410):728-30.

6. Gandini S1, Sera F, Cattaruzza MS, Pasquini P, Picconi O, Boyle P, Melchi CF. Meta-analysis of risk factors for cutaneous melanoma: II. Sun exposure. Eur J Cancer. 2005 Jan;41(1):45-60.

Caiacpolo



Gran balanç de resultats als diferents tornejos de la temporada

La secció de Caiac Polo ha completat un any amb molt bones sensacions i amb excel·lents resultats. Els dos equips, l'Absolut i el Sub21, han complert objectius i s'han consolidat a les seves respectives lligues: l'Absolut va acabar en quarta posició a Primera Divisió estatal i, el Sub21, va ser tercer.



Aquests són els resultats dels dos equips en aquest torneig:

Absolut. Fase de grups

C.M. Ciencias 6-3 CN Banyoles
CN Banyoles 7-4 CD Piragüismo Arcos
Vallhermoso Retiro 8-2 CN Banyoles
CN Banyoles 5-4 Club Alaquàs K.P.
5è-6è lloc
C.D.K.P.F. Málaga 5-6 CN Banyoles

Sub21. Fase de grups

CD Piragüismo Arcos 3-7 CN Banyoles
C. Regatas Burriana 6-2 CN Banyoles
Semifinal
R.C.N Castellón 8-0 CN Banyoles
3r i 4t lloc
CN Banyoles 5-0 Club Alaquàs K.P.

L'Absolut va aconseguir aquesta fita quedant 5è al primer torneig (Madrid) 5è al segon (Banyoles), 5è al tercer (Burriana) i 4t en el darrer (Verdúcido). En el cas del Sub21, va ser 6è a Madrid, 3r a Banyoles i 4t a Verdúcido. La competició més significativa va ser la que es va celebrar a l'Estany de Banyoles els dies 6 i 7 d'abril, ja que feia 4 anys que Banyoles no acollia un esdeveniment així. Concretament, s'hi va disputar el segon torneig de Caiac Polo de Primera Divisió masculina i femenina i, també, de la categoria Sub21 amb una bona entrada de públic local.





Si vas a Malàisia no et pots perdre...

Per Joan Ramon Braza

Malàisia ofereix dues experiències molt diferents: la península i Borneo (una illa compartida amb Indonèsia i Brunei). La península és una barreja de sabors malaisis, xinesos i indis, amb una capital eficient i moderna, Kuala Lumpur. En canvi, el Borneo malaisi compta amb alguns dels llocs més interessants de Malàisia: una jungla salvatge, els orangutans i les tribus remotes. Combinat amb algunes illes paradisíques, ressorts de luxe i pobles colonials, és una excel·lent destinació turística.

Ciutat Georgetown Inner

Georgetown es troba a l'extrem nord-est de l'illa de Penang. La major part de la població és d'origen xinès. A causa d'estrictes controls, ha conservat moltes de les seves cases-taller de l'època colonial fins als nostres dies. Es una ciutat que fa bandera de tenir un paisatge urbà arquitectònic i cultural únic, sense paral·lel en qualsevol altre lloc en el sud-est asiàtic.

Taman Negués

Taman Negués, que literalment significa «parc nacional» en malaisi, és un dels boscos pluvials de clima tropical més antics del món, amb enormes arbres i cascades, i per el que es poden dur a terme caminades de diversa durada i on trobarem les passarel·les més llargues del món. Diversos senders permeten als visitants explorar el bosc sense cap guia. A més és un refugi per a espècies en perill d'extinció com l'elefant asiàtic, tigres, lleopards i rinoceronts, que malauradament no es deixen veure, i ens haurem de conformar observant ocells, petits cérvols, llargardaixos, serps i fins i tot algun tapir.

Pulau Tioman

Tioman és una petita illa situada enfront de la costa de la península de Malàisia. En la dècada del anys 70, la revista Time va seleccionar a Tioman com una de les illes més maques del món. Envoltada per nombrosos esculls de corall blanc, és un paradís per als bussejadors.

Muntanya Kinabalu

Amb una altura de 4.095 metres, és la muntanya més alta de Borneo. Coneguda mundialment per la seva enorme biodiversitat conviuen més de 600 espècies de falgueres, 326 espècies d'ocells i 100 espècies de mamífers. Es pot pujar fàcilment al pic principal de la muntanya i no requereix de material específic, però s'ha d'estar acompanyat per guies en tot moment.

Torres Petronas

Les Torres Petronas, a Kuala Lumpur, van ser els edificis més alts del món, abans de ser superat el 2004 per Taipei 101. No obstant això, les torres són encara els edificis bessons més alts del món. De formigó armat, té una façana d'acer i cristall dissenyada per a assemblar-se a motius d'art islàmic, essent un reflex de la religió musulmana de Malàisia. Tenen un total de 88 pisos, i entre els pisos 41 i 42 hi ha una passera que els uneix



Langkawi

El destí turístic més conegut de Malàisia és Langkawi, un arxipèlag de 99 illes en el mar d'Andamán. Les illes són una part de l'estat de Kedah, que es troba al costat de la frontera amb Tailàndia. La major de les illes, amb diferència, és Pulau Langkawi amb una població al voltant dels 65.000 habitants. Les platges més populars es poden trobar a la costa oest, on hi ha una gran varietat de restaurants i els millors ressorts de l'illa.

Illes Perhentian

Situades enfront de la costa nord-est de Malàisia, no lluny de la frontera amb Tailàndia, les illes Perhentian

són les platges més «top» de Malàisia, amb platges de sorra blanca vorejades de palmeres i el mar blau turquesa. Les dues illes principals són Perhentian Besar («Big Perhentian») i Perhentian Kecil («Petit Perhentian»).

Centre de Rehabilitació Sepilok

El centre de rehabilitació Sepilok Orang Utan va obrir les seves portes en 1964 per acollir els bebès orangutans orfes rescatats de llocs de tala d'arbres, plantacions i caça il·legal i són alliberats tan aviat com estan recupeats. El santuari orangutan es troba dins de la Reserva Forestal Kabil-Sepilok, de la qual una major part és selva verge. De 60 a 80 orangutans

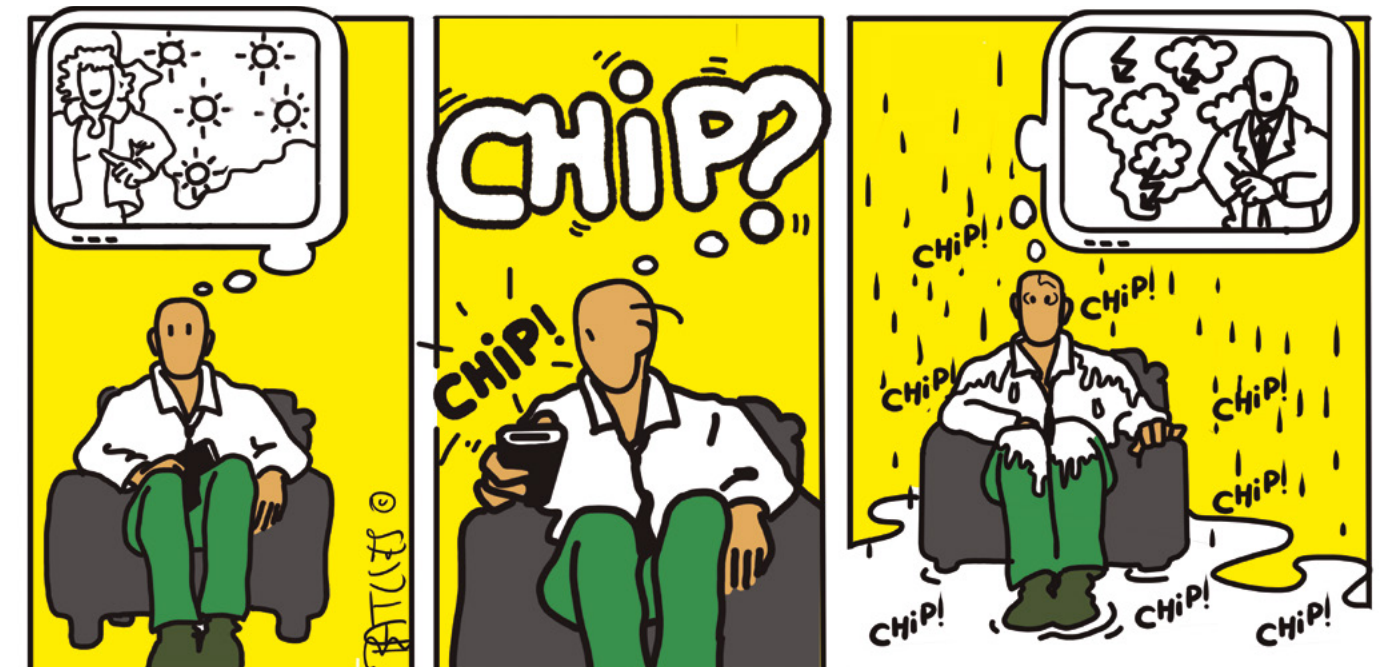
viuen lliures a la reserva. És una de les principals atraccions turístiques de Sabah i una parada obligatòria en qualsevol itinerari que es faci per Malàisia.

Coves Mulu

Les coves de Mulu es troben al Parc Nacional de Gunung Mulu en el Borneo malaisi. El parc abasta increïbles coves i formacions càrstiques en un entorn de selva equatorial muntanyenca. La cambra de Sarawak es troba en una de les coves subterrànies més grans del món. La cambra és tan gran que podria allotjar a uns 40 avions Boeing 747, sense superposició de les seves ales.

Mr. Zapping

per Toni Batlles



Nutrició



Arròs de carbassa, vieira, musclos, botifarra negra i camagrocs

Per Lluc Quintana del restaurant Can Xapes de Cornellà del Terri

Ingredients (4 persones)

Pel fumet de peix
Espines de peix 3kg
(lluç, turbot, corball...)
Nap 3 unitats
Pastanaga 3 unitats
Porro 2 unitats
Ceba blanca 3 unitats
Oli d'oliva

Elaboració

Torrem les espines de peix al forn. Seguidament tallem les verdures i les sofregim en una cassola amb una punta d'oli d'oliva. Un cop torrades les espines i la verdura sofregida ho ajuntem tot a la cassola i co-
brim d'aigua freda fins dalt per fer el nostre caldo de peix.
Deixem a foc fort durant 1h. Colem i reservem el fumet.

Per dins l'arròs

Botifarra negra 200g
Carbassa 2 unitats
Musclos amb clova 1kg
Vieires 4 unitats
Camagrocs



Elaboració

Pelem la botifarra negra, la tallem a daus i la reservem.
Amb la carbassa farem 2 elaboracions. Una d'elles també serà fer-ne daus i amb la resta la bullirem i un cop cuita farem un puré per afegir dins l'arròs.
Els musclos els posarem en una cassola al foc amb un dit d'aigua i un raig de vi blanc perquè s'obrin. Un cop oberts traiem la

clova i reservem l'interior.

Les vieires les tallarem en 3 parts i les reservarem.

Rentar els camagrocs i els hi retirem el peu.

Per acabar l'arròs

Arròs varietat Onice de l'Empordà 400g
Fondo de ceba 4 cullerades
Ingredients anteriors

Elaboració

Per acabar l'arròs farem servir una cassola de ferro colat.

Començarem rossejant el gra d'arròs cru amb dues cullerades de fondo de ceba.

Aquest fondo és la conseqüència de la ceba cuita durant 24h a foc lent i triturada. Queda com una pasta negra que ens donarà molt de gust al nostre arròs.

Un cop rossejat hi afegirem la botifarra negra, els daus de carbassa, els camagrocs i els musclos.

I mullarem amb el fumet que hem fet anteriorment.

Per 400g d'arròs farem servir uns 1300cl de fumet. Si no tenim balança podem utilitzar tasses i calcular el volum de líquid. 1 volum d'arròs x 3 volums de fumet. Primer a foc fort els 5 primers minuts i després baixem a foc mig. Els últims 5 minuts provem de sal, afegim la vieira per sobre i fem punts amb el puré de carbassa.

Ja tenim el nostre arròs a punt!



no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISSENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

consulta les nostres ofertes i promocions

PUBLICITAT / RECLAM  **www.arpuba.cat**

demana'ns pressupost sense compromís

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

Avantatges pels socis

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



IVERUS VIAJES

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



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

NCK

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



MUSEU ARQUEOLÒGIC DE BANYOLES

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.

MUSEU DE LES MINES DE CERCs

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

Jordi CORBALAN
ASSESSORS D'ASSEGURANCES
www.jordicorbalan.com

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



Escola d'esquí RACC

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



EIPOSTEDEMATA

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

IAS sport

En bones mans

Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital Santa Caterina de Salt IASSport ofereix descompte d'un 15% en les revisions mèdico-esportives d'alt rendiment, amb anàlisi de gasos 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 en revisions mèdico-esportives de rendiment amb anàlisi de gasos.
20% de descompte als serveis de BofillSport (Unitat de Medicina Esportiva), sempre i quan no siguin visites realitzades mitjançant una mútua privada:
Visites de medicina esportiva.
Podologia (estudis de la marxa).
Nutrició - Psicologia esportiva.



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'obindran 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.

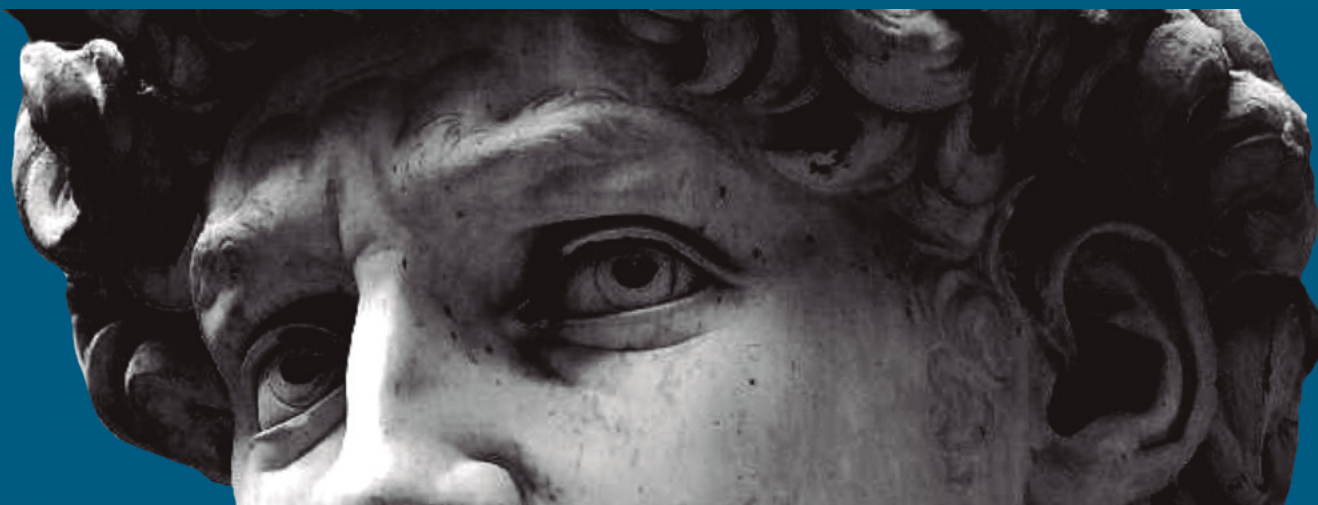


Carnet de conduir CERTIFICATS MÈDICS
Montebio Girona

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



Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

Tel. 972 576 051 · www.graficman.com

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
