

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



- Entrevista Moisès Costa
- El confinament des del punt de vista de les seccions
- El calendari esportiu




**PLACES DISPONIBLES
PER A AGOST I
SETEMBRE**

CASAL ESPORTIU D'ESTIU '20

Del 22 de juny al 10 de setembre*
Per a nens i nenes de P3 fins a 6è
***Dates subjectes a canvis
per la Covid-19**



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

**Refresca't
d'activitats!**



PREINSCRIPCIONS
Del 27 d'abril al 22 de maig
per Internet a www.cnbanyoles.cat



CASAL ESPORTIU D'ESTIU
Club Natació Banyoles



MÉS INFORMACIÓ
secretaria@cnbanyoles.cat



**Concert de
Gemma Humet**
Dia: 16 d'agost
Hora: 22.00
Lloc: gespa del Club



club natació banyoles

Editorial

Aquesta és una revista diferent. Diferent perquè surt a la llum després d'uns mesos que degut a la pandèmia de la Covid-19 el Club va haver de tancar les instal·lacions a mitjan març sense poder reprendre l'activitat, encara que de manera limitada, fins al mes de maig. Voldria agrair a tota la família del Club: socis, esportistes i treballadors, la seva comprensió davant una situació molt complicada i imprevisible, tant en els seus inicis com en el seu desenvolupament.

En primer lloc, un record molt sentit per les persones que ens han deixat aquests mesos degut a la malaltia, especialment socis i sòcies. Tot el nostre escalf i suport als familiars i amics. Entre ells Yasuji Fusano, entrenador del Club durant sis temporades en la dècada dels setanta, i que ens va deixar just abans de l'homenatge que estava previst fer-li pel seu 80è aniversari com a reconeixement a l'empremta que ens va deixar i que reviu cada any durant la Travessia de l'Estany.

En segon lloc, m'agradaria fer un gran reconeixement a tot el personal del Club, que durant el confinament ha estat treballant perquè els socis i esportistes es poguessin mantenir actius a través d'entrenaments online i adaptant les instal·lacions d'acord amb la nova normativa per poder reprendre l'activitat de seguida que fos possible,

Per altra banda, aquesta pandèmia també ha comportat la cancel·lació de diferents competicions, previstes tant a Banyoles com a la resta del món (fins i tot els jocs olímpics de Tokio), on havien de participar esportistes del Club. Això ha estat un gran trasbals per tots ells, ja que hi havien dedicat molt esforç i entrenaments, però sobtadament la gran competició de la temporada no s'ha pogut celebrar. Els donem molts ànims a tots i a totes i de ben segur que vindran noves competicions on podran fer palès el seu treball. L'objectiu en tot cas ja s'ha complert i no és altre que treballar

amb il·lusió cada dia en els entrenaments: en això tots ells han demostrat ser uns grans campions.

Finalment, ara que el Club està immers en la nova normalitat, recordar a tothom que la pandèmia encara es troba entre nosaltres i que hem de fer les coses molt bé per minimitzar els riscos de contagi i de possibles rebrots. Per entrar al Club és obligat l'ús de la mascareta, mantenir la distància de seguretat d'1,5 metres i una freqüent higiene de les mans. El Club ha posat a l'abast de tots l'adaptació necessària de les instal·lacions per poder complir aquestes normes bàsiques.

Desitjo que tots tingueu un bon estiu. Salut i cuideu-vos molt!

Albert Comas Trayter



Foto: Laura Batlles

Sumari

03	Editorial	18	Reportatge
04	Racó del soci		El confinament des del punt de vista de les seccions
05	El club informa	26	Salut
	Del confinament total a la represa de l'activitat. Hangar Fisa.		Beneficis de l'activitat física i recomanacions
	El calendari esportiu del Club Natació Banyoles, marcat per la Covid-19.	27	La foto de l'Arxiu
11	Mens Sana	28	Entrevista
	El gillipolles neix o es fa?		Entrevista a Moisès Costa,
12	Natura	30	Mr Zapping
	Sortida a Fontcoberta	30	Nutrició
14	Reportatge		Conill a la rabiosa
	Yasuji Fusano. De Kyoto a Lloret, passant per Banyoles	31	Avantatges pels socis
		32	Per anunciar-vos...

Racó del soci

per Carles Moreras



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...).

socs@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

Carta 1

Bon dia.

Torno a insistir en la meva petició de revisió de la quota.

Encara que siguem, com van argumentar vostès al maig, una "entitat associativa", les restriccions d'accés ens causen perjudici als associats, o almenys als que venim habitualment.

Poden verificar des de quina data NO he accedit al Club Natació, i amb quina assiduïtat ho feia (per salut) abans de la pandèmia.

He hagut de buscar alternatives perquè és més assenyat, que no pas pretendre fer activitats a l'interior (piscina i vestidors en el meu cas), amb el que comporta de risc de contagi. Si tothom qui hi té dret, vol accedir a les instal·lacions, (més qui ho fa habitualment) major risc i no tothom hi tindrà cabuda. Dissortadament, aquesta situació perdurarà encara uns mesos més. Les últimes setmanes ho hem pogut comprovar amb un augment considerable de casos que farà que a partir d'ara continuïn les restriccions.

Per tant, reitero la meva sol·licitud del maig de revisió de la quota, ja que l'excepcionalitat és per a tothom: per a les entitats, però per als associats també. I si no podem gaudir sense restriccions dels drets com a socis, per causes alienes a la nostra voluntat (i perquè ens estant recomanant per totes bandes que tinguem seny), potser caldria revisar fins a quin punt hem d'assumir la totalitat de la quota. Espero que reconsiderin la seva postura manifestada fa dos mesos.

Salutacions.

Sòcia 43641.

Benvolguda sòcia, comprenem la situació que ens exposa i li informem que tal com hem comunicat a tots els socis, el Club ajorna el cobrament de la quota extraordinària de la piscina exterior fins el 2021 com a mesura excepcional per la situació donada.

A la quota social en canvi no es pot aplicar cap devolució ja que això dificultaria seriosament la viabilitat de l'entitat pels propers mesos i, potser, anys.

Oferir els serveis del Club Natació Banyoles amb les quotes actuals és gràcies al suport de molts socis i sòcies que ens feu confiança any rere any. I ara ens toca viure uns moments diferents per tots i cal que tothom hi aportï una part. L'entitat ha

fet i està fent esforços extraordinaris per remuntar aquesta situació amb empena i amb les garanties que ens marca la normativa i més.

Confiam que els nostres socis podran seguir fent ús de les instal·lacions tal com s'està fent ara mateix i que junts anirem superant aquesta situació.

Cuidem-nos molt!

Carta 2

Bon dia!

Dues coses:

1. No es pot estar a la palanca? M'ha estranyat que em treguin fora quan és un lloc mític per estar. No es molesta i no hi ha gent al voltant. A la gespa es reuneix un munt de persones.

2. Al gimnàs han tret la màquina de rem, entenc que per espai físic però de bicicletes n'hi ha un munt i es podria col·locar fora.

Gràcies i entenc la situació, però ja estem una mica farts.

Soci 30680

Bones,

Ja hem avisat el servei de socorrisme que permeti l'estança a la palanca com de costum. Pel que fa a l'ergòmetre, es tornarà a col·locar quan les restriccions d'aforament i espai relacionades amb la Covid-19 ho permetin.

Gràcies i salutacions cordials.

Des de la Vocalia d'atenció al soci volem deixar constància de les moltes consultes rebudes aquests dies per poder realitzar diferents tràmits a través de la plataforma online. Aclarir que aquestes consultes han estat derivades als mails del personal administratiu del CNB, ja que el mail de la Vocalia s'encarrega d'altres qüestions com són els suggeriments, les queixes, les aportacions per a l'Assemblea, etc.

Tot i així, aprofitem l'avinentesa per recordar a tots els socis i sòcies que cal mantenir la base de dades al dia, sobretot els telèfons mòbils, adreces de mail i direccions postals, per tal de poder realitzar una comunicació el més fluida possible en aquests temps amb tants canvis. També recordar que aquestes dades es poden revisar i actualitzar des de la plataforma de reserves, inscripcions i pagament online, que és alhora molt pràctica per reduir els desplaçaments i les trucades evitables, elements clau en aquesta etapa de represa post pandèmia. Us animem a sol·licitar les claus d'accés a qui encara no ho hagi fet i poder operar-hi d'ara en endavant.

El club informa

Del confinament total a la represa de l'activitat

per Nil Lázaro

Amb aquesta cronologia d'esdeveniments descriurem com s'ha actuat respecte als diferents canvis de normatives per poder anar reobrint els espais i serveis del CNB.

La pandèmia de la Covid-19 va agafar desprevingut a tothom, ningú en va ser l'excepció ni tampoc el Club Natació Banyoles. Però, tot i la incertesa i "psicosi" inicial, des de tots els estaments del CNB s'ha mirat sempre de buscar la millor solució als canvis que s'han anat succeint al llarg d'aquests mesos. Des de la Junta fins al darrer treballador hem estat adaptant cada normativa a les característiques de la instal·lació i s'han activat els serveis així que ha estat possible per procurar per la comoditat dels socis i sòcies, sempre seguint un criteri progressiu. Des de l'equip de redacció de la revista CNB hem elaborat una cronologia d'esdeveniments per analitzar amb detall com ha estat aquesta adaptació des del confinament total fins a la fase de represa actual. Tenint en compte l'anormalitat de la situació de confinament i desconfinament que hem viscut i sent conscients que sempre es pot millorar, creiem que el Club Natació Banyoles ha fet tot el que estava a les seves mans per seguir fent arribar l'esport a les llars dels socis quan hi havia un confinament total i per reobrir les seves portes amb garanties de seguida que ha estat permès.

13 de març: tancament fins a nou avís

El dijous 12 de març, després d'una setmana en què els esdeveniments i les informacions sobre el nou virus es van anar succeint a una velocitat vertiginosa, la Junta va acordar tancar les portes del Club Natació Banyoles a partir de l'endemà fins a nou avís i així es va anunciar als diferents canals de comunicació. Aquesta decisió es va prendre per prudència fins i tot avançant-se a les instruccions governamentals, ja que fins al mateix divendres 13 la Generalitat no va ordenar explícitament el tancament d'instal·lacions esportives.

Entrenaments a casa per no perdre el ritme

Un cop passats uns primers dies d'incertesa, el Club reacciona ràpid i al cap d'una setmana, el 20 de març, ja ofereix sessions online a diverses activitats dirigides com ioga o condicionament físic dirigit. Les mateixes monitores s'encarreguen de gravar sessions a casa seva i les fem arribar a tots els inscrits a l'activitat corresponent perquè els usuaris puguin seguir en forma mentre no s'aclareix quan es podran tornar a reprendre les classes.

Veient que la situació, lluny de millorar anava a pitjor, es van impulsar activitats obertes a tots els socis a finals de mes. Mitjançant un apartat de la pàgina web, i fent-ne difusió a les xarxes socials, el 31 de març es van activar les sessions d'espining

i les rutines de gimnàs setmanals obertes a tothom. La resposta va ser molt bona i en el cas d'espining finalment es va optar per emetre una classe diària fins a arribar a la xifra de 30 totals emeses i penjades.

Paral·lelament, les seccions no es van aturar i des del primer moment van buscar alternatives per mantenir en forma als seus esportistes. Al reportatge 'La vida confinada de les seccions del CNB' d'aquest mateix número s'hi mostren les seves vivències i experiències en aquesta difícil i estranya etapa.

Reobertura del servei de fisioteràpia

El Butlletí Oficial de l'Estat (BOE) del diumenge 3 de maig va anunciar l'autorització que permetia la reobertura del servei de fisioteràpia a partir del dilluns 4. Durant la setmana següent es va treballar a contrarellotge per adaptar-se als nous protocols marcats i preparar la sala i es van fixar uns nous horaris. La reobertura del servei es va poder portar a terme en aquest cas el dilluns 11 de maig.

Primers passos: tornada dels esportistes d'alt nivell

En el mateix BOE del 3 de maig es concreta que els esportistes considerats d'alt nivell poden tornar a fer esport en espais naturals. Per aquesta raó, el dilluns 4 de maig un grup reduït de remers i piragüistes de la selecció espanyola comencen a entrenar a les aigües de l'Estany. Les condicions amb què ho fan són molt estrictes i no poden tenir contacte entre ells ni utilitzar l'interior de les instal·lacions més enllà dels hangars per agafar material.

Fase 1: comença la desescalada

El divendres 15 de maig el govern espanyol va notificar el canvi a fase 1 de la demarcació de Girona i, el dissabte 16, ja es van anunciar les novetats que comportava pel Club. Això va ser possible gràcies a la feina previsorà que es va fer per part de molts treballadors de l'entitat d'acord amb la normativa que ja s'havia aplicat a altres territoris. A partir del dilluns 18 van poder accedir al Club els socis federats majors de 14 anys i



Mesures de desinfecció de botes de rem. Foto: Rem Banyoles

El club informa



Nou sistema d'accés i sortida. Foto: Nil Lázaro

pertanyents les seccions del CNB. Altra vegada, les mesures de seguretat van ser molt estrictes i van haver d'entrar dues persones cada 15 minuts per part de cada secció.

Els mateixos responsables i entrenadors es van encarregar d'organitzar els torns d'entrenament i accés. De moment, només es podia accedir a les aigües de l'estany i als hangars, i es van aplicar mesures de prevenció com ara control de temperatura o mascareta obligatòria en l'accés i la sortida,

Un avenç més: obertura de les pistes de pàdel

Com a pas previ a la fase 2, les autoritats van permetre obrir les pistes exteriors dels equipaments esportius i es van habilitar el 25 de maig amb mesures de prevenció i sota reserva prèvia online.

Un gran pas: reobertura de serveis amb la Fase 2

Dues setmanes més tard, l'1 de juny, entra en vigor a Girona la Fase 2. Com en l'anterior ocasió, a finals de la

setmana anterior surt la informació i el dissabte 30 de maig ja anunciem als socis com afectarà el canvi al CNB. S'obren els espais interiors de l'edifici i, conseqüentment, els diferents serveis i espais amb un pla de contingència adaptat a les directrius marcades per les autoritats. Aquest pla inclou els sentits de circulació, els serveis i espais que reobren, les mesures de prevenció que s'adopten, els punts de neteja, la normativa de seguretat... Els serveis dels quals ja se'n pot fer ús en aquesta nova etapa, són aquests: piscina interior, piscina exterior i zona de bany, pàdel i fisioteràpia. En tots els casos es modifica l'horari i s'estableix un sistema de reserva prèvia online (encara no hi ha accés lliure) per garantir el compliment dels aforaments màxims permesos, que estan limitats per llei. Durant la mateixa setmana de l'1 de juny es van acabar d'ajustar les mesures de la Fase 2 a la sala fitness (gimnàs) per reobrir-lo amb garanties el 8 de juny. En aquest cas també varia l'horari i es condiciona l'accés a les mesures esmentades pels altres serveis.



Tornen les activitats dirigides amb la Fase 3

El divendres 12 de juny, tan bon punt es comunica el canvi a Fase 3 de Girona, podem anunciar que a partir del dilluns 15 es fa un pas més cap a la represa amb la tornada de les activitats dirigides amb restriccions d'aforament. També s'amplien espais oberts i aforaments i es van fent avenços cap a una reobertura més permissiva.

La represa, un moment molt esperat

A partir de les 00.00h del divendres 19 de juny, tota Catalunya va entrar en l'anomenada Fase de represa. Això va comportar que es reactivés l'accés lliure a les instal·lacions del CNB, si bé la gran majoria de normes de la Fase 3 s'han mantingut per prevenir l'expansió del virus a les nostres instal·lacions. Per exemple, durant tot l'estiu com a mínim els sentits de circulació, el sistema de torns en espais com la sala fitness i la piscina interior s'han mantingut i, per tant, el sistema de reserves segueix vigent en aquests casos. En d'altres, com la zona de bany



Senyalització excepcional per la Covid-19. Foto: Nil Lázaro

o la piscina exterior, també hi ha un aforament màxim però es regula mitjançant els socorristes.

Els casals i els cursos de natació també comencen!

Una de les darreres activitats que van començar abans del tancament d'aquest número van ser els casals d'estiu que organitza el CNB: el Casal

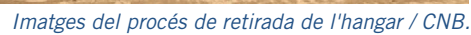
Esportiu d'Estiu (del 22 de juny al 10 de setembre), els casals intensius de rem i piragüisme (durant juliol i agost) i, com a novetat, aquest any hi ha hagut més oferta de cursos de natació a l'estiu a partir del 29 de juny. A més, tots aquells que tenien sessions de cursos pendants dels mesos de confinament les han pogut recuperar entre finals de juny i fins ben entrat l'agost.



Polsera per accedir al club. Foto: Arxiu CNB.

Classe d'espining amb mesures de distanciament social





El Club ja tenia els seus hangars, però s'estaven quedant petits. La secció de rem havia crescut, de la mateixa manera que ho havia fet la secció de piragüisme que reclamava més espai per als seus bots. D'aquí que en els seus hangars no

L'ànima d'aquesta iniciativa, gestada a finals dels anys noranta del passat segle XX, fou el noruec Thor Nielsen, director del Programa de Desenvolupament FISA a Sevilla, ciutat en la que s'havia establert un cop va acabar el seu lligam amb Banyoles, l'any 1980. Ell havia arribat a la ciutat de l'Estany l'any 1976, de la mà de Pedro Abreu. La breu estada a Banyoles de Nielsen va significar per al rem

La funció que feia aquesta nau els últims 16 anys era bàsicament la de magatzem per al material de les Federacions Catalana i Espanyola de Rem per a les seves concentracions

A photograph showing the interior of a severely damaged wooden building, likely a shed or workshop. The floor is covered in a thick layer of debris, including wood shavings, splintered planks, and other unidentifiable trash. The walls are made of vertical wooden planks, many of which are missing or broken. The roof structure is exposed, showing a network of wooden beams and rafters. Some areas of the roof appear to be missing or damaged. On the left side, a blue tarp or piece of clothing is hanging from a beam. The overall scene depicts a state of significant structural failure and disrepair.



FOTOGRAMA

creació visual

fotografia

Casaments - Lifestyle - Concerts - Producte - Reportatge - Estudi

A close-up photograph of a couple's hands clasped together. The woman is wearing a white lace wedding dress and a bracelet, and the man is wearing a dark suit.

A portrait of a young woman with long brown hair, looking off to the side. She is standing in front of a body of water with mountains in the background under a cloudy sky.

A close-up photograph of a motorcycle's headlight and front fairing. The fairing has a colorful, abstract pattern.

A black and white portrait of a woman with dark hair, looking directly at the camera. She is resting her chin on her hand.

fotomaton

Casaments - Festes privades - Esdeveniments

A photograph of a wooden signpost with two directional signs. The top sign points right and says 'FOTOMATON', and the bottom sign points left and says 'THE CLICKBOX'. In the background, a vintage-style camera on a tripod is visible.

A photograph of two men standing next to a vintage camera on a tripod. One man is wearing a blue shirt and red pants, and the other is wearing a dark vest and red pants. They are in front of a stone building.

A photograph of a vintage camera on a tripod with a large, round light attached to the top. The camera is in a wooded area.

A photograph of a man standing next to a vintage camera on a tripod. He is wearing a blue shirt and red pants. The camera has a large, round light attached to the top.

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

The Clickbox logo, which consists of a circle with a dot inside, and the text 'the click BOX' below it.



El club informa



Sortida de la 76a Travessia. Foto: Estel Batlle

El calendari esportiu del Club Natació Banyoles, marcat per la Covid-19

La Travessia, la Mitja Marató i la Volta nedant a l'Estany es traslladen al 2021, mentre que la World Rowing Masters Regatta s'ajorna al 2025

Una de les conseqüències que ha desencadenat la pandèmia de la Covid-19, a banda de l'aturada de l'activitat i els entrenaments al Club Natació Banyoles, ha estat la reorganització del calendari d'aquesta temporada i, fins i tot, de la següent. D'una banda, la pràctica totalitat de les federacions en què es troben les nostres seccions van donar per acabada la temporada de competicions. Aquesta mesura ha afectat des de proves de control d'atletisme fins a campionats d'Espanya de natació o de rem. No ens podem oblidar, tampoc, de la cancel·lació dels Jocs Olímpics en què hi havia de participar Manel Balastegui i probablement l'atleta Esther Guerrero. A hores d'ara, de les poques cites que hi ha confirmades és el campionat d'Espanya de rem de categories inferiors a finals de novembre.

D'entre les proves que havien de tenir lloc al CNB que s'han hagut de d'ajornar i, per tant, no es celebraran fins al 2021 en destaquem aquestes: la **Pedro Abreu Memorial Regatta (PAM race)**, el **Campionat de Catalunya i Espanya d'Aigües Obertes**, el **Campionat d'Espanya de rem**, el **Triatló Popular per relleus**, la **77a Travessia a l'Estany de Banyoles**, la **9a volta nedant a l'Estany**, la **26a Mitja Marató del Pla de l'Estany** i la **13a Volta Popular** i la **World Rowing Masters Regatta**. La decisió presa en tots aquests casos ha estat de traslladar-les fins l'any vinent (2025 en el cas de la Masters).



Inici de la 25a Mitja Marató. Foto: Estel Batlle



Moment de la PAMrace 2019. Foto: Òscar Trabazos

La més destacada és la **77a Travessia a l'Estany de Banyoles**, que es celebrarà el tercer diumenge de setembre, però de 2021. Concretament, la nova data serà el 19 de setembre de 2021. Paral·lelament, la **9a volta a l'Estany nedant** també s'ajorna a l'agost de l'any vinent. Una altra prova que cau del calendari 2020 és la **26a Mitja marató del Pla de l'Estany**, que es va ajornar i està previst realitzar-la el dia 28 de març de 2021 juntament amb la **13a volta popular**.

D'altra banda, la **World Rowing Regatta Masters** de rem, que estava prevista pel setembre de 2021 i que havia de portar milers de visitants internacionals, també ha canviat de data. Al no poder-se organitzar la d'enguany a Linz-Ottensheim, Àustria, la FISA ha reorganitzat el calendari i l'esdeveniment es mourà al 2025.

No només el CNB està revisant les proves esportives per tal d'adaptar-les a les normes establertes per les autoritats durant aquesta etapa de represa, que es pot allargar un bon temps. Tots els organitzadors estan buscant fórmules per fer segures, viables i sostenibles les seves proves. En aquest context, les grans proves amb molta participació tenen un futur més incert perquè es fa difícil poder assumir la seguretat per a tots els esportistes i, sobretot, la traçabilitat dels participants i el públic. També està en joc mantenir l'essència de les proves esportives en sí. Té sentit realitzar una prova esportiva sense públic? Com aplicar restriccions de participació, en cas d'haver-ho de fer? Aquestes i altres preguntes i les seves respostes centraran els nostres debats per un bon temps.

Mens Sana



El gilipolles neix o es fa?

M. Dolors Pascual *Psicòloga Social i de les Organitzacions*

Aquest article ve inspirat per un divertit i provocatiu documental del New York Times -totalment recomanable-, basat en un best-seller del filòsof Aaron James (*Assholes: a Theory*), estrenat a principis d'any i que indaga en l'origen i l'avanç imparable de la 'gilipollesa' a les empreses, a la política i a la vida domèstica.

Comencem.

Las persones som éssers socials per naturalesa. Aquesta necessitat d'interrelació no només ens aporta felicitat, sinó que també ens proporciona valuosos aprenentatges com és detectar les persones tòxiques perquè no ens lesionin emocionalment. I, a la nostra societat, una de les figures tòxiques és el/la gilipolles.

Tots sabem que gilipolles és un dels insults existents més habituals. Sembla ser que és d'origen gitano i prové de la paraula caló 'gilí' (poca-solta) i del llatí 'pullus' (polla). La combinació d'ambdues pretén definir a algú que no pensa precisament amb el cervell. Així, un/a gilipolles és, en essència, algú que actua amb estupidesa o, el que és el mateix, amb escassa intel·ligència, si bé s'ha anat atribuint al concepte altres aspectes com covardia, arrogància i egoisme, sense oblidar que la persona gilipolles sol creure's amb el dret d'aprofitar-se dels altres.

Un pot trobar-se gilipolles a arreu. Aquella persona que corregeix el treball o l'aportació d'una altra sense tenir-ne ni idea és una gilipolles, o aquella que recorre a la intimidació per aconseguir el que vol o que actua irreflexivament sense importar el seu voltant també són gilipolles.

Cal, però, diferenciar entre actuar com a gilipolles, cosa que tots hem fet alguna que altra vegada, i ser un/a gilipolles. En el primer cas hi ha esperança, ja que si la persona se n'adona, pot tenir remordiments i fer autocrítica, a diferència del segon cas en què la persona, senzillament, ho és.

I arribats a la pregunta de si el gilipolles neix o es fa, el més raonable pensar és que es fa. Si els progenitors ho són, sembla lògic pensar que hi ha més propensió a ser-ho, però és una condició que s'adquireix amb el pas del temps. Els infants consentits poden ser-ne una font.

Quan en el nostre entorn hi ha una persona tòxica és com estar a la mar i veure una aleta de tauró rondant al nostre voltant. Lògicament hem d'aplicar estratègies perquè la seva presència ens afecti al menys possible. Però no combatríem millor aquest ascens si tots féssim el possible per no convertir-nos en gilipolles? Sí, ja sé, el gilipolles no sap que és gilipolles o no li importa ser-ho...

Marc Aureli, emperador romà del 161 al 180 i en el seu moment l'home més poderós de la terra, va dir: "En cert sentit, les persones són la nostra real ocupació. La nostra feina és fer-los-hi el bé i aguantar-les". Així, en un món ideal, la gent es tractaria amb respecte, cordialitat i paciència, i no amb desconsideració, agressivitat i impaciència com, malauradament, succeeix.

Quina llàstima que no hi hagi cap test de personalitat en el món que indiqui si una persona té com característica personal ser gilipolles!

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

La pilota val 5 cèntims. No pot costar 10 cèntims perquè si el bat val 1 euro més (és a dir: 1,10€), el resultat de la suma del valor dels dos objectes seria 1,20€ i no 1,10€.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un home roba un bitllet de 100€ de la caixa registradora d'una botiga. Llavors compra a la mateixa botiga tota una sèrie d'articles per valor de 70€ amb el bitllet de 100€ subretret, i li tornen 30€ de canvi. Quants diners ha perdut la botiga?

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

Natura

Sortida a Fontcoberta

per Elisabet Saus



Monolít de la pedra dreta, Oratori. Foto: Elisabet Saus

Aquesta sortida és molt planera, ja que no hi ha desnivells forts i es pot fer tota a peu (uns nou quilòmetres aproximadament).

Per començar, deixarem els cotxes a Melianta, a la plaça de la Font. Allà hi trobarem un monument a Lluís Companys inaugurat el 2001. Seguidament, agafarem el camí ramader de l'Empordà-Pirineus per anar fins al corral d'ovelles de Can Canet de Centenys, una empresa ramadera familiar.

Pel camí de tornada trobem l'hostal vell, Can Janot, i la cleda per guardar el bestiar on antigament la gent feia parada i fonda. També podem veure un conjunt de pedres amb una disposició molt curiosa, que no se sap què vol ser. Aquest rocs de Centenys són de l'època secundària. Més enllà, passem pel davant de l'escola vella de Centenys, ara abandonada i de l'ermita de sant Miquel que hi ha al davant, a punt d'acabar les obres de restauració.

Ben aviat trobem l'església de sant Iscle i de santa Victòria de Centenys. És una església romànica del municipi d'Esponellà. Està situada en un veïnat rural enmig d'unes poques edificacions. La construcció és d'una

sola nau amb absis semicircular poc sortit amb finestra de doble esqueixada i amb posterioritat s'hi afegiren dues capelles laterals situades a la banda nord i la sagristia que amaga la meitat de l'absis. La nau presenta els murs amb carreus ben tallats, cornisa de pedra i volta de canó apuntada també de carreus. La portada situada a ponent és d'arc adovellat de mig punt amb llinda i timpà. Hi ha un cor, afegit segurament del segle XVIII. D'aquesta època serien també les dues capelles laterals i el campanar actual de planta quadrada coberta piramidal que substitueix l'original d'espadanya. L'actual coberta es troba recrescuda amb unes golfes que haurien tingut ús defensiu. Es pot constatar que ha estat restaurada sense presses. És la segona església situada en el lloc més alt (255 m) del Pla de l'Estany després de la de Falgons, de Sant Miquel de Campmajor (373 m).

Si ens hi fixem veurem que hi ha molts rocs a tot arreu. Resulta que Sant Mer, un cop que va tenir "domat" el drac de Banyoles, volia tranquil·litat i marxà cap a Centenys, un poble de quatre cases on ningú no li va oferir hospitalitat. Fins i tot, arribaren a rebutjar-lo a cops de roc. És llavors que el

monjo enfadat diu: "Rocs em doneu, rocs tindreu". L'endemà al matí, ja els camps eren plens de rocs, fins i tot ara, quan més llauren els pagesos, més rocs surten. La seva mare (Santa Càndida), en quedar vídua, va anar a cercar el seu fill per viure amb ell. Però sant Mer, que no volia destorbar el recolliment de la seva vida eremítica, li digué que li faria una ermita allí on caigués una canya: la llançà i va caure a uns dos kilòmetres de distància, on avui hi ha l'ermita de Santa Càndida. I allí es retirà santa Càndida a viure també com a eremita. La raó geològica de tants rocs és perquè la zona s'assenta a sobre d'una gran terrassa quaternària.

El veïnat de la Farrès es va conformar en un lloc aturonat i de bones vistes a banda del camí Ramader i del camí de can Carmuta o de Can Benet, que porta a Fontcoberta des de la Farrès, passant per la Mare de Déu de la Font. A la cruïlla d'aquests dos camins hi ha un interessant pou veïnal que ha proveït d'aigua durant centúries i encara conserva la pedra de les benediccions. Aquest lloc està integrat per deu masies molt ben conservades dels segles XIII-XVI que formen una unitat representativa de

Natura

l'època medieval amb afegitons de segles posteriors. Hi trobem el museu de Can Jan, és una masia del veïnat de la Farrès documentada a partir del 1201. La seva denominació procedeix d'un antic propietari, Jan Benejam, destacat cabdill dels remences. L'Ajuntament es va interessar per la masia i va acordar-ne la seva compra el 1988. Les obres de restauració es van inaugurar el 1996. El Centre Cultural de Can Jan s'ha anat definint els darrers anys i actualment acull una sala d'actes i d'exposicions temporals i una col·lecció del patrimoni històric i natural del municipi. S'hi exposa una petita mostra d'arqueologia local, el centre d'interpretació de la platja d'Espolla, diorames de diferents edificis del municipi i els rellotges de campanar de Vilavenut i Fontcoberta.

Arribats al punt de sortida, baixarem al Clot de Melianta. El topònim Melianta significa gran estimball. Ha donat nom a la font, al rec, al clot i al veïnat de Melianta que s'estén a la seva part superior. La llegenda de La jove de la Farrès ens recorda l'origen d'aquest barranc provocat per l'enfadament del dimoni en no ser correspost per una jove de la Farrès, un veïnat rural molt proper, quan tornava de ballar a Banyoles pel camí Ramader. El clot de Melianta és travessat pel rec de Melianta, un petit curs d'aigua que en aquest indret es desploma per una petita cascada que deixa entreveure el travertí de la zona. La font de Melianta es troba en un pendís del clot de Melianta. Era una font molt reputada temps enrere. Tot el paratge, el clot i la font, conformen un espai fondal molt interessant.



Església Sant Iscle i Santa Victòria. Foto: Elisabet Saus

I, en per acabar la sortida, pugem a veure el Monòlit de la Pedra Dreta. Hi arribarem després de pujar unes escales que salven el pendent pronunciat del clot de Melianta. Quan arribem al capdamunt estarem al pla de la Bruguera i ben a prop, després de veure la depuradora de Melianta, hi trobarem el monòlit de la Pedra Dreta. Antigament estava enmig d'un bosc de roures, avui en dia està al mig d'un camp conreat, però el lloc és el mateix. Probablement s'hi va col·locar

durant la Guerra Gran (1793-1795) tot i que no en sabem la seva finalitat. Se'n desconeix la seva funció i utilitat, s'intueix unes lletres gravades, que no aclareixen el seu origen. La veu popular ha inventat una llegenda al seu voltant: la contalla explica que una dona que anava al mercat de Banyoles va parir-hi un nen. Aquest, de gran, per recordar el lloc del seu naixement va aixecar-hi la Pedra Dreta com a faristol per a un missal quan hi havia un campament militar instal·lat.



**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

Reportatge

Yasuji Fusano. De Kyoto a Lloret, passant per Banyoles

per Joan A. Abellán i Antoni Bramon

El passat 30 de març ens arribava, per sorpresa, la notícia que Yasuji Fusano, el que havia estat entrenador de natació i waterpolo del Club Natació Banyoles al llarg de sis temporades a la dècada dels anys setanta, havia mort a Lloret de Mar, on residia, víctima de la Covid-19. Una mort que a tots ens va agafar per sorpresa. Primer, perquè el passat 4 d'abril el Club Natació Banyoles tenia previst fer-li un homenatge amb motiu del seu 80è aniversari. Aquest homenatge es va haver d'ajornar per l'ordre de confinament i que en un principi va sortir del propi Fusano, perquè volia celebrar aquest 80è aniversari amb els seus amics de Banyoles. També vam haver de posposar de l'entrevista que teníem previst fer-l'hi els signants d'aquest article per publicar-la al número d'abril d'aquesta mateixa revista.

De Kyoto a Hamm

En Fusano, que és com tothom l'anomenava, havia nascut a Kyoto (Japó) el 27 de novembre de 1940. Va ser a l'institut on estudiava, en què hi havia un club de natació que exclusivament es dedicava al waterpolo, on s'aficionà a aquest esport. Ràpidament va destacar i al cap de pocs mesos ja formava part de l'equip titular. Un any més tard ja el venien a buscar des de les universitats. Va arribar a ser porter de la selecció japonesa de waterpolo i ja va ser internacional l'any 1959. Posteriorment va guanyar la medalla de plata als Jocs Asiàtics, però una hepatitis el va obligar a retirar-se abans d'hora i no va poder participar als Jocs Olímpics de Tòquio de 1964, precisament el mateix any en què fou escollit millor porter de waterpolo del

Japó de la temporada 1963-64. Després d'un any de descans total, el 1965, una mica decebut per les circumstàncies i amb ganes d'aprendre les tècniques esportives occidentals, va decidir venir a Europa amb un amic seu, a fer-hi una estada de quatre o cinc anys aprofitant el contacte que tenien amb uns alemanys que a començaments dels anys seixanta havien estat al Japó fent d'entrenadors. Fou així com ambdós amics van anar a parar a la ciutat de Hamm, al nord-oest d'Alemanya, on es van posar a les ordres del prestigiós club de waterpolo SC Rote Erde, un assidu participant en la Copa d'Europa d'aquells anys i en general el millor equip de waterpolo alemany a llarg dels anys cinquanta i seixanta.

De Hamm a Lloret de Mar passant per Granada

Des d'Alemanya estant, el novembre de 1966 va venir de vacances a Espanya. Va conèixer Madrid i després Granada, on el destí va voler que es creués amb la Pepita Bonhome Andreu, una lloretenca que amb un grup d'amigues havia anat a passar uns dies a la capital andalusa. Es van conèixer a la pensió on ell i les noies estaven allotjats. Tots junts van recórrer la ciutat i fou en aquests dies que cupido va fer de les seves, de manera que de retorn cadascú al seu lloc d'origen, ella a Lloret de Mar i ell a Hamm, es varen seguir cartejant. L'any següent Fusano viatjà de nou a Espanya, però aquest cop a Lloret de Mar, on finalment s'hi establirà l'any 1968. Poc després, el 7 de desembre d'aquell mateix any es va casar a l'ermita de Santa Cristina de Lloret amb la Pepita, amb qui

va tenir dos fills: la Montserrat (1969), i en Josep (1974).

Un cop establert a la ciutat selvatana, en Yasuji es va començar a involucrar en el teixit cultural de la ciutat, així com en el món sardanista (la seva dona en formava part com a integrant de la colla sardanista Dansaires Lloretencs). A la vegada, va obrir una botiga de souvenirs, però el món del waterpolo tirava més fort i va començar a donar veus fins que l'any 1972 li va sortir l'oportunitat de ser l'entrenador dels equips de natació i waterpolo del Club Natació Banyoles. I, tot i que inicialment va ser contractat per un any, finalment s'hi va estar fins al 1978.

El Club Natació Banyoles

Abans de l'arribada d'en Yasuji Fusano, l'entrenador de natació del Club Natació Banyoles era l'holandès Albert Stofberg. Era un home que tenia una metodologia d'exigència i càstig que actualment no haurien estat aprovats, un fet que comportava que molts dels esportistes anessin amb por als entrenaments.

En aquells anys, Banyoles tenia jugadors joves de bon nivell, però a les categories de formació hi havia un buit considerable i d'això en Fusano en va ser conscient des d'un començament. L'arribada del japonès va comportar un canvi en el sistema d'entrenament. Amb ell, el tracte amb els nens i nenes que anaven a aprendre a nedar i entrenar va millorar, tot i que l'exigència, de la mateixa manera que amb l'anterior entrenador, també era molt alta però més respectuosa amb

Reportatge

l'alumnat. Anar a aprendre a nedar no ha estat fàcil per a molta gent, i pels entrenadors tampoc, ja que moltes vegades s'ha de vèncer la por a l'aigua. Però en Fusano va fer que l'equip infantil adquirís una gran maduresa tècnica i que aviat aquells nois es poguessin incorporar a l'equip absolut.

En uns anys en què la societat no estava familiaritzada amb el tracte amb persones d'origen oriental, en un primer moment va sobtar que el Club tingués un entrenador japonès. Però el seu tarannà, que podríem descriure com el d'una persona amb moltes ganes d'aprendre els nostres costums i, alhora, amb un gran respecte per la gent, va fer que en general hi hagués una bona comunicació i fluïdesa amb el tracte, tant amb els esportistes com amb els seus pares.

Fusano era coneixedor de la llengua castellana, la qual parlava bastant fluïdament, i altres idiomes com l'alemany, l'anglès i, lògicament, el japonès. Sempre comentava que l'idioma que més li costava era el català (i no era d'estranyar, ja que en aquella època, franquista, no hi havia res escrit en català i la gent, en general, tampoc el sabia escriure). No obstant, les seves inquietuds d'aprendre el feien esforçar-se molt i de tant en tant deixava anar alguna "catalanada". Per exemple, si feies un toc fluix amb la pilota jugant a

waterpolo, et deia: "això és una pixarada, noi!". Aquest tipus d'expressions són les primeres que s'aprenen en idiomes forans.

Era una persona molt oberta, totalment contrària a la percepció que teníem (i tenim) de les persones d'origen japonès de ser molt reservades. Després dels entrenaments, o en els trajectes cap a les piscines dels clubs de Barcelona, explicava moltes coses de les seves vivències personals.

Conduïa un Seat 850 i portava, conjuntament amb els pares, els nedadors a les competicions. Als nens els feia gràcia anar amb ell, ja que el cotxe feia un soroll molt característic perquè sempre anava a les mateixes revolucions. En un d'aquells viatges va explicar com es va treure el carnet de conduir aquí i fins i tot va comentar com el professor de l'autoescola li va dir que havia estat el millor alumne que havia tingut mai. Havia passat de no tenir cap noció de conducció a fer el millor examen i, de la seva poca pràctica de cotxe, al seu rigor i responsabilitat amb les coses.

Però el que més li costava era entendre el nostre sentit de l'humor. Bé, en realitat ell no en tenia. Li costava molt interpretar, quan s'utilitzaven expressions en sentit irònic, aquelles que només s'entenen tenint en compte la manera o el to amb què es



A Sevilla, davant la Giralda, en motiu dels Campionats d'Espanya (1974). Foto: Arxiu CNB.

diuen. D'altra banda, si a la seva mancança de sentit de l'humor li sumàvem que la majoria dels nedadors estiguessin a l'edat del pavo, només feia que complicar la situació.

A vegades, després d'una ordre o comentari del que s'havia de fer, els nedadors li responien amb expressions com "si home, ara hi vaig i ben content", quan en realitat mostraven que no tenien cap intenció de fer-ho, i això en Fusano no ho entenia. Però, tot i no comprendre-ho, s'hi fixava molt i estava al cas de les expressions que s'utilitzaven. Un dia, després d'un entrenament se li va comunicar que l'endemà el grup de waterpolo no podria anar a entrenar i ell, pensant que seria una broma, va riure de manera exagerada. Va haver-hi maldecaps per part dels esportistes per tal que creies que allò era veritat.

Però, anècdotes a part, cal dir que amb el seu treball el 1974 es va tornar a Primera Divisió —a la qual ja s'hi havia accedit l'any 1968 de la mà de l'anterior entrenador— després de superar equips com el Mediterrani, l'Horta i el Sant Andreu. Els components de l'equip que van retornar el Banyoles a la màxima categoria eren: Eliseu Santamaria, Jordi Bosch Barraca, Miquel Duran, Josep Avellana, Narcís Bramon, Narcís Costa, Albert Colomé, Jordi Planella, Llorenç Busquets, Toni Font i Jordi Pujolàs. Un canvi de reglamentació va obligar els banyolins a disputar una



Fusano a Banyoles l'any 2014 en motiu de la 71ena Travessia de l'Estany. Foto: Conrad Fargas

GRUP ARPUBA
publicitat

no t'ho pensis més, podem ajudar-te

articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu

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

SERIGRAFIA
TAMPOGRAFIA
BRODATS
DISSENY GRÀFIC
IMPRESSIÓ DIGITAL
SUBLIMACIÓ

Reportatge



Equip de waterpolo del CNB en un viatge a Finlàndia (1974). Foto: Arxiu CNB

promoció amb el Mataró que el Banyoles liquidà de manera brillant. Després al conjunt inicial s'hi varen afegir Manel Tubert, David Brugada i els germans Toni i Moisès Bramon

Fou un equip que va destacar per la seva joventut, amb una mitjana d'edat de 17 anys però, tot i la seva qualitat,

només es va mantenir un any a la màxima categoria. Les exigències de la competició van fer impossible que l'equip banyolí, completament amateur, pogués estar més anys entre l'elit del waterpolo català. A més, alguns dels seus components van començar a estudiar a Barcelona i els entrenaments se'n van ressentir. Tot i que no sempre sojornava a

Banyoles, quan ho havia de fer, s'estava al Rancho Grande. Allà compartia taula moltes vegades amb Jean Tarcher i Lluís Julià, ambdós relacionats amb la secció de rem del Club i evidentment amb el cubà Pedro Abreu. Amb ells compartia no tan sols àpats, sinó també inquietuds, i va ser per aquest motiu que quan l'any 1975 va plantejar a la directiva del Club que volia rescindir el contracte, com el mateix Fusano explicava, "ja tenien la resposta preparada", ja que possiblement en Tarcher o en Julià li havien fet saber a en Pedro Abreu. El cas va ser que li van preguntar quant voldria guanyar per seguir a Banyoles, i ell va respondre demanant una quantitat que encara anys més tard recordava com absurda. Per sorpresa seva, va ser acceptada pel Club i no va tenir més remei que quedar-se. Una resposta que Fusano va atribuir a la intervenció d'en Pedro Abreu, que evidentment es va comprometre a pagar la diferència econòmica perquè el club no podia fer front al total de la nòmina de l'entrenador. Fou així com en Fusano va seguir al Club tres anys més i, com ell mateix deia

Reportatge

anys més tard, "jo no sé qui em pagava, però el club va complir sempre".

Arrelat a Lloret de Mar

Un cop va acabar la seva etapa banyolina, i de nou a Lloret, va muntar una empresa d'exportacions entre Espanya i el Japó, però sense deixar de banda el món de la natació. Al llarg d'onze anys fou professor de natació de mainada, però com que no hi havia piscina municipal a Lloret, les impartia a la piscina de l'Hotel Annabel. El 1982 fou l'iniciador de la Travessia de la Badia de Lloret i, l'any següent, de la Travessia de Lloret a Santa Cristina. Així mateix, fou l'impulsor del "primer bany de l'any" que es duia a terme des del Club Natació Lloret cada 1 de gener.

El 1992 fou nomenat secretari coordinador de la Federació de Natació del Japó per als Jocs Olímpics de Barcelona i assistent del Comitè Olímpic del Japó i aquell mateix any va cofundar el Club Natació Lloret.

Pel que fa a distincions, l'any 1993 l'Ajuntament de Lloret li atorgà el Premi a la Millor Tasca Esportiva; el 2013 va rebre el Trofeu Forjador de l'Esport de l'Ajuntament de Lloret; el 2014 se li va concedir la medalla de l'Esport de les comarques gironines que atorga la Generalitat de Catalunya; i, el

passat 2019, es va batejar el carril 5 de la Piscina Municipal de Lloret (per la qual va lluitar molts anys fins que va ser una realitat) amb el seu nom.

Però, tot i la implicació a la seva ciutat d'acollida, no oblidava el seu país d'origen i cada any va aconseguir fer intercanvis de joves jugadors de waterpolo. Durant uns anys va aconseguir portar a Lloret, a la finca de Can Juncadella, una mena d'escola de formació de noies de l'alta societat japonesa.

A nivell més personal, d'ell podem dir que era un gran ballador de sardanes.



A Barcelona, davant l'estàtua de Colón, en motiu d'un campionat de Catalunya. Foto: Arxiu CNB.

Comptava i repartia, de tal manera que per perfeccionar la seva pròpia tècnica com a ballador, assistia als entrenaments que feia la colla sardanista Antaviana de Tordera i va arribar a impartir cursos per aprendre a ballar sardanes al Centre Cívic del Rieral.

Tocava el piano i la guitarra i es va implicar de ple en la vida parroquial lloretenca. Formava part del Cor Alba de Prima on, com comenta Joan Domènech, en l'article Yasuji Fusano, un lloretenc del Japó, atleta i sardanista al número 355 de la revista SOM, "lluïa la seva veu de baix". També organitzava per Sant Romà el ball de la sardana al voltant de l'altar, a l'hora de l'ofertori de la missa. I, com deia d'ell fa pocs dies el banyolí Martíà Brugada, rector de la parròquia de Sant Romà de Lloret de Mar, "venia cada cap de setmana a missa i no es perdia cap audició de sardanes: tot un exemple".

Fou un home que va deixar una forta petjada allà per on va passar, i aquí a Banyoles, quaranta anys després encara se'l recorda no tan sols pel que va fer sinó també pel que va ser. De la mateixa manera que ell tampoc s'oblidà de nosaltres i ens ho demostrava cada any per la Travessia de l'Estany, una cita a la qual mai va faltar.

bassols

Controla la teva energia i comença a estalviar!

Dona't d'alta a l'Oficina Virtual i optimitza el teu consum elèctric

www.bassolsenergia.com

AMSA

El confinament des del punt de vista de les seccions

per Nil Lázaro

Parlem amb les vuit seccions del Club per saber van viure els mesos de confinament i com es van adaptar a la situació. L'Esther Guerrero i en Manel Balastegui ens expliquen les seves sensacions després de la l'ajornament dels Jocs Olímpics de Tòquio 2020

Guerrero entrenant a casa seva / Esther Guerrero.

Les seccions del Club Natació Banyoles es van veure obligades a aturar els entrenaments habituals com a conseqüència de la pandèmia de la Covid-19 i, a més, es van anar cancel·lant o ajornant successivament totes les competicions previstes fins com a mínim passat l'estiu. Lluny de conformar-se i resignar-se amb la situació, van optar per adaptar les sessions d'entrenaments a casa dels seus esportistes i fins i tot han trobat maneres originals per entretenir als més petits amb enquestes i jocs a les xarxes.

Ara que ja han pogut tornar a entrenar amb certa normalitat, però amb les mesures pertinents marcades per les autoritats sanitàries, des de la revista CNB hem volgut conversar amb tots ells i els hem fet cinc preguntes per saber com ho han viscut tot plegat.

D'altra banda, en Manel Balastegui (classificat en rem) i l'Esther Guerrero (a punt d'aconseguir-ho en atletisme) ens han explicat com van reaccionar a l'ajornament dels Jocs Olímpics de Tòquio 2020.

ATLETISME (Esther Guerrero)

“Aquesta situació ens farà valorar molt més el que aconseguim”

1. Què va suposar per a la secció l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

L'aturada esportiva ha significat fer un reset en la programació de tota activitat, per als grans i també per a les categories de promoció. Com tothom en el seu àmbit ens hem hagut d'adaptar i els esportistes han après a valorar tots els aspectes que els aporta el fet de practicar el nostre esport diàriament, el privilegi que significa tenir un lloc i moment on poder-se esplaïar



fent activitat física compartida amb companys i amics.

2. Com vas mantenir en forma als esportistes?

Ha estat molt difícil. El principi vam intentar fer un pla online amb classes dirigides de força i reforçament corporal a casa, cadascú amb el material que tingués. Però a mesura que l'estat d'alarma s'anava allargant i s'anaven suspent les competicions d'aquesta temporada, vam decidir deixar un període de descans als esportistes, de cos i ment, perquè cadascú prioritizes com ordenar el seu dia a dia.

3. I els més petits i joves, com ho han viscut tot plegat?

Sempre hem estat en contacte amb les famílies per qualsevol cosa que pogués sortir o alguna necessitat puntual que algun esportista tingués. Vam

demanar alguna tasca gravada per qui vulgues participar i així no perdre el contacte però, sobretot, i crec que ha estat el més important, vam tornar a retrobar-nos tan aviat com els protocols sanitaris ens ho van permetre. Això ha estat molt important per fer els esportistes participants del nostre grup, que sentissin de nou la vinculació amb la secció i que tornessin a viure en primera persona l'esport.

4. Quines conclusions positives se'n pot extreure, d'aquesta experiència?

La tornada a la nova normalitat ens està mostrant uns esportistes més implicats en l'entrenament, amb ganes, amb molta responsabilitat pel que fa a l'entorn i el moment. Creiem que aquesta situació ens farà valorar molt més el que aconseguim o puguem fer a partir d'ara, dins i fora de l'esport.

Entrenament d'Atletisme adaptat al confinament / Atletisme Banyoles

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



Reportatge

5. Quines emocions/sensacions heu experimentat durant la represa i quines mesures heu hagut de prendre?

Teníem moltes ganes de tornar, de retrobar-nos i poder compartir experiències. Ha estat molt gratificant. Ens ha fet veure com a viscut cadascú la situació. Moltes vegades, a banda d'entrenadors, també som companys pels nostres esportistes i el simple fet de tornar a tenir contacte social entre nosaltres creiem que ha estat molt positiu.

Les mesures que hem pres han estat acord amb les que se'ns indicaven en cada fase: vam començar en grups molt reduïts i fent les sessions individualitzades i escalonades, prenent temperatures, desinfectant, a l'aire lliure... ens hem pogut adaptar i això s'ha d'agrair al Club Natació Banyoles perquè ens ha facilitat aquesta tornada a l'esport amb uns protocols extraordinàriament ben cuidats.

JJOO - ESTHER GUERRERO

“El més dur va ser haver d'acceptar, de cop i volta, que no podia sortir a entrenar-me”

1. Què va suposar per a tu l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

Com tothom, he passat per totes les fases possibles durant aquestes setmanes de confinament. Primer, de la negació a la incredulitat, a la frustració... I després, a l'acceptació de la situació social, que superava qualsevol professió i a l'afany per intentar trobar el camí perquè aquest temps fos el més ben aprofitat possible.

La cinta com a substituta d'anar a córrer / Esther Guerrero



Una vegada vaig adornar-me de tot això, tinc la sort de poder explicar ara que aquesta aturada m'ha fet baixar la guàrdia en molts aspectes, mirar el meu voltant d'una altra manera i valorar el que fins ara havia aconseguit i el privilegi que és poder dedicar-me a allò que m'agrada.

També m'he aturat a qüestionar-me el meu dia a dia, he posat més èmfasi en tots els detalls que acompanyen el procés de

l'entrenament i puc dir que estic aprenent més que en cap altra temporada atlètica.

2. El més dur va ser l'aajurnament dels Jocs Olímpics?

Crec que no. El més dur va ser haver d'acceptar (jo, que estic acostumada a treballar des de fa 5 anys amb un planning de 24 hores i 365 dies), de cop i volta, que no podia sortir a entrenar-me. No m'havia perdut cap entrenament des de feia

Reportatge

temps, estava treballant molt i al març estava en el meu millor moment atlèticament parlant. Acceptar que hi havia un aturada dins la meua rutina va ser el pitjor.

3. La temporada vinent hauràs de canviar gaire el pla d'entrenament previst?

Esperem que sigui una temporada normal. Per sort amb el meu equip de treball, el ser un esport individual, anem any a any. Ara el que importa és poder arribar al març del 2021 en el mateix o millor estat de forma que estava aquest any. Si pot ser, amb més maduresa esportiva i amb més ganes per seguir treballant. Com cada temporada, i especialment la temporada que ve, no només tindrà un objectiu. El primer serà ser millor competidora i superar-me a mi mateixa i, llavors, amb això vindrà tota la resta: Jocs Olímpics, campionat del món de pista coberta, campionat d'Europa de pista coberta, copa d'Europa... El que teníem aquest any, i el que estava previst pel que ve.

Però estic segura que, com sempre i si la situació sanitària ens ho permet, si em respecten les lesions segur que ens adaptarem de la millor manera per poder ser a tot arreu.

4. Com has mantingut la motivació, t'ha estat sempre possible o t'ha costat?

Vaig tenir la sort que des del Club Natació Banyoles em van proporcionar una cinta de córrer des del primer dia i també material de gimnàs. El meu equip de treball, en Joan Leonart i en Víctor López, van acceptar aquesta situació més ràpid que jo i no em van deixar temps per avorir-me. De seguida van replantejar-se la planificació que teníem, van variar els treballs, els van adaptar i he pogut mantenir una rutina diària de treball que no m'ha fet pensar més enllà. Hem aprofitat per treballar altres aspectes que en el dia a dia normal no tenim temps de posar-hi atenció i hem fet treball d'hipòxia per mirar altres vies per on poder millorar en futures temporades. Però sobretot, crec que el



Membres de la secció sortint a córrer / Atletisme Banyoles.

més important ha estat que hem replantejat els objectius: tornar el millor possible i no perdre la forma i crec que entre tots ho hem aconseguit.

5. Quines emocions/sensacions vas experimentar durant la represa?

Malgrat haver pogut entrenar a casa durant el confinament la tornada als entrenaments no va ser agradable. Vaig deixar-ho corrent a uns ritmes i no vaig tornar en el mateix estat de forma. Córrer en cinta és molt diferent, no s'aplica la mateixa força,

ni la mateixa tècnica i la intensitat no és ni de bon tros la mateixa. Ha estat dur. M'ha costat tornar a córrer ràpid i tornar-me a sentir àgil en el desplaçament.

Córrer és la meua feina, no surto per hobby a divertir-me (malgrat córrer m'agrada), sempre tinc un objectiu dins l'entrenament pel que l'exigència sempre va per davant.

Ara ja he deixat enrere tot això, lògicament, i torno a gaudir del procés.

Jordi **CORBALAN**
ASSESSORS D'ASSEGURANCES

ARA SOM

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca
Nova imatge, ecològica i modernitzada
El mateix tracte, acurat i personalitzat
Els millors productes asseguradors i les millors tarifes
Les persones i la qualitat de servei de sempre

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986
I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

Av. Països Catalans, 96 entresòl A · 17820 banyoles · Tel. 972 571 996 · info@i-segurbanyoles.cat · www.i-segurbanyoles.cat

finques banyoles

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

Reportatge

NATACIÓ, SALVAMENT I WATERPOLO (Jordi Toca)

“Sense la piscina no era el mateix i no podia ser substituïda”

1. Què va suposar per a la secció l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

Va ser un contratemps important, ja que va acabar provocant l'aturada definitiva de la nostra temporada just quan s'havia de disputar el Campionat d'Espanya d'hivern.

2. Com vas mantenir en forma als esportsistes?

Els vam facilitar entrenaments de per millorar la forma cardiovascular i la força cada setmana perquè ho poguessin aplicar a casa seva. Evidentment, sense la piscina no era el mateix i no podia ser substituïda.

3. I els més petits i joves, com ho han viscut tot plegat?

En el cas dels petits la forma física no és tant important, ja que són capaços de tornar a agafar-la ràpidament. En canvi, els més grans costa més i això va ser una dificultat afegida.

4. Quines conclusions positives se'n pot extreure, d'aquesta experiència?

Crec que pot haver servit a cadascú per saber si ho trobes a faltar o no.

5. Quines emocions/sensacions heu experimentat durant la represa i quines mesures heu hagut de prendre?

Al principi moltes ganes d tornar a veure'ns. Algunes mesures de seguretat que hem hagut d'aplicar són portar mascareta, prendre la temperatura, distància de seguretat, etc.

REM (Carles Grabulosa)

“Va representar un cop molt fort, acabàvem d'encetar el període competitiu de la temporada”

1. Què va suposar per a la secció l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

A nivell de secció, l'aturada va representar un cop molt fort, ja que acabàvem d'encetar el període competitiu de la temporada. És la part més distreta i animada on es recull tot el que s'ha sembrat durant els mesos de fred. El primer tram de temporada és més feixuc: fa més fred, els dies són més curts i fa mal temps. Ara que començava la part de competicions, ha estat força dur.

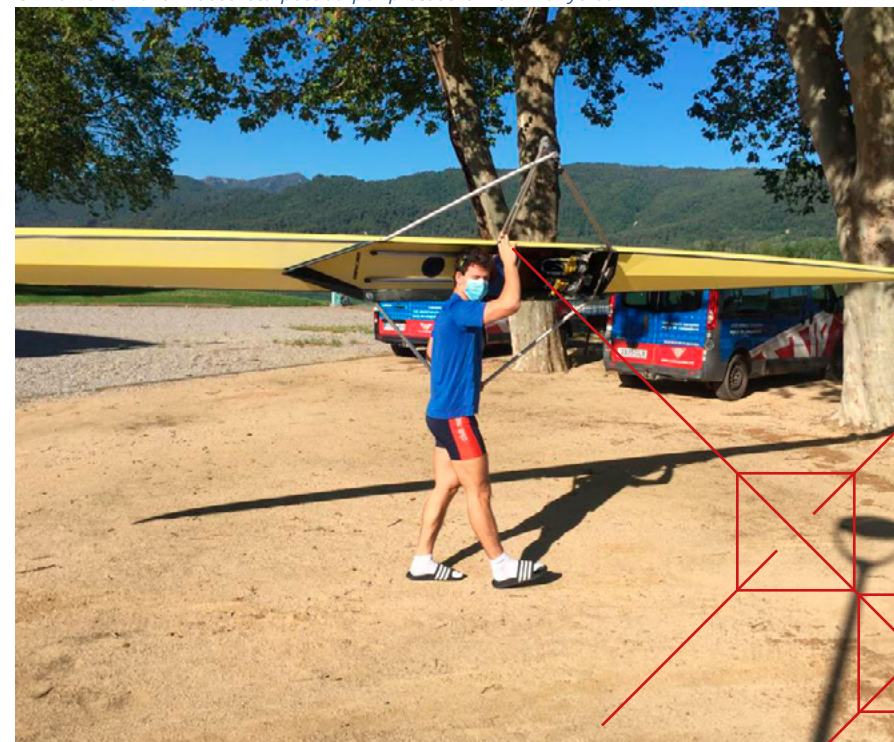
2. Com vas mantenir en forma als esportsistes?

Vam oferir dos entrenaments setmanals online i, a banda, tenint en compte el material i les eines que tenia cadascú a casa seva, els vam passar una proposta de rutina d'entrenament per qui creies convenient portar-la a terme.

3. I els més petits i joves, com ho han viscut tot plegat?

M'imagino que igual que els adults. Per a tothom ha estat una situació molt nova i, per sort, no ens havia passat mai i no teníem experiència prèvia. Ho hem viscut de forma molt estranya, amb por i preocupació però acceptant la normalitat i intentant passar-ho de la millor forma possible i esperant arribar com més aviat a una nova normalitat el més semblant possible a l'antiga.

Un remer amb la mascareta posada per protocol / Rem Banyoles



Reportatge

Desinfecció de botes durant un entrenament / Rem Banyoles

4. Quines conclusions positives se'n pot extreure, d'aquesta experiència?

Des del meu punt de vista com a tècnic penso que, qui ha sabut interpretar el confinament com una forma de fer un reset i reconduir el ritme de vida accelerat que portàvem. Crec que el pot haver ajudat a plantejar-se la vida amb els mateixos reptes i objectius, però de manera més organitzada i amb una pauta de treball en què es pot fer la mateixa feina però d'una manera més serena i conscient del moment present.

5. Quines emocions/sensacions heu experimentat durant la represa i quines mesures heu hagut de prendre?

Van ser unes sensacions i emocions d'alegria extrema. Els primers dies teníem una sensació estranya perquè estàvem remant com hem fet tota la vida però fins feia poc només es podia sortir a comprar o a llençar les escombraries. El fet d'haver pogut sortir i practicar esport va ser una estranya alegria, però va ser molt positiu.

Pel que fa a les mesures, al principi només podíem sortir a l'aigua amb botes individuals i mica en mica estem podent sortir per equips. Hem hagut de netejar el material abans i després de l'entrenament i evitar el contacte en els exercicis en grup, sobretot amb els més petits. Fins ara fèiem molts jocs amb ells i ara els hem agut d'adaptar per seguir les recomanacions de les autoritats sanitàries.

JJO0 REM (Manel Balastegui)

“El fet que s'ajornessin el Jocs va ser un cop molt dur”

1. Què va suposar per a tu l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

Realment en cap moment vaig parar d'entrenar gaire. La Federació Espanyola, juntament amb el Club, ens van poder proporcionar el material suficient per poder seguir entrenant amb relativa normalitat. L'únic que va canviar va ser la impossibilitat de remar a l'Estany o en espais exteriors.

2. El més dur va ser l'aplaçament dels Jocs Olímpics?

Òbviament, quan portes anys pensant i entrenant per un objectiu i te'l treuen de les mans sense que puguis fer-hi res per evitar-ho, et fa replantejar moltes coses.

A més, aquest any estàvem tenint velocitats més bones que mai i ens veiem amb la possibilitat de tornar amb una medalla.

3. La temporada vinent hauràs de canviar gaire el pla d'entrenament previst?

Aquest any, si tot va bé, es faran els campionats d'Europa a l'octubre. Per tant, acabarem la temporada molt tard i això implicarà que la següent serà més curta i intensa que aquesta última. Però per la resta, el plantejament serà el mateix.

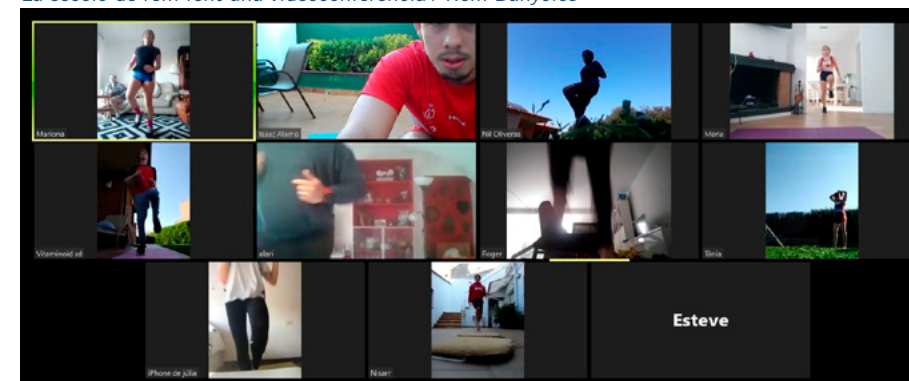
4. Com has mantingut la motivació, t'ha estat sempre possible o t'ha costat?

El fet que s'ajornessin el Jocs va ser un cop molt dur i hi va haver una setmana que la vaig passar molt malament. Però a poc a poc em vaig anar adonant que les coses no es podien canviar i que no podia deixar que coses així afectessin al meu rendiment. Realment ens han donat un any per poder entrenar i millorar encara més.

5. Quines emocions/sensacions vas experimentar durant la represa?

Com que tampoc vaig parar d'entrenar no em va costar gens tornar a la normalitat, però sí que tenia moltes ganes de tornar a remar. Vaig agafar-m'ho amb moltes ganes i il·lusió.

La secció de rem fent una videoconferència / Rem Banyoles





GIROSOS, S.L.
 Centre Comercial Cisteller, núm 15
 17857 Sant Joan les Fonts (Girona)
 Telèfon i fax: 972 292 086
 mòbil: 661 522 868
www.girosos.com
gemma@girosos.com

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

Reportatge

TRIATLÓ
(Gabriel Campistol)

“Gràcies a les plataformes digitals, tot ha estat molt més fàcil”

1. Què va suposar per a la secció l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

La primera setmana de confinament va ser difícil de gestionar, ja que tot era molt incert. Tot i això, vam transformar els entrenaments a format online i com a mínim ens va permetre seguir en contacte amb el grup i tenir un seguiment “normal” amb tots els esportistes.

2. Com vau mantenir en forma als esportistes?

A través de plataformes de comunicació online teníem programades sessions de treball. Ens connectàvem tots junts i després, mitjançant la plataforma Trainingpeaks, podíem fer el seguiment del seu rendiment.

3. I els més petits i joves, com ho han viscut tot plegat?

Amb els més petits tot va quedar aturat. No vam realitzar cap activitat, ja que era complicat per a ells i per a nosaltres trobar una activitat a distància que tingués garanties de qualitat.



4. Quines conclusions positives se'n pot extreure, d'aquesta experiència?

La capacitat de reacció que hem tingut davant un canvi tant sobtat. Gràcies a les plataformes digitals, tot a estat molt més fàcil i ens a permès seguir treballant.

5. Quines emocions/sensacions heu experimentat durant la represa i quines mesures heu hagut de prendre?

Les emocions han estat molt diverses. En general força positives, ja que hem sabut entendre la situació i, per tant, no ens a afectat emocionalment gaire. Tot i això, el dia a dia amb les mesures i les noves normatives, la por i el respecte crec que han augmentat considerablement.



Entrenament adaptat al confinament / Triatló Banyoles

PIRAGÜISME
(Albert Corominas)

“A la tornada he notat amb tots els esportistes un altre tarannà, més motivats”

1. Què va suposar per a la secció l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

Portàvem tota la pretemporada feta i eren els dies abans de començar la temporada, amb una posada a punt fet molt

controlada, quan de cop el divendres 13 de març ens van confinar tots a casa i, el dia abans, en condicions normals havíem d'estar viatjant cap a Sevilla amb un equip de 15 palistes per disputar el campionat d'Espanya d'hivern. Aquesta va ser la patxada més forta, ja que com va passar a tothom ningú s'esperava una cosa igual. Un cop vam anar veient que tot plegat anava per llarg, vam fer bastant treball psicològic amb l'equip de psicòlegs i ens vàrem anar preparant pel que ha anat passant.

2. Com vau mantenir en forma als esportistes?

Per mantenir en forma als esportistes ho vàrem fer a través d'una planificació amb entrenaments pensats per poder-los realitzar des de casa. Algunes d'aquestes sessions es realitzaven en línia conjuntament amb tots els esportistes i també eren de caràcter social, ja que aprofitàvem per posar-nos al dia abans o després de la sessió.

3. I els més petits i joves, com ho han viscut tot plegat?

Després de les dues primeres setmanes de confinament, quan vam

començar a veure que la cosa s'allargava vam començar a realitzar sessions d'entrenament online per als més petits. Vam fer 3 sessions d'una hora i mitja a la setmana (Dilluns, Dimecres i Dissabte). Durant aquestes sessions, no només realitzàvem activitat física sinó que van ser molt variades. A nivell físic, alguns dies vam realitzar circuits proposats per l'entrenador i altres dies eren els propis esportistes els qui confeccionaven els circuits. A part d'això, durant les video-trucades els esportistes ens compartien les seves inquietuds, ens explicaven com portaven aquests dies o quines activitats estaven fent amb l'escola online, vam fer

Reportatge

concursos de dibuix, alguns ens van ensenyar les seves habilitats amb els instruments musicals, d'altres ens van fer un tour per la seva habitació...

En general, tots els esportistes van estar molt bé durant el període de confinament. Pràcticament tots gaudeixen d'un habitatge amb sortides exteriors (terrassa o balcó) o jardí, el que els facilitava l'estada dins de casa. Els que ens van explicar que no disposaven de cap sortida a l'exterior o que vivien en habitatges petits, sí que mostraven signes de necessitat de sortir a l'exterior. Hi vam conversar de forma individual i tranquil·la per ajudar-los en el que fes falta. Tots trobaven a faltar molt anar al club i anar amb piragua però, pel que deien, l'escola no tant.

En total vam dur a terme 25 sessions d'entrenament online, la darrera va servir com a reunió informativa amb els pares per detallar tot el protocol de retorn a l'activitat i resoldre els dubtes que poguessin sorgir. Els pares van mostrar la seva satisfacció amb les sessions realitzades i que, tant a ells com als esportistes, els havien agradat molt.

A nivell de xarxes socials, vam engagar diferents activitats per tal que ningú desconnectés, encara que només fos de forma virtual, del piragüisme i de la secció. Vam organitzar un quiz diari amb 4 preguntes sobre el piragüisme o la secció i, el 25 i 26 d'Abril, quan s'hauria d'haver celebrat el Campionat d'Espanya Joves Promeses a Banyoles, vam demanar a tots els esportistes que hi haurien participat un petit vídeo “explicant” la seva experiència a la competició.

4. Quines conclusions positives se'n pot extreure, d'aquesta experiència?

La veritat que en la tornada a la nova normalitat, i amb les fases prèvies, he notat amb tots els esportistes un altre tarannà, més motivats, amb moltes ganes, més responsables, compromesos, seriosos durant els entrenaments i molt oberts socialment. Ara crec que valoren molt més el que fan cada dia als entrenaments. Ha estat un xoc brutal emocionalment per tots ells, han trobat a faltar molt a tota la pinya, l'esport i la convivència.

Jo crec que en sortim molt més forts i, amb l'incertesa que tot es pot tornar a re-

petir, la gent s'ho agafa encara amb més ganes que mai.

5. Quines emocions/sensacions heu experimentat durant la represa i quines mesures heu hagut de prendre?

Emocions, moltíssimes... Coses molt poc importants fins abans del confinament, ara són les més valuoses. Ara la sensació amb tots ells és que disfruten molt més del que fan, dels companys i de l'entorn. Abans era tot molt normal i fins i tot per alguns d'ells monòton. Ara és tot diferent. Les mesures han estat bastantes, però totes elles ben rebudes pels esportistes: entrenar en grups de 2 o 4 persones en les primeres fases, el fet d'entrar tots a una hora marcada, no dutxar-se ni canviar-se al Club... Han estat i són mesures dures, però cal fer-les. Tots s'han adaptat a la perfecció a la nova normalitat.

CAIAC POLO
(Pau Feliu)

“Aquesta situació ens ha servit per valorar el que teníem”

1. Què va suposar per a la secció l'aturada sobtada de l'activitat esportiva?

Principalment una desmotivació generalitzada, ja que tant l'equip absolut com el Sub21 estaven a punt de començar la temporada de competicions després d'una llarga pretemporada.

2. Com vau mantenir en forma als esportistes?

Des de l'inici de la pandèmia es van enviar entrenaments setmanals que constaven de 5 sessions físiques per realitzar des de casa, orientades a mantenir la forma física. Durant la desescalada es van reduir les sessions de físic i es van incorporar activitats aeròbiques per realitzar a l'aire lliure.



Presa de temperatura d'un esportista / CNB

3. I els més petits i joves, com ho han viscut tot plegat?

S'han adaptat molt bé a l'entrenament des de casa i els ha servit per millorar tècnicament gestos com passades i tirs.

4. Quines conclusions positives se'n pot extreure, d'aquesta experiència?

Penso que aquesta situació ens ha servit per valorar el que teníem i el plaer que suposava anar a remar regularment. El confinament ha augmentat l'autonomia i responsabilitat dels més joves per fer els entrenaments pel seu compte.

5. Quines emocions/sensacions heu experimentat durant la represa i quines mesures heu hagut de prendre?

Les emocions han estat diverses, però la felicitat ha estat generalitzada per part de tothom pel fet de poder tornar a jugar.

Vam reprendre l'activitat amb treball individual en què cada esportista anava a remar amb la seva pilota i realitzava domini de piragua i pilota. Llavors es va passar a la fase d'entrenament conjunt amb grups de 10 persones on es treballava per parelles realitzant exercicis de passades i control de pilota. Actualment realitzem entrenaments de 15 treballant conceptes tècnics i tàctics sense contacte.

Pintures Bramon, S.L.

AVINGUDA LA FARGA 19 BANYOLES
TEL. 972 574 343



Beneficis de l'activitat física i recomanacions

Per Dra. Montserrat Ribas Martin (Medicina Esportiva - Clínica Salus Infirorum)

En els darrers anys s'han posat en marxa moltes campanyes informatives i de promoció de l'activitat i l'exercici físic, però cal continuar conscienciant sobre la seva importància per a la nostra salut, l'actual i la futura.

Condicció física, activitat física, exercici i esport... de què parlem?

La condició física és el nivell d'energia i vitalitat que ens permet dur a terme les tasques diàries habituals. En canvi, l'activitat física, l'exercici i l'esport tenen a veure amb el moviment del cos i la despesa d'energia, però cada terme fa referència a diferents coses:

- L'activitat física és qualsevol moviment corporal que té com a resultat una despesa d'energia.

- L'exercici físic és aquella activitat física planificada, repetitiva, que té per objectiu la millora o manteniment de les capacitats físiques: força, resistència, velocitat, coordinació, equilibri, agilitat, flexibilitat, elasticitat muscular i mobilitat articular.

- L'esport és l'exercici físic dut a terme en un marc reglamentat i competitiu.

Quanta activitat física cal fer per millorar la salut?

Com a consens, la quantitat mínima d'activitat física per millorar la salut i prevenir la malaltia s'estableix en 30 minuts d'activitat moderada, de cinc o més dies a la setmana (aquesta és una activitat insuficient per a nens i adolescents, però).

El més aconsellable és començar determinant la quantitat d'exercici que podem fer segons el nostre punt de partida. Això ho podem fer autoavaluant-nos i/o en cas de dubte o de tenir alguna dificultat física, lesió, etc., podem acudir als professionals apropiats.

A continuació cal triar una activitat agradable, amb objectius realistes, ser constants i, si és possible, fer l'activitat o l'exercici en grup, ja que sempre sol ser més agradable i ens farà menys mandra. La roba i el calçat han de ser els adequats, cal tenir precaució amb els àpats a fer, la hidratació i el clima (en cas de fer activitats a l'exterior).

Quan es noten els beneficis de l'activitat física i quant duren?

Els beneficis de l'activitat i l'exercici físic apareixen amb la constància. Si deixem de

fer-ne regularment, els efectes positius es van perdent. Cal mantenir-se sempre actiu.

Aquests beneficis poden ser immediats (en acabar la sessió) o més a llarg termini: disminueix la mortalitat, millora la salut cardiovascular (baixa la pressió sanguínia, millora la diabetis, l'obesitat, la insuficiència cardíaca, millora la capacitat aeròbica...), disminueix el risc de fractures, s'enforteix la musculatura, es prevenen caigudes, millora la flexibilitat, millora el dolor múscul-esquelètic, millora els trastorns depressius i d'ansietat, afavoreix la independència funcional...

Altres beneficis no tan coneguts són la millora del sistema immunitari i de la funció cognitiva, i la disminució de la incidència de certs tipus de càncer.

Per tant, podem dir que qualsevol activitat física és millor que cap però tenint el seny de consultar abans d'iniciar un pla d'entrenament, tant a professionals de l'esport com a professionals sanitaris. És més que recomanable la realització d'un reconeixement mèdic esportiu abans d'incorporar-se a un pla d'entrenament, sobretot si pensem en les llargues setmanes de confinament que hem viscut.

La foto de l'Arxiu



Aquesta nova secció vol recuperar fotos antigues conservades a l'Arxiu del Club Natació Banyoles. Publicarem imatges històriques que encara no tinguem del tot identificades per intentar completar-ne la descripció.

En aquesta instantània s'hi veu un grup de remers del Club Natació Banyoles a l'Estany de Banyoles. En faltaria saber de quin any és? qui va ser el fotògraf? de quina competició es tracta? i qui són els remers?

Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY

Pl. del Monestir, 30. 17820-Banyoles
Telèfon: 972 58 40 70
Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat
Web: <http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>



 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 · Països Catalans 191 · Banyoles

Neus Campmany Queralt · restauradora d'art llda.
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com
Tels: 671 582 509 · 972 576 051

Entrevista

“El control de la pandèmia ja no és una qüestió sanitària, sinó sociològica” Entrevista a Moisès Costa, metge i esportista.

Per Joan Anton Abellán

El passat 8 de juliol, la junta del Club Natació Banyoles, després d'escoltar el dictamen fet pels membres de la Comissió de la Travessia, va prendre la decisió de suspendre la Travessia de l'Estant que s'havia de celebrar el diumenge 20 de setembre d'enguany. Un fet mai inèdit en els 77 anys d'història d'aquesta prova esportiva.

Aquell mateix dia 8 vaig voler parlar amb el doctor Moisès Costa. En ell conflueixen tres raons per les quals crec que és la persona ideal per parlar sobre aquesta decisió, que possiblement més d'un trobarà desproporcionada.

La primera raó és el fet de ser un consumat esportista, doncs a més de triatleta és un expert esquador. La segona, que és membre de l'esmentada comissió i, per últim més important, és metge de l'àrea bàsica de salut del CAP de Banyoles. Es tracta d'una persona que des de dies abans que es declarés l'estat d'alarma per la Covid-19 ha estat a primera línia lluitant contra aquesta pandèmia.

Evidentment, abans de preguntar-li el perquè d'aquesta decisió, és saber sí, amb les condicions actuals, es podia haver fet la Travessia?

Penso que en l'àmbit sanitari, en aquests moments a dimecres 8 de juliol i tenint present que en principi al Pla de l'Estant no hi ha transmissió comunitària, si es decidís fer-la, es podria organitzar. Ara, el problema seria com tractar la gent que vingüés de fora, ja que no hem d'oblidar que és “la festa de la natació catalana” i si tan sols fóssim nosaltres, aleshores ja perdria el sentit.

Però la Travessia és la suma de tres elements: esportista + voluntari + públic.

Sí, i aquí és on comencen els problemes perquè els hem de tractar a cada un d'ells per separat. Pel que fa a l'esportista, en principi estem parlant de gent sana, relativament jove, i que és una activitat que es fa l'aire lliure. Aleshores, es podria demanar algun tipus de document de responsabilitat segons no han tingut



contacte previ amb cap cas positiu i coses per l'estil, i d'això se'n podrien responsabilitzar els propis clubs. Podríem garantir una bona sortida, per onades, garantint una distància entre atletes, garantint una arribada àmplia, però sense els avituallaments als quals estem acostumats. També hauríem de garantir la traçabilitat a posteriori, en el cas d'un esportista afectat, amb la qual cosa s'hauria de poder fer un seguiment d'aquest cas

i garantir-ne els contactes i això ho complica molt.

Llavors, si poguéssim garantir tot aquest procés i la gent complís al 100% les recomanacions, podríem arribar al mes de setembre amb una possibilitat d'una molt baixa transmissió comunitària i es podria fer. Però, com va dir en unes recents declaracions un metge arran dels actuals

nous brots de la pandèmia, “no busqueu sanitaris, busqueu antropològics, busqueu sociòlegs, busqueu psicòlegs. Perquè són aquests els que han de fer entendre a la població que hi ha una situació determinada i no s'estan complint una sèrie de normes que en principi haurien de quedar molt clares”.

I pel que fa als voluntaris?

També és un tema complex. Hem de tenir present que al voluntari se l'ha confinat d'una manera agressiva a casa seva i ara se li demana que surti, que organitzi i que es posi al capdavant i, el que és pitjor, que s'exposi...

I, per últim, el tercer element: el públic.

Aquí hem de diferenciar dos tipus de públic. D'una banda, el públic en general, al qual es podria controlar retransmetent la prova, per exemple, en pantalles gegants amb la gent distribuïda en diferents espais. I després hi ha un altre tipus de públic: els pares i acompanyants. Si bé els segons es podrien agrupar dins del públic general, els pares és diferent, ja que a la travessia de menors han d'estar a peu de l'aigua i no se'ls pot “confinar” en una zona concreta, lluny d'on es duu a terme la prova esportiva. Fins i tot, s'havia plantejat la possibilitat de no fer el memorial Dolors Feixas.

Entrevista

I la suma d'aquests elements (sortides esglaonades + arribada sense els típics avituallaments + públic lluny dels nedadors o senzillament sense públic) ens dona com a resultat una desnaturalització de l'ànima de la pròpia Travessia.

Però tot i així, hi havia solucions?

Per fer-la, sí. Seria un gran repte organitzatiu, però es podria fer. El problema és que seria amb solucions que requereixen un esforç organitzatiu molt important, amb molt de voluntariat i, sobretot, amb una gran responsabilitat per part de la gent. Comprend que hagi tingut més pes molt més tot això que el tema estrictament sanitari.

I, aleshores, per què s'ha decidit no fer-la?

Hem d'entendre que la causa principal per no fer-la és l'excessiva normativa. Els tècnics i, en darrera instància els polítics tot i tenir bones intencions, marca unes normes i uns protocols basats en part en actituds defensives, que traspasa la responsabilitat a l'organitzador. Llavors és aquest últim qui té la darrera paraula i és ell qui ha de decidir si es veu o no amb capacitat per complir aquestes exigències. I tornem al que ja he dit, un cop tens les recomanacions i les normes, per molt que estiguis en condicions de complir-les, necessites una autoresponsabilitat de les persones.



A dalt una imatge que aquest any no podrem veure, però..., ens haurem d'acostumar a veure la de sota? Foto: Joan A. Abellán.





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

Podríem organitzar un gran pla, i de fet estem capacitats per fer-ho, però si al setembre hi ha un nou brot comunitari, tot aquest esforç... D'aquí surt que, veient tot el conjunt, crec que la decisió és encertada. Tots sabem el que està passant, els nous brots que s'estan produint... i tot per manca de responsabilitat, o sigui que qualsevol acció que generi una imatge que l'anomenada “nova normalitat” no és ni de molt lluny una “normalitat total”. Cal seguir treballant per aconseguir-ho, crec que és important. El fet de no disputar la Travessia pot fer reflexionar a tots aquells que pensen que “nova normalitat” vol dir “normalitat total”.

I, ja per acabar, un parell de preguntes més personals. Com a esportista, com has viscut aquesta pandèmia?

El fet que com a metge em vaig haver d'implicar amb cos i ànima, nit i dia, a lluitar contra la pandèmia, va fer que quasi no tingués temps per pensar en fer esport. Però quan me'n vaig adonar i vaig veure que la cosa anava per llarg, vaig poder aconseguir una bicicleta d'espining i muntar-me un petit gimnàs a casa. Tot i així, el més greu tenint present que la meva gran passió és l'esquí de muntanya i de fet tinc una escola d'esquí, era quan pensava en les muntanyes plenes de neu... A mitjan març les muntanyes estaven farcides de neu! A finals de març també celebràvem els 20 anys de l'escola d'esquí. En aquest moment és quan sol acabar la temporada d'esquí alpí i la gent ja pensa en la platja, però l'esquí de la primavera també té el seu atractiu i sobretot queda la neu a les altes muntanyes on pots seguir gaudint de l'esquí de muntanya.

I la segona és... com l'has viscut com a metge?

Personalment, crec que per mai havia tingut tant de sentit ser metge, com al llarg d'aquesta pandèmia perquè et senties útil... Curar en el sentit estricte de la paraula, no curaves, però alleujaves a la persona tot el que podies i per sobre de tot el que feies era consolar molt. Això personalment m'ha donat una visió molt més humana de la medicina. També m'ha ensenyat que no ens podem acoquardir, sinó que hem de perdre la por però sense deixar de tenir-li respecte.

Nutrició

Conill a la rabiosa

per Narcís Arpa i Karina Vila del Restaurant Can Masonet de Pujals dels Pagesos.



Ingredients:
1 conill tallat a octaus
3 cebes de Figueres
4 tomàquets de sucra
1 cabeça d'all
1 branca de romaní
1 got de vi blanc
oli d'oliva

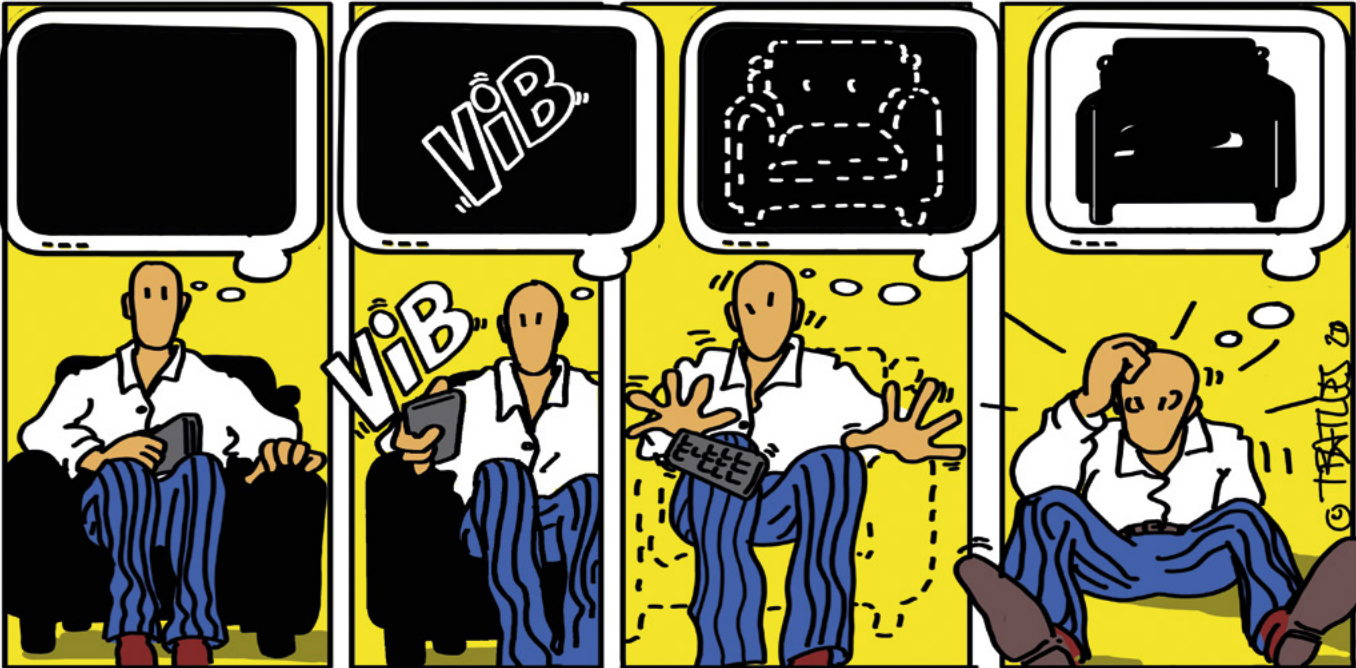
Per l'all i oli
1 cabeça d'all
sal
llimona
oli de girasol
oli d'oliva

Elaboració
Posem el conill, la ceba, l'all i el romaní en una cassola. Ho salpebrem, afegim un raig d'oli i ho rostim a foc alt. Quan el tinguem rossejat baixem el foc, hi tirem el vi i els tomàquets tallats i ho tapem, deixant que es vagi confitant fins que estigui ben tendre.

All i oli de morter
Primer aixafem els alls en un morter, hi afegim un raig d'oli d'oliva, un punt de sal i quatre gotes de llimona fins a aconseguir una pasta ben tova. Un cop tinguem aquesta pasta, hi incorporem l'oli de girasol amb el sitrell, mentre anem remenant la mà de morter fins a aconseguir-ho lligar.

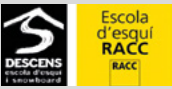
Mr. Zapping

per Toni Batlles



Avantatges pels socis

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



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.



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



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 con tacte, 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.



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



Contracta una assegura nça i gaudeix de descomptes importants.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



10% de descompte en tots el 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 incloses). Vine i prova un nou esport: el futbol-golf: Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



Nou conveni amb la Clínica Salus Infirmorum mitjançant el qual els socis del Club rebran descomptes especials en diferents proves específiques com Revisions medico-esportiva de rendiment, Ecocardiogrames i Proves d'esforç amb gasos aspirats



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 gaso s espirats, per det erminar els paràmetr es que ens permetin opt imitzar 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'obtindran una altra de gratuïta). (segons temporada)



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



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)



MAGMA CENTRE LUDIC TERMAL
Un 20% de descompte pel beneficiari i un acompanyant en adquirir la seva entrada en Tarifa Plena (3 hores) Un 10% de descompte sobre els Paquets Familiars que inclouen dos adults i fins a 5 nens.
A banda dels descomptes descrits, el soci i el seu acompanyant també es beneficiaran d'una rebaixa del 10% sobre els tractaments i massatges que realitzin durant la seva estada.



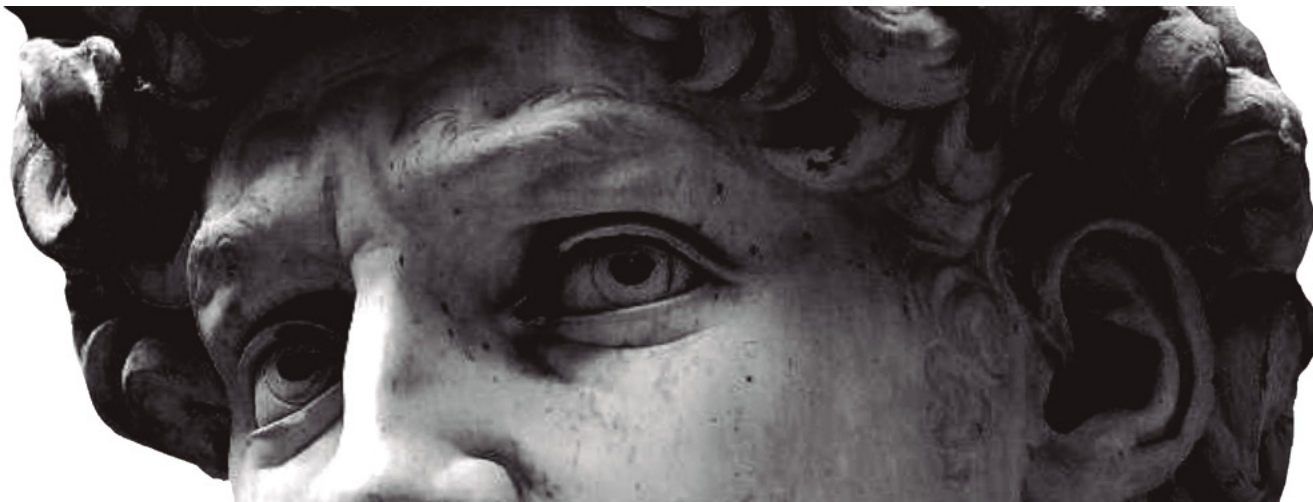
15% de descompte en la reserva d'allotjament. Entre un 25% i un 50% de descompte en la reserva de sales de reunions i celebracions. 50% de descompte en l'«Espai Barbacoa» per a grups. preu especial a l'spa de 10€ pels clients que facin el menú.



8% de descompte als socis del CNB per les revisions mèdiques dels dif erents 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

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809