

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



- Olímpics a Tòquio 2020
- Jeroni Moner: esportista i home de Club
- Síndromes curioses en psicologia



27^a MITJA MARATÓ del Pla de l'Estany

Inscripcions properament!

27 de MARÇ de 2022

Inscripcions a www.cnbanyoles.cat | 972 570 859

Organitza:



club natació banyoles

Col·labora:



AJUNTAMENT
DE PORQUERES



AJUNTAMENT
DE BANYOLES

Amb el suport de:



Consell Comarcal
del Pla de l'Estany



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya

esportcat



Benvolguts socis/es,

Amb aquest número de la revista tancarem un any en què, malgrat totes les dificultats i limitacions de la pandèmia, s'han pogut desenvolupar totes les activitats de manera satisfactòria. Així doncs, els nostres esportistes han pogut tornar a competir, els socis han pogut fer un ús amb gairebé normalitat de les nostres instal·lacions i les competicions al Club s'han reprès. En aquest sentit, voldria destacar especialment l'organització de la 77a Travessia i la diada de Sant Martí. Després d'un any de parèntesi, poder tornar a sentir l'emoció de la festa de la Natació Catalana i la nostra diada ha estat una injecció important d'ànims per a tota la família del Club.

Pel que fa als més de 700 esportistes federats, tots ells han pogut entrenar amb normalitat i competir arreu del territori per deixar palesa la bona feina en els entrenaments. Aquesta temporada hem anat a la sala de plens de l'Ajuntament de Banyoles per reconèixer els èxits de les seccions de natació, rem i piragüisme. Això és un fet que no havia passat mai en la història del Club Natació Banyoles. Moltíssimes felicitacions a tots els i les esportistes i entrenadors perquè, malgrat totes les dificultats, heu assolit un nivell molt alt en tots els aspectes i aplau-

deixo la vostra dedicació, sacrifici i esforç diari. També voldria destacar que, després de més de 30 anys, un rem del Club, en Manel Balastegui junt amb Caetano Horta (entrenats per en Carles Grabulosa), ha obtingut un diploma olímpic en els Jocs Olímpics de Tòquio 2020 després de guanyar la final B modalitat LM2x. Un bot molt jove amb un futur prometedor.

Una vegada més, m'agradaria agrair als socis la comprensió i el suport que han tingut durant la pandèmia. En el moment d'escriure aquesta editorial s'ha implantat el passaport sanitari en les instal·lacions esportives: gimnasos i activitats dirigides.

Una complicació més que segur que també superarem entre tots.

Aquesta és la meua darrera editorial. Després de 16 anys a la Junta Directiva del Club, he decidit deixar el càrrec de president en la propera Assemblea del mes de febrer. Per mi ha estat molt gratificant poder treballar tots aquests anys pel club que estimo i un gran honor representar l'entitat arreu. Sempre he pensat que la renovació és important per poder continuar creixent i avançant i en una entitat com la nostra, amb 10.000 socis, és encara més necessari. A banda del càrrec de president, també hi haurà diferents canvis que han

de permetre donar un nou impuls de cara al centenari del 2025. Tots els que deixem els càrrecs ho fem amb la certesa que és el millor per a l'entitat i seguirem treballant pel Club des d'altres àmbits i donant al cent per cent la nova Junta Directiva que surti de l'Assemblea. A totes les persones que hem compartit la gestió de l'entitat, moltíssimes gràcies per la vostra feina.

Us estic molt agraït per tot l'esforç realitzat durant aquests anys.

Per acabar, les meves darreres paraules vull que siguin pels treballadors i treballadores del Club. M'agradaria reconèixer l'excel·lent feina de tots vosaltres, un gran equip que ha donat suport l'entitat en moments molt difícils demostrant sempre una competència i una estimació pel Club màxima. Ens heu ajudat en tot moment i ens heu contagiat les ganes de fer créixer i millorar. La vostra feina és imprescindible.

Finalment, només em queda desitjar a tota la família del Club unes bones festes de Nadal i un venturós any nou.

Albert Comas Trayter
President del CNB



Foto: Martí Masó i Erika Mozo (@_mie_)

Sumari

01	Portada	18	Natació
02	27a Mitja Marató	20	Reportatge Èxit de participació a la Diada de Sant Martí!
03	Editorial	22	Atletisme
04	Racó del soci	24	Waterpolo
05	Assemblea general ordinària	25	Entrevista Olímpics a Tòquio 2020
06	El club informa	28	Caiaipo
08	Salvament i socorrisme	30	Article Jeroni Moner Codina: esportista i home de Club
09	Reportatge Pol Gil i Estel Xuan Galo s'imposen en el retorn de la Travessia a l'Estany de Banyoles	32	Piragüisme
10	Natura Ruta del rec de Guèmol	36	Salut El ciclisme i la lumbàlgia
12	Rem	37	La foto d'Arxiu
14	Triatló		Mr Zapping
16	Mens Sana Síndromes curioses en psicologia	38	Nutrició
		39	Avantatges pels socis

CARTA 1

Bona tarda.

M'agradaria saber quin es el motiu per no poder accedir a la grada, evidentement amb mascareta i respectant la distància de seguretat, per veure els entrenos de natació.

Actualment en l'àmbit esportiu, segons el publicat a la resolució STL/3150/2021, no existeix cap restricció, i únicament s'han de tenir en compte les següents mesures:

En les instal·lacions i els equipaments esportius s'ha de garantir una bona ventilació dels espais tancats mitjançant ventilació natural o altres sistemes de ventilació.

En els vestidors s'ha de garantir específicament la ventilació mínima establerta a la normativa vigent en matèria d'instal·lacions tèrmiques d'edificis. Es recomana el compliment de les condicions de ventilació reforçada.

Les activitats grupals en espais tancats es poden dur a terme sempre que, excepte en les piscines, es puguin desenvolupar amb mascareta.

No es troben afectats per aquestes limitacions els centres de tecnificació i rendiment esportius, tant de titularitat pública com privada, així com les instal·lacions i equipaments esportius que hagin d'acollir entrenaments i competició professional, estatal i internacional.

Vist això, quin motiu hi ha per haver que esperar als nostres fills al carrer?

Moltes gràcies
Soci 70949

Benvolgut,

De moment les grades i platja de piscina és un espai que utilitzen els esportistes per canviar-se de roba perquè que encara no poden fer ús dels vestidors.

En aquest cas, les grades es podrien fer servir per normativa però els vestidors encara no (donada la gran quantitat d'esportistes). Estem treballant per poder fer evolucionar aquesta situació i poder recuperar la normalitat tan aviat com sigui possible.

Salutacions cordials.
Vocalia d'atenció al soci.

CARTA 2

L'ús dels vestidors està autoritzat segons la darrera normativa. No es normal que els nois i noies es canviïn a la piscina... molts d'ells ja tenen una edat i tenen dret a la seva intimitat.

Em podeu dir si us plau, quins son els terminis per tornar a la normalitat? No té cap sentit, en la situació actual, allargar unes mesures que durant tant de temps ens han condicionat el nostre dia a dia. Els vestidors es fan servir per la resta de socis amb total normalitat.. per què no els nostres fills? I les grades, és lògic que 10/15 pares que anem a buscar els nostres fills no puguem entrar a unes grades a les que en dies de competició hi entren més de 100 persones?

Moltes gràcies
Soci 70949

Benvolgut,

Tot i que la normativa ho permet, en cada lloc cal analitzar la situació particular i valorar com es pot gestionar. Així doncs, a causa de l'important volum d'esportistes entre totes les seccions del CNB i la concentració en les tardes, es fa poc recomanable generalitzar l'ús dels vestidors. Això afegit a un moment en què sembla que hi ha un repunt de casos i que es torna a parlar de noves restriccions, agafa més importància.

Som conscients de la incomoditat i som els primers que voldríem no haver d'aplicar aquestes limitacions però per responsabilitat creiem que cal actuar amb prudència. Tan aviat es pugui deixar enrera alguna de les restriccions actuals ho farem. El que sí que sembla probable és que serà molt progressiu.

Referent a la grada, donada la baixa utilització de la mateixa informar-lo que es podrà utilitzar mentre els esportistes estiguin entrenant, sempre amb la mascareta com a prevenció.

Moltes gràcies per la seva atenció.
Vocalia d'atenció al soci.

CARTA 3

Bona tarda,

Us envio aquest mail, per si em poden aclarir les meves consultes:

Els meus fills fan natació i waterpolo, i en data d'avui encara no es poden dutxar després dels entrenaments, això vol dir, que quan surten de la piscina que estan molls, s'han de tornar a vestir per quan tornen arribar a casa tornar-se a desvestir per dutxar-se.

No es poden habilitar les dutxes de baix

per els nedadors i waterpolistes? - Cada vegada ja es va augmentant el tema de l'aforament als espais interiors, no hauríem pas de començar a utilitzar les dutxes?

Per altra banda, per logística familiar la meua filla gran de 14 anys utilitza la sala de socis per fer deures després de l'entreno. Avui s'ha trobat que la porta tancada de la sala de socis, com també algun altre dia li van dir que havia de marxar. Ens poden informar del funcionament i de l'horari?

Salutacions,
Sòcia 58211

Bon dia,

Pel que fa a les dutxes, la normativa aprovada recentment parla d'ampliar espais esportius estrictament. Els vestidors encara segueixen com fins ara i des del Club farem els canvis requereixin les autoritats de seguida que aquestes els anunciïn.

Referent a la sala d'estudi, el seu horari és de dilluns a divendres de 12.00 h a 18.15 h. Ens han comentat que no és que estigui tancada en aquest horari, sinó que la porta no acaba de tancar bé i pot semblar que no estigui oberta. Estem treballant per solucionar-ho.

Salutacions,
Vocalia d'atenció al soci.

CARTA 4

Bon dia,

Volia fer una demanda d'ús dels vestidors de la piscina exterior. Vinc amb els meus fills el matí-migdia entre setmana i voldríem fer ús de les dutxes i vestidors. Entenc que hi ha moments quan hi ha cursets o escoles s'ha de mantenir tancat als individuals però voldria demanar si en els moments que no hi ha ningú es pogués fer servir.

Haver de sortir de la piscina per anar als vestidors de l'edifici se'm fa complicat quan vas amb tres nens, una d'un any. Aquesta època de l'any fa massa fred per sortir a fora molls.

Si podeu digueu-me alguna cosa.
Atentament,
Sòcia 46870

Benvolguda,

Hem revisat les indicacions al personal de socorrisme i li podem confirmar que, excepte quan coincideixi amb grups escolars o durant l'estona de cursets de mainada, la resta d'usuaris poden utilitzar els vestidors i les dutxes de la piscina exterior, procurant mantenir la distància interpersonal i portant mascareta sempre que sigui possible per més precaució.

Moltes gràcies i salutacions cordials.
Vocalia d'atenció al soci.



club natació banyoles

Assemblea general ordinària de socis

Benvolguts/des socis/es,

Us convoquem a l'**Assemblea General Ordinària** de socis que tindrà lloc el dijous dia 24 de febrer de 2022, a les **20:00 h**, a la sala de socis del Club, amb l'ordre del dia següent:

- 1.- Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de l'Assemblea Ordinària celebrada el 25 de febrer del 2021.
- 2.- Ratificació de càrrecs de la Junta Directiva.
- 3.- Informe de les activitats socials i esportives de l'any 2021.
- 4.- Aprovació, si s'escau, de la memòria, liquidació del pressupost, balanç i comptes de l'exercici 2021.
- 5.- Lectura de les propostes formulades per escrit pels senyors socis i sòcies, rebudes almenys amb vuit dies d'antelació a la celebració de l'Assemblea.
- 6.- Avantatge fiscal quotes socis.
- 7.- Proposta i aprovació, si s'escau, de les noves quotes per l'any 2022.
- 8.- Proposta i aprovació, si s'escau, del pressupost per l'any 2022.
- 9.- Torn obert de paraules.

La Junta Directiva
Banyoles, 13 de desembre de 2021

Notes importants

- a) La informació sobre les matèries objecte de l'Assemblea, punt 4t, estarà a disposició dels socis a la Secretaria del Club durant els 10 dies naturals anteriors al de la realització de l'Assemblea.
- b) L'acreditatiu per assistir a l'Assemblea serà el DNI.
- c) En cas de no ser possible la celebració presencial es realitzarà per mitjans telemàtics. S'informarà prèviament del procediment.



club natació banyoles

CONTACTE AMB EL CNB

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

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

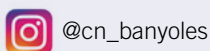
cnbanyoles@cnbanyoles.cat: rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.

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

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

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

XARXES SOCIALS



@cn_banyoles



/ClubNatacióBanyoles



@cn_Banyoles



CN Banyoles



www.cnbanyoles.cat

Homenatge al periodista Tomàs Yebra

El 28 d'octubre el president i membres i entrenadors de les seccions van voler homenatjar el periodista Tomàs Yebra, que recentment s'ha jubilat. Yebra portava 38 anys a Catalunya Ràdio fent difusió de l'esport gironí, incloses les modalitats que es practiquen al Club.

Des del CNB li desitgem molta sort en aquesta nova etapa!



Foto: Arxiu CNB

Participació del CN Banyoles a l'Oncotrail 2021!

Diversos socis i esportistes del Club Natació Banyoles van formar un equip per participar l'Oncotrail 2021, que va tenir lloc a principis d'octubre. Es tracta de Carles Grabulosa, Itziar Rojí, Jordi Casanova, Andreu Boix, Patricia Guidú, Aleix Cervera, Clara Casanova i Aleix Garcia.

L'Oncotrail és una cursa per equips organitzada per la Fundació Oncolliga Girona conjuntament amb l'Agrupació Excursionista Palafrugell i el Club Atlètic Palafrugell que té com a objectiu recaptar fons per millorar la qualitat de vida dels malalts de càncer. Es celebra cada any el primer cap de setmana d'octubre. Es va portar a terme al Baix Empordà i té recorregut circular d'uns 100 quilòmetres amb arribada i sortida a Palafrugell. Cada equip ha de recórrer aquest trajecte en un màxim de 30 hores fent relleus de mínim 4 corredors en marxa tota l'estona.



Foto: Jordi Pons

Torna la normalitat i tornen els 'training camps' esportius

El Norwich Rowing Club va ser el primer club que va tornar a fer una estada esportiva, un training camp, al Club Natació Banyoles després de la pandèmia. Concretament, un una cinquantena d'esportistes i els seus entrenadors van estar entrenant del 20 al 27 d'octubre a les aigües de l'Estany. Més endavant, vindran altres habituals com l'equip de rem de la Universitat de Cambridge (del 5 al 15 de gener), i d'altres arribats d'arreu com el Laga i l'Okeanos dels Països Baixos, un Club de Mònaco o un de Berlin, per exemple. Durant la Setmana Santa, com sol passar, serà el moment de màxima afluència d'equips estrangers.



En el cas dels banyolins, van arribar en 51a posició de 268 equips amb un temps total de 13 hores, 25 minuts i 55 segons. Pel repte solidari, van recaptar un total de 1.000€ Volem donar les gràcies a tothom que hi va donar suport, especialment a la Farmàcia Jordi Omedes i a La Consulta.



Joana Serrat captiva el públic del CNB amb la seva música

La cantautora osonenca Joana Serrat va actuar el 12 d'agost al Club Natació Banyoles en el marc de les Festes d'Agost de Banyoles. Serrat va meravellar les més de 200 persones del públic que la van escoltar atentament amb l'estany de

Banyoles de fons. La cantant va presentar el seu cinquè disc *Hardcore From The Heart*, un viatge emocional que parteix de la pèrdua i desemboca en l'acceptació.

La temàtica del treball és la presa de consciència sobre la dificultat d'abastar un

ideal de vida, de l'abisme del desequilibri creat entre la vida existent i la vida idealitzada. El dol que se'n desprèn és una emoció latent que trobem al llarg de tot el disc i és, alhora, el motor principal d'aquesta recerca davant la realitat que s'imposa.

Fotos: Barbut Fotògraf



Banyoles acull la 1a jornada de lliga de Salvament i Socorrisme



Foto: Salvament CNB

Diumenge 21 de novembre es va celebrar la primera jornada de lliga de Salvament i Socorrisme (i primera competició de la temporada) al Club Natació Banyoles.

Cal remarcar que aquesta temporada ha canviat el format de totes les competicions de lliga. Ara es disputaran tres jornades de lliga de piscina i dues de platja. D'altra banda, Catalunya es divideix en dos terri-

toris a la lliga de piscina: zona nord amb Girona i Barcelona i zona sud amb tots els equips de Tarragona. Pel que fa a la primera jornada disputada amb aquest nou format, la valoració és molt positiva sobretot perquè que l'esdeveniment va ser molt més àgil.

Els resultats van ser positius per als interessos del CNB, ja que molts esportistes canviaven de categoria i això implica pro-

ves noves i canvis de maniquí. En el cas dels petits, passen d'un maniquí petit buit a un de ple que pesa 10 kg. El gran canvi és dels infants, que passen del maniquí petit a un de gran amb un pes aproximat de 70 kg. Tots ells van saber adaptar-se a les noves circumstàncies i van aconseguir molt bons resultats a nivell tècnic i també bons temps.



GIROSOS
SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

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

Pol Gil i Estel Xuan Galo s'imposen en el retorn de la Travessia a l'Estany de Banyoles

Per Nil Lázaro



Fotos: Barbut Fotògraf

El passat 19 de setembre va tenir lloc la 77a Travessia a l'Estany de Banyoles, en què 1.667 persones van nedar una de les tres modalitats diferents de la prova: menors, homes i dones (la de petits va quedar anul·lada per motius de seguretat Covid-19). Va ser el retorn de la prova després d'haver hagut de suspendre-la el 2020 per la pandèmia. En el cas de les categories absolutes van ser 2.115 metres de distància de punta sud a punta nord de l'Estany. Pol Gil (CN Barcelona) i Estel Xuan Galo (CN Granollers) es van proclamar campions d'aquesta 77a edició. Gil va obtenir el seu quart triomf després dels anys 2015, 2017 i 2019) amb un temps de 23 minuts i 38 segons). Guillem Pujol (CN Mataró) i Lachlan James Reed (CN Banyoles) van completar el podi masculí,

mentre que Laura Rodríguez (CN Barcelona) i Maria Hernández (CN Sabadell) van ser segona i tercera en categoria femenina. En la Travessia de menors, els guanyadors van ser Alan Mateo (GEIEG) i Ona Rosell (CN Tàrraco). Es poden consultar tots els resultats a la web del Club Natació Banyoles, a l'apartat de competicions.

Reed i Rodríguez superen el rècord del CNB a la Travessia

Els nedadors del Club Natació Banyoles Lachlan Reed i Marc Rodríguez van rebaixar el millor temps banyolí, i per tant del Club, a la Travessia de l'Estany. Reed (24 minuts i 25 segons) i Rodríguez (25 minuts i 12 segons), tots dos de l'any 2005, van batre l'anterior marca que tenia Jordi Robirola amb 25 minuts i 16 segons des del 2006.

A més, Lachlan Reed, nascut a Colorado (USA) i ara resident a Banyoles, va finalitzar la 77a Travessia de l'Estany de Banyoles en el tercer lloc de la general. D'aquesta manera, un nedador del CNB va tornar a pujar al podi 50 anys després que Josep Pujol guanyés la 28a edició de la travessia l'any 1971. Pujol, olímpic a Munic 1972, va vèncer amb un temps de 27 minuts i 22 segons. Per la seva banda, Rodríguez va arribar en la 10a posició.

El 25 de setembre Robirola va passar el relleu a Reed i Rodríguez per haver-lo superat amb l'entrega d'un collaret per cadascú. El motiu de la temàtica és la predilecció de Robirola per aquest arxipèlag i tot el que l'envolta. Ara els tocarà a ells dos fer el seguiment per si algú els supera i passar-li testimoni.

Trofeus

Trofeu Miquel Masgrau "Paquel": (GEIEG). Es concedeix al Club que va classificar més nombre de nedadors a les travessies controlades informàticament, sense tenir en compte el mateix Club Natació Banyoles.

Trofeu Llorenç Castañer i Viñas: (CN Barcelona - masculí i CN Mataró - femení). Al Club que va classificar en primer lloc a un equip de tres nedadors i/o tres nedadores.

Trofeu David Moner: (CN Barcelona). Al Club que va classificar millor 5 nedadors i 5 nedadores conjuntament en les travessies general masculina i femenina.



Ruta del rec de Guèmol

Per Elisabet Saus



Rentador del rec de Guèmol. ACPE. Fons Lluís Martí · Foto: M.Pigem Roset

, Figuera d'en Xo, Major i Guèmol.

El recs, que un cop han entrat al centre de la vila de Banyoles es divideixen en diversos ramals, són una obra iniciada pels monjos benedictins arribats a Banyoles al s. IX., es construïren en un principi amb la intenció d'assecar les terres del voltant de l'estany i fer-ne un ús agrícola, tot i que en els segles següents el seu ús també fou artesà o industrial: molins, tints, adoberies, fàbriques papereres, etc.

Rec avall

Començarem la ruta a l'Estany, prop de la pesquera d'informació, on veurem a la

riba del rec un Pollancre qualificat de monumental, amb una circumferència de la soca de 6'75 m.

Anirem rec avall, pel carrer Rec de Guèmol, on antigament tots els veïns tenien el seu rentador particular, doncs les seves aigües vorejaven totes les cases. Encara hi ha qui recorda al final d'aquest carrer, el gran rentador públic on hi anaven totes les veïnes de la plaça de les Rodes a fer la bugada i el safareig. Qui no recorda a la Tomasa? Amb la galleda, la pastilla de sabó i alguna peça de roba en direcció al rentador. O la canalla, buscant greixandos i gambúsies? Avui en dia, tots els rentadors són tapats, junt amb el rec, a sota el carrer.

Seguirem per un estret carreró, el pasatge del rec de Guèmol, caminant just per sobre el rec tapat, i en el que cada porta que hi veiem era una rentadora. Travessem el carrer de Guèmol i seguim un tros pel carrer Mossèn Baldri Reixach, fins al de la Divina Pastora, on ens desviarem una mica a la dreta per agafar un camí terrer, que desemboca al passeig de la Indústria. Seguirem direcció a la Clínica, on passada aquesta, es troba, a l'esquerra, una desviació del rec que va cap als horts d'en Bota,

El veïnat de Guèmol

Nosaltres seguirem a la dreta del rec, pel passeig mossèn Lluís Constans i el carrer Simó Dusay, on per darrera les cases el podem seguir a trossos, fins arribar al carrer del Remei on farem una parada per contemplar el mas conegut com a Can Cisó de Guèmol, i en la que el rec passava per davant de l'era, avui desapareguda. Aquest mas, que avui en dia es troba en un estat deplorable, era conegut com Mas Bret o Can Nen, fins que va prendre el nom de l'antic masover, Narcís Coromines. Amb una història que es remunta



**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

Natura

al s.XII, forma part del veïnat de Guèmol, ja existent a l'Edat Mitjana, i separava el veïnat de Guèmol en dos: el veïnat de Dalt i el de Baix, al segle XIX va esdevenir

centre de reunió de tot el veïnat, essent on s'escollien els representants de la Junta Parroquial.



Rentador del Viver del Mas Llucià · Foto: Joan Anton Abellán



Casa del veïnat de Guèmol. Autor: Elisabet Saus

Una mica més avall, a mà dreta, trobarem l'església del Remei, oberta tant sols quan s'hi fan actes religiosos. Segons Constans, l'església actual s'aixecà l'any 1803, en substitució de l'antiga església romànica de Sant Pere, de la que ja es té constància el 957.

L'actual església és neoclàssica de planta basilical d'una sola nau amb capelles laterals annexes. Té capçalera de cinc costats i teulada a dues aigües. La façana, de gran senzillesa, és arrebossada. La porta d'entrada és rectangular damunt la qual hi ha una petita fornícula, sense cap escultura, coronada per un floró. En el mateix eix de simetria es situa un rosetó. Adossat a la dreta de la façana, trobem el campanar de base quadrada, que es converteix en planta octogonal en la part superior amb obertures ogivals, cúpula i balustrada.

I després de visitar el veïnat de Guèmol, que antigament estava format per Can Cisó, Mas Pujades, l'església del Remei i el Mas Llucià, acabarem la passejada al rentador de Guèmol, d'allò més espectacular, passant pels horts de darrera de les cases, sota can Ventura, ja dins el veïnat del Remei, un rentador on encara s'hi poden trobar crancs de riu autòctons.



Interior de l'església del Remei. Autor: Elisabet Saus

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

Diploma olímpic per a Manel Balastegui a Tòquio!

Manel Balastegui, remer del Club Natació Banyoles, va acabar en 7a posició als Jocs Olímpics de Tòquio juntament amb el seu company **Caetano Horta** després de guanyar la final B en la modalitat de doble escull de pes lleuger masculí la matinada de 29 de juliol (hora catalana). Entrenats per **Carles Grabulosa** (coordinador i entrenador de la secció de rem del CNB) van aconseguir així la 7a posició global i van obtenir diploma olímpic, que s'entrega als vuit primers classificats. Es van imposar en aquesta final B a les embarcacions de Polònia i Ucraïna.



Foto: FER

Dissabte 24, a la **prova classificatòria**, van ser **quarts** després d'una bona sortida, però va ser insuficient per a avançar directament a les semifinals. El dia següent, a la **repesca**, el seu bot es va classificar per a la següent ronda a l'aconseguir la **segona posició**. Dimecres 28 van ser cinquens a la seva **semifinal**, molt a prop dels tercers, però altra vegada no els va servir per avançar i no es van poder classificar per a la final A

tot i haver lluitat en tot moment. La final A la va guanyar Irlanda, que s'havia entrenat a Banyoles abans de la cita olímpica, per davant d'Alemanya i Itàlia.

Quan van tornar, a principis d'agost, se'ls va fer una recepció oficial a l'Ajuntament per reconèixer la seva tasca en aquesta prestigiosa competició.

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

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca
Contracta la teva pòlissa de Salut abans del 31/12 i et regalem dues mensualitats

CONSULTA'NS SENSE CAP COMPROMÍS

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



Bona participació a la primera regata de promoció de la temporada

Dissabte 30 d'octubre va tenir lloc la primera regata de promoció de rem a l'Estany de Banyoles. Hi van competir quatre clubs d'arreu de Catalunya (Club Natació Banyoles, CR Delta CN Amposta i RCN Tarragona) amb un total de 141 remers, 73 dels quals eren banyolins. Pel que fa a les categories, hi havia alevins, infantils i veterans. Tots els nostres esportistes van obtenir uns resultats excel·lents tenint en compte que va ser la primera competició de la temporada. Es poden consultar a la notícia web a www.cnbanyoles.cat.



Fotos: Rem CNB



Les 12 hores de rem tornen amb força!

Dissabte 25 de setembre es van celebrar les 12 hores de rem al Club Natació Banyoles. Des de les 8.00 h del matí fins les 20.00 h del vespre un total de 33 equips van remar per torns de 30 minuts amb bots de la modalitat 8+. Posteriorment, es va fer el tradicional bateig de bots i els reconeixements als esportistes més destacats de la temporada passada.



6 podis al XXI Triatló de Vilanova i la Geltrú!



Fotos: Triatló CNB

Diumenge 12 de setembre es va disputar el XXI Triatló de Vilanova i la Geltrú amb la presència de la secció del Club, que va aconseguir 6 podis i una 6a posició per equips en categoria masculina. Aquests són tots els resultats:

Juvenil M

Biel Planas 1r (10è general)
Alex Espinosa 3r (17è general)
Eli Speechley 14è (103è general)

Júnior F

Elisabeth Vine 3a (54a general)
Sub23 F
Sofia Balmaceda 1a (9a general)
Ariadna Llop 5a (26a general)

Sub23 M

Nil Torrentà 10è (93è general)

Veterà 2 M

Enric Ferran 3r (59è general)

Triatló Jove

Dune Ferran 2a categoria Infantil F (6a general)
Hannah Speechley 17a Cadet F (31a general)



Biel Planas és 31è al Campionat d'Espanya de Pontevedra

Els triatletes del Club Natació Banyoles Biel Planas i Àlex Espinosa van participar dissabte 2 d'octubre al Campionat d'Espanya de Triatló Esprint a Pontevedra (Galícia). Planas va ser 31è en categoria Juvenil amb un temps de 23 minuts i 44 segons, mentre que Espinosa no va poder accedir a la final després de competir a la semifinal.

GRUP ARPUBA 25 anys
Banyoles - Girona - Barcelona
publicitat

descobreix la impressió directa
qualitat al millor preu

CARRER DELS TELERS 104
17820 BANYOLES
TEL. 972 576 134

WWW.ARPUBA.CAT



25 anys
AL TEU COSTAT



Gran paper de la secció a l'Aquatló de Platja d'Aro

Dissabte 9 d'octubre es va tancar la temporada d'aquatló amb la disputa del XII Aquatló de Platja d'Aro. La secció de triatló del Club Natació Banyoles va aconseguir-hi uns grans resultats amb cinc podis i una tercera posició per clubs en categoria masculina:

Aitor Espinosa: 1a posició Grup d'Edat 25-29.
Jan Aranda: 2a posició Júnior.
Biel Planas: 2a posició Juvenil.
Àlex Espinosa: 3a posició Juvenil.
Ariadna Llop: 3a posició Grup d'Edat 20-24.

Quatre podis a l'Aquatló de Barcelona!

La secció de triatló del Club Natació Banyoles va disputar diumenge 17 d'octubre el Campionat de Catalunya de Triatló per equips al Prat de Llobregat, aconseguint la 14a posició de 32 equips en categoria masculina (01:06:01) i la 10a de 13 equips en categoria femenina

(1:25:25). Es tracta d'una prova en què els membres de l'equip han de competir junts tota l'estona i arribar alhora a la meta.

Amb aquestes bones sensacions, es va tancar una gran temporada de triatló de molts bons resultats.



El CNB puja a tres podis a l'Aquafast del Canal Olímpic

Fins a tres vegades van pujar els triatletes del Club Natació Banyoles al podi del III Aquafast del Canal Olímpic que es va disputar dissabte 25 de setembre a Castelldefels. A més, el CNB va ser 6è per equips en categoria masculina. Pel que fa als podis, Pau Carol va ser el 1r Júnior, Dune Ferran la 1a Infantil i Enric Ferran el primer 1r Verterà 2.

Síndromes curioses en psicologia

M. Dolors Pascual, Psicòloga Social i de les Organitzacions



El següent recull de síndromes estranyes només pretén compartir coneixement i posar el focus en els camins tortuosos que la ment pot prendre, sense oblidar que les persones que les pateixen sovint viuen un calvari. És per això que prego a qui ho llegeixi que ho faci en base al respecte i no com si fossin atraccions frívols.

Comencem. Una síndrome és quan una persona experimenta un conjunt de símptomes que es donen junts amb molta freqüència i que s'identifiquen com un quadre clínic vinculat a un o diversos problemes de salut. Aquests símptomes poden variar amb el temps i la síndrome pot o no desaparèixer.

Síndrome d'Estocolm: és un estat psicològic en què la víctima d'un segrest, o persona retinduda contra la seva voluntat, desenvolupa una relació de complicitat i un vincle afectiu amb el seu segrestador fins al punt d'ajudar-lo a aconseguir els objectius o a evadir la policia. El terme va néixer amb l'atracament al banc Kreditbanken d'Estocolm a l'agost del 1973. Segons dades del

2012 del FBI, al voltant d'un 27% de les víctimes de 4.700 segrestos havien experimentat aquesta reacció.

Síndrome de Jerusalem: sol afectar a un turista, peregrí o habitant de Jerusalem i s'exterioritza amb signes de deliris ja que la persona afectada s'identifica completament amb un personatge de la història sagrada de l'Antic o Nou testament i actua com a tal. Afecta principalment a cristians i a anglosaxons i moltes de les persones que ho pateixen acostumen a passejar vestits amb túniques o llençols mentre reciten, prediquen o canten himnes. En termes psiquiàtrics, existeixen altres síndromes similars com la de la Casa Blanca (Washington), la de Stendhal (Florència) o la coneguda com síndrome de la mort (Venècia).

Síndrome d'Ekbon: el seu símptoma principal és la idea delirant d'estar infectat amb organismes vius com paràsits, bacteris, virus, insectes, cucs o qualsevol invertebrat que viu i creix sota la pell o en el seu cos. Tot i que les evidències la contradiguin, la persona se-

gueix amb el seu deliri parasitari fins al punt de presentar mostres dels suposats paràsits i es queixen de picades, mossegades, etc fins al punt d'intentar treure-se'ls provocant-se mutilacions. En ocasions aquesta síndrome apareix associada a síndromes d'abstinència de l'alcohol o al consum d'estimulants.

Síndrome de Dhat o Dhatu: se la coneix també com la neurosis sexual d'Orient ja que afecta únicament a homes joves d'origen sudasiàtic. La persona s'obsessiona perquè creu que perd semen de forma involuntària, sobretot a través de l'orina o mentre dorm. A la cultura oriental es considera el semen (dhat) com un líquid vital en el cos humà, sinònim de salut i longevitat. Amb rerefons cultural, acostuma a donar-se en homes amb un procés migratori recent.

Síndrome de Koro: la persona creu que el seu penis s'està encongint i introduint-se poc a poc dins del seu cos fins desaparèixer i que el resultat és la mort. La majoria de les persones que presenten aquests episodis d'ansietat

són homes, però també afecta a dones, les quals creuen que els seus genitals externs, els seus pits o mugrons es re-treuen i seran absorbits dins del cos. La creença de la retracció genital s'esmen-ta per primera vegada en un text xinès del 300 a.C. i al 1967 va donar-se un brot a Singapur que va durar 10 dies i on milers d'homes van arribar a pensar que els seus penis havien sigut robats.

Síndrome de Capgras: qui ho pateix, majoritàriament dones, creu que una persona estretament relacionada amb ella (la parella, un progenitor, un ger-mà...) ha estat substituïda per un doble exactament igual. Pot presentar-se en malalties neurodegeneratives.

Síndrome de Clerambault: és un tras-torn delirant on la persona creu ferma-ment que una altra persona està apa-sionadament enamorada d'ell/a, que ho manté en secret i que li envia missatges romàntics subtils que només ell/a pot reconèixer. Un cas famós fou el de J.W. Hinckley qui al 1981 va intentar assas-sinar al president dels USA (R. Reagan) amb l'únic propòsit d'impressionar a l'actriu Jodie Foster.

Síndrome de la mà estranya: la per-sona pot sentir el tacte de la mà, però creu que no és part del seu cos i que no té control sobre els seus moviments.

Aquest trastorn neurològic es caracte-ritza per moviments involuntaris, els quals freqüentment entren en conflicte i fins i tot rivalitzen amb l'altre membre, com vestir-se amb una mà i desvestir-se amb l'altra.

Síndrome de Cotard: també anome-nat deliri nihilista, la persona creu que està morta, que està en procés de pu-trefacció dels òrgans o que els té para-litzats o que simplement no existeix o és immortal.

Síndrome d'Otel·lo: és un deliri pel qual la persona que el pateix està con-vençuda que la seva parella li és infidel i es dedica a buscar proves que ho de-mostrin. Apareix en els dos sexes, però sembla que en la pràctica clínica és més comú en homes que en dones.

I, per últim, la síndrome de la cova-da, un fenomen psicològic que passa a alguns homes quan la seva parella es queda embarassada. Es veuen afectats per tota una sèrie de símptomes físics (alteracions digestives, antulls, canvis d'humor, afectacions a la pell...) simi-lars als d'una dona embarassada, du-rant l'embaràs i/o el part. No es tracta d'un embaràs psicològic: l'home sap que no és aquest el cas, però el seu cos reacciona com si ho estigués.

La salut mental és tan important com la física i la ment humana segueix sent una de les majors incògnites que exis-teixen. Perquè ens en fem una idea, es coneix més l'Univers que el funciona-ment de la nostra ment...

Solució a l'exercici de creativitat anterior: Va cantar el 'cumpleaños feliz', una cançó que pot cantar-se amb qualsevol nom.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Al menjador tens 10 espelmes enceses. Un corrent d'aire que entra per la fi-nestra t'apaga dues d'aquestes espelmes. Més tard te n'adones que se te n'ha apagat una altra i, per assegurar-te que no se te n'apagui cap més, tanques la finestra. Si donem per fet que el vent no apagarà més espelmes, quantes te'n queden al final?

(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 PÀGÈS

Gran actuació a la Copa Catalana Absoluta de 2a divisió

La secció de natació del Club Natació Banyoles va ser tercera a la Copa Catalana Absoluta de 2a divisió que es va disputar a Manresa diumenge 24 d'octubre. Amb aquest resultat, els banyolins es van quedar a un pas d'aconseguir l'ascens a 1a divisió, que correspon als dos primers classificats (CNA Barceloneta i CN Calella en aquest cas). En total, el CNB va pujar fins a 13 vegades al podi.

Aquests són els resultats més destacats de la jornada:

- 4x100m Lliures F: 1a posició (Aina Fernández, Abril Daniel, Mar Garmendia i Laia Artigas)
- 200m Lliures F: 1a posició (Aina Fernández)
- 100m papallona F: 2a posició (Abril Daniel)
- 100m papallona M: 2a posició (Marc Rodríguez)
- 100m braça F: 3a posició (Nora Ullastres)
- 100m braça M: 1a posició (Lachlan Reed)
- 4x200m Lliures F: 1a posició (Mar Garmendia, Aina Fernández, Abril Daniel i Queralt Valerio)
- 200m braça F: 3a posició (Marina Garcia)
- 200m braça M: 2a posició (Lachlan Reed)
- 200m papallona M: 1a posició (Marc Rodríguez)
- 100m estils F: 1a posició (Mar Garmendia)
- 400m Lliures F: 3a posició (Queralt Valerio)
- 4x100m estils Mixte: 2a posició (Laura Estela, Marc Rodríguez, Lachlan Reed i Aina Fernández)



La Martina Torrent i l'Aina Fernández fan un pas esportiu

Les nedadores Martina Torrent (2003) i Aina Fernández (2006) han decidit aquesta temporada avançar en les seves carreres acadèmiques i esportives.

Martina Torrent ha marxat als Estats Units a estudiar un grau de Business Administration and Management a la universitat William Jewell College (Liberty, Missouri). Allà mateix seguirà nedant, ara a nivell universitari.

En el cas d'Aina Fernández seguirà competint pel Club Natació Banyoles en categoria júnior de primer any, però ara entrena al Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat. Fernández, juntament amb Mar Garmendia, Marc Rodríguez i Lachlan Reed, ha estat seleccionada per la Federació Catalana de Natació per formar part del programa FUTURNAT aquesta temporada. L'objectiu és fer un seguiment dels nedadors amb més projecció esportiva per controlar la seva evolució.





Fotos: Natació CNB

Aina Fernández, subcampiona al Circuit Català en 200m braça

Diumenge 7 de novembre, Abril Daniel, Queralt Valerio, Mar Garmendia, Aina Fernández, Laura Estela, Nora Ullastres, Lachlan Reed i Marc Rodríguez van competir al Circuit Català a Manresa. D'aquesta competició destaquem la segona posició d'Aina Fernández en la prova dels 200m braça per darrere de Marina Garcia (CN Sabadell) i Paula Juste (CN Lleida).

Pel que fa a marques personals, Laura Estela en 50m esquena, Lachlan Reed en 800m lliures i Marc Rodríguez en 400m lliures van millorar els seus registres anteriors. Cal remarcar que tots ells van competir al màxim i en més d'una ocasió es va entrar al top10 i es va fregar el podi.



Photo #@Selrac

Èxit de participació a la Diada de Sant Martírià!

Per Nil Lázaro

Diumenge 24 d'octubre es va tornar a celebrar, tres anys després, la Diada de Sant Martírià al Club Natació Banyoles. Va constar d'un format reduït de quatre actes: xocolatada, 39a regata de rem, 62a Travessia de Sant Martírià i la tradicional fotografia conjunta de les seccions.

A la travessia, un total de 194 socis van nedar els prop de 500 metres del nou circuit que va sortir i arribar al mateix Club Natació Banyoles, adaptat a les circumstàncies actuals. Els guanyadors van ser Biel Planas i Dune Ferran. Pel que fa a la regata de rem, es van fer dues mànegues de quatre embarcacions de 8+ barrejant homes i dones d'edats compreses entre els 12 anys i els més veterans.

A més, el Club va ser present dissabte 23 a la cercavila de Festa Major amb la presència del cap-gros de la nedadora i amb un bot de rem (8+) transportat per esportistes de la secció.

Fotos: Barbut Fotògraf







Foto: Atletisme CNB

Lamine Diaoula i Rebeca Suárez s'emporten la Milla urbana

L'atleta del Club Natació Banyoles, Lamine Diaoula, i Rebeca Suárez del Club Atletisme La Sansi van ser els guanyadors dissabte 2 d'octubre de la 8a edició de la Milla urbana de Banyoles, organitzada pel CNB. Diaoula va completar el recorregut amb un

temps de 4 minuts i 47 segons, mentre que Suárez ho va fer amb 5 minuts i 26 segons.

La Milla va tornar després d'un any d'absència per la Covid-19 i, aquest any, s'hi va afegir una cursa popular de 5 qui-

lòmetres. En aquest cas, els guanyadors van ser David Fernández (Unió Atlètica Tossa – 15'27") i Marina Guerrero (Avinent Manresa – 17'30"). Es poden consultar tots els resultats a l'apartat de la prova de www.cnbanyoles.cat.



Elm Planas, doble medallista al Campionat de Catalunya!

L'atleta de la secció d'atletisme del Club Natació Banyoles, Elm Planas (2006), va guanyar la medalla d'or en 1.500m obstacles i la de plata en 300m tanques al Campionat de Catalunya de tardor en categoria Sub16. La competició es va celebrar a Barcelona diumenge 7 de novembre. Planas va fer un registre de 4'53"01 als 1.500m obstacles i de 44"56 als 300m tanques (rècord CNB).



Fotos: Atletisme CNB

5 podis al 47è Cros de Santa Coloma de Farners

24 membres de la secció, a més de les entrenadores Esther i Marina Guerrero, van desplaçar-se diumenge 7 de novembre a la capital de la Selva per disputar el 47è Cros de Santa Coloma de Farners. Es van obtenir un total de cinc podis:



- Sub16 M: 7è Unai Llona
23è Arnau Serra
- Sub18 M: 7è Àlex Espinosa
8è Biel Planas
11è Ely Speechley
14è Danil Medina
- Màster A: 8è Manel Torres
- Sub18 F: 1a Nora Massanas
- Sub16 F: 5a Aina Àvila
- Sènior F: 1a Esther Guerrero
2a Marina Guerrero
- Sènior M: 10è Pau Congost
- Sub23 M: 2n Lamine Dioula
3r Nil Congost
- Sub14 F: 4a Judit Massanas
8a Jana Aurich,
12a Paula Corominas
22a Aina Sallent
- Sub14 M: 24è Marçal Grabuleda
30è Jan Hidalgo
- Sub12 F: 43a Maram Chaid
44a Martina Condominas
- Sub12 M: 49è Àlex Clà
- Sub10 F: 6a Nora Vivac
- Sub8 M: 9è Martí Riera
26è Aniol Carulla



Fotos: Waterpolo CNB

Torna la normalitat competitiva a la secció

Després de dues temporades marcades per la pandèmia i les restriccions, ara es pot dir que la secció de waterpolo ha tornat al seu ritme natural encarant una nova temporada 2021-22 carregada de ganes i il·lusió. Durant tot aquest temps, la competició i els entrenaments han estat interromputs a causa de la pandèmia, però en aquesta nova temporada s'ha recuperat la normalitat en tots els sentits.

Enguany, com ve sent habitual darre-
rament, la secció està formada per sis equips: benjamí, aleví, infantil, cadet, juvenil i absolut. Els benjamins, els més pe-

tits, són un equip molt novell que s'inicia al nostre esport i que aquesta temporada seguirà fent jornades a nivell provincial i participant als diferents tornejos d'àmbit català. Seguidament trobem l'equip aleví, l'equip més nombrós de la secció que està format per 18 jugadors i jugadores de la casa que segueixen creixent i aprenent. Està disputant la lliga catalana i cada dia són més competitius, mostrant una gran evolució jornada a jornada.

L'equip infantil és un dels equips que juguen combinats amb el GEIEG, un equip que segueix creixent i aconseguint bons

resultats. El Cadet també és un combinat amb els gironins i compta amb una gran majoria de jugadors de primer any que donarà molta guerra a la lliga catalana. Tancant els equips de formació trobem l'equip Juvenil, un conjunt fort i consolidat que espera donar molta guerra.

Finalment trobem l'equip Absolut, que aquest any es troba jugant a 2a catalana després del descens de la temporada passada. Un conjunt molt jove que segueix amb creixent setmana a setmana amb l'objectiu de consolidar-se en aquesta categoria i seguir millorant i guanyant experiència.





Dani Rodríguez, Javier González, Caetano Horta, Manel Balastegui, Esther Guerrero i Carles Grabulosa.

Olímpics a Tòquio 2020

per Joan Anton Abellán

Ara fa cinc anys, a la tornada dels Jocs Olímpics de Rio de Janeiro (vegeu el número 58 d'aquesta mateixa revista), vam entrevistar a dos socis del Club que en aquella ocasió hi van prendre part. Un, l'Edo Marés, en la que era la seva segona olimpíada com a responsable dels millors genets de l'estat i, l'altre, una jove Esther Guerrero que per primera vegada assolí el bitllet per a poder participar en una Olimpíada.

Enguany, dels sis socis que han format part de la família olímpica a Tòquio – els esportistes **Esther Guerrero** (atletisme), **Manel Balastegui** (rem) i **Mario Mola** (triatló) i els tècnics **Carles Grabulosa** (rem), **Dani Rodríguez** (rem) i **Edo Marés** (hípica) –, n'hi ha tres, l'Esther, en Manel i en Carles, que tenen una estreta relació amb el Club. És per això que els hem anat a trobar perquè ens expliquin la seva experiència. L'**Esther**, perquè tot i no córrer amb els colors del Club – ho fa amb els del New Balance Team –, és l'entrenador

de d'atletisme. En **Carles**, perquè a banda de ser l'entrenador de rem del Club, ha estat el responsable del doble escull lleuger que es va fer amb un diploma olímpic després que el seu bot traspassés la línia d'arribada de la final B en primer lloc. I en **Manel**, per ser un dels dos esportistes que tripulava aquest bot.

L'**Esther** (Banyoles, 1990), és la més veterana dels tres, ja que aquesta ha estat la seva segona olimpíada. Es tracta d'una atleta formada al Club que amb 7 anys ja va començar a practicar l'atletisme. El 2004, amb 14 anys, ja va quedar campiona d'Espanya i des de llavors i fins a complir els 22 va anar assolint cada vegada més bons resultats. I va ser llavors quan un canvi d'entrenador va fer que es replantegés el seu futur com a atleta i s'hi comencés a dedicar de ple. El 2015, el mateix any que queda campiona d'Espanya d'estiu i d'hivern, és escollida per participar al Campionat d'Europa de seleccions i al campionat del Món. I, el

que és més important, assoleix la marca que li obria les portes a poder participar als Jocs Olímpics de Rio. Ha batut en tres ocasions el rècord estatal i ha estat 12 ve-



Carles Grabulosa i Edo Marés
Foto: Carles Grabulosa)



Esther Guerrero, Manel Balastegui i Carles Grabulosa · Foto: Carles Grabulosa

gades campiona d'Espanya. Ha participat en dos Jocs Olímpics (Rio Janeiro i Tòquio), en quatre Campionats del Món (Pequín, Londres, Birmingham i Doha), en cinc Campionats d'Europa (Amsterdam, Belgrad, Berlín, Glasgow i Turí), en quatre Campionats d'Europa per seleccions (Cheboksary, Lille, Bydgoszcz, Chorzow), en uns jocs del Mediterrani (Tarragona) i en uns Campionats Iberoamericans (Trujillo), entre d'altres.

En Carles (Banyoles, 1986), igual que l'Esther, és un esportista que des de ben petit s'ha anat formant al Club en rem, un esport que podem dir que l'ha vist des de tots els angles possibles: com a remer, com a timoner i com a entrenador. El 1994, a l'edat de vuit anys, ja va disputar com a remer la seva primera regata amb un quatre escull aleví, construït per en Joan Collell, arribant a participar en un Campionat del Món (Banyoles) i dues Copes de la Joventut (Montemor i Hazewinkel). Com a timoner va actuar internacionalment a Macon on com ell mateix recorda "era tant petit que per donar el pes em lligaven claus fixes al pit o bé em posaven pedres a les butxaques". I finalment, des del mes de juny de 2008, quan va entrar com a entrenador del Club de la mà de Manolo Bermúdez, exerceix com a tal.

Per últim, en **Manel** (Lladó, 1999), que amb la seva edat (22 anys) no té un ampli currículum internacional. Tot i així, ha participat en tres Campionats del Món (Trakai, Poznan i Linz), un campionat d'Europa (Lucerna) i una Copa de la Joventut (Poznan).

Una de les primeres preguntes que els faig és saber com i quan van saber que estaven classificats i les respostes són d'allò més variades. El primer a saber-ho va ser en Carles:

– El 2016 em varen proposar fer-me càrrec del 2x lleuger i del 2x pesat de cares a Tòquio. Però el 2x lleuger va anar tan bé que va quedar a les portes de poder-se classificar per a Rio. Però com dic l'objectiu era Tòquio, vam seguir treballant fins que finalment a Linz el 2x lleuger, amb Manel Balastegui i Rodrigo Conde, va obtenir el passaport per a Tòquio i és en aquell moment quan la federació em va dir que jo seria el tècnic per anar-hi.

El bot ja estava classificat, però ara faltava la tripulació, ja que en rem el que obté la plaça és el bot i no la persona, i és aquí on en Manel puntualitza dient:

– És més fàcil arribar-hi que quedar-s'hi, d'aquí que a partir de llavors comencem a treballar de valent. El bot comença a anar molt bé i obtenim molts bons resultats. El problema és que el 2020 no es van poder fer proves definitives per culpa de la

Covid i fins al mes d'abril del 2021 no es va configurar el bot definitiu, amb mi i en Caetano Horta.

Però, si no estic equivocat, no van acabar aquí els problemes.

– El problema – respon en Carles – va venir a partir de quan, un cop definit el bot, no vam poder anar a dues copes del món per culpa de la Covid-19. A la primera perquè jo vaig donar positiu i, a la segona, perquè van donar positiu ells dos. Després d'allò gairebé em vaig aïllar del món: tot el dia amb la mascareta, sense veure'm amb la família i durant els 10 darrers dies confinat en un pis jo sol, sense relacionar-me amb ningú i anant de casa a la motora i de la motora a casa. I, en el cas d'ells dos igual: vivien aïllats en una casa, amb la por que si un donava positiu, aleshores l'altre s'havia de confinar igualment.

Encara que en atletisme la incertesa de saber si hi vas o no encara és pitjor:

– La veritat és que sí, diu l'Esther, doncs si bé des del 2019 jo estava classificada per rànkings, les llistes definitives no van sortir fins l'1 de juliol, un mes abans de la competició.

Finalment, però, i després de moltes hores de vol... Tòquio i la Vila Olímpica.

– Feia molta calor, molta humitat, es suava molt, es feia de dia a les quatre



L'Esther en un moment de la prova · Foto: Esther Guerrero

del matí... És el primer que els hi ve al cap tant amb en Carles com en Manel. Després en Carles afegeix que: és a la Vila Olímpica quan t'adones que allò va de debò. Veus entrenadors i esportistes del TOP 10, esportistes mediàtics...

Rio de Janeiro - Tòquio... són molt diferents?

– Un cop estàs dins la Vila Olímpica – diu l'Esther – les diferències són poques. Ara, vist des de fora, són dos Jocs Olímpics totalment diferents. Els de Rio, tal i com estava el país, pocs dies abans gairebé estava tot per fer, mentre que Tòquio és tot el contrari. El tema Covid-19 ha marcat molt: els protocols, la seguretat... Estic convençuda que en un altre país no s'haguessin fet. D'altra banda, han estat uns Jocs Olímpics sense espectadors, tot al contrari de Rio, i això també els fan diferents. Ara tinc moltes ganes de París, ja que allà segur que veurem uns Jocs autèntics.

Per a l'Esther, com hem comentat, és la seva segona olimpíada i li demano com va viure una i l'altra:

– Rio va ser un premi, ja que quan em van dir que estava classificada per a anar-hi no m'ho esperava i la visió que vaig tenir de Rio és molt diferent de la de Tòquio. Allà vaig anar a gaudir-ne perquè no tenia cap expectativa de resultats, mentre que a Tòquio va ser molt diferent: he viscut les

Olimpiades. Des del 2019 que tenia molt clar on anava i què s'esperava de mi. Arribava molt motivada, amb unes marques molt bones i amb unes expectatives de resultats que no tenia a Rio.

Però malauradament els resultats no van acompanyar:

– Doncs no. El dia de la cursa tot va sortir al revés. Jo no em trobava bé i és d'aquells dies en què tot surt malament. Però tot i així he de dir que si bé a Rio vaig dominar la meua eliminatòria fins gairebé al final, al còmput global vaig quedar la 35a, mentre que aquí, tot i fer una mala cursa, he quedat la 26a.

Cosa que no podem dir d'en Manel, que ha tornat de Tòquio força satisfet:

– La veritat és que sí. Jo em vaig prendre la competició com una altra competició internacional, en què els altres bots eren els de sempre, però amb la diferència que eren menys, i més bons. En tot moment em vaig voler treure del cap que eren uns Jocs Olímpics. I, tot i que la semifinal no va anar bé, quan va arribar el moment de la final B vam voler demostrar que ho podíem fer millor. Ho vam aconseguir quedant els primers i això ens ha fet tornar molt satisfets.

I els deixo a tots pensant amb París 2024. En Manel, amb 22 anys, i en Carles com a entrenador són molt optimistes, mentre que l'Esther ja no ho és tant. Com

ella mateixa reconeix, “com atleta d'alt nivell ja començo a tenir una edat”. Però el que sí que té clar és que ha deixat endarrere córrer els 800 metres i ara es centrarà en els 1500:

– Va ser un encert passar de 800 a 1500 i això és responsabilitat del meu entrenador, que va ser qui m'ho va aconsellar fixant-se en les meves condicions. Ara em trobo molt més còmode i la veritat és que com a ambició personal els 1500 són molt més competitiu, tot i que el 2020 per la Covid-19 he competit molt poc en aquesta distància.



Manel Balastegui i Carles Grabulosa
Foto: Manel Balastegui

Caiacpolo



Fotos: Caiac Polo Banyoles

Gran 6a posició al campionat d'Espanya!

Els dies 18 i 19 de setembre el primer equip de Caiac Polo del Club Natació Banyoles va competir al campionat d'Espanya per clubs de categoria absoluta a Puerta de Hierro (Madrid). El resultat final va ser molt bo, ja que els banyolins van aconseguir la sisena plaça d'un total de 17 equips.

Aquests són els resultats dels partits del campionat d'Espanya:

Fase de grups 1

CN Banyoles **6-3** Club Oxio Usera Piragüismo

CN Banyoles **2-2** Club Copacabana de Piragüismo

Club Vallhermoso Retiro **10-2** CN Banyoles

Fase de grups 2

Club Deportivo Kayak-Polo Málaga **4-7** CN Banyoles

Real Club Náutico Castellón **6-3** CN Banyoles

CN Banyoles **3-6** Real Club Náutico Rodeira de Cangas

5è - 6è lloc

CN Banyoles **3-6** Club Deportivo Piragüismo Arcos



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

Caiaacpolo

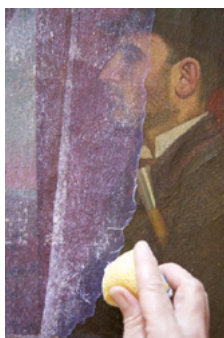


Participació al campionat autonòmic

El cap de setmana del 16 i 17 d'octubre es va disputar el campionat d'Espanya de Federacions Autonòmiques de Caiaac Polo a Burriana (Castelló). Hi van assistir palistes del Club Natació Banyoles en categoria Absoluta (4a posició), Sub21 (4a posició) i Sub16 (7a posició).

 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 Queralta · restauradora d'art llda.
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com

Tels: 671 582 509 · 972 576 051

Jeroni Moner Codina: esportista i home de Club

per Joan Anton Abellán i Antoni Bramon

El passat dimecres 29 de setembre ens va deixar en Jeroni Moner Codina, en Noni per a tots aquells que el vàrem conèixer. Nascut a Barcelona el mes de novembre de 1940, però banyolí de cor, va ser una persona que des de molt jove va estar vinculada al Club Natació Banyoles. El gener de 1961, amb tant sols 21 anys, ja fou nomenat vocal de natació sota la presidència de Josep Maria Agustí (gener de 1961 a desembre de 1962) a la vegada que delegat del Club a Barcelona, de la mateixa manera que l'Albert Bramon ho va ser a Madrid. Va mantenir aquests càrrecs fins al desembre de 1970, el primer, i fins el 1968 el segon sota les presidències de Llorenç Castañer (gener de 1963 a octubre de 1965) i Jordi Gimferrer (octubre de 1965 a desembre de 1970).

Arribats a finals de 1970, un nou canvi al capdavant de l'entitat va dur de nou a la presidència a Llorenç Castañer, que va col·locar a en Noni a la vicepresidència de l'entitat. Va ostentar aquest càrrec fins al mes de març de 1977, quan va presentar la seva dimissió. Va ser tot just al començar aquest darrer període que es va saber que Banyoles acolliria el Campionat del Món d'esquí nàutic i evidentment el Club hi jugava un paper força important. Per aquest motiu es creà un grup de treball del qual en Noni en va formar part juntament a Llorenç Castañer (president), Josep Pepe Costa (vicepresident), Benet Tarradas (secretari) i Enric Harri Gratacós (tresorer). Arri-

bats al dia de la competició, va ostentar el càrrec de responsable de les instal·lacions i locals, mentre que Josep Costa i Enric Gratacós ho van ser de taquilles i pàrquings i, Benet Tarradas, de les grades. Cal destacar la reunió que van tenir

Com a esportista va formar part dels primers equips de natació del Club. A partir de l'any 1955 la FEN i el Frente de Juventudes van organitzar els Campionats d'Espanya Infantil i Juvenil per províncies en què els nedadors del Club

hi van tenir, en diverses edicions, un paper molt destacat. Aquest grup que estava format per Octavi Gratacós, Jeroni Moner, Xavier Agustí, Joaquim Fernández, entre d'altres. Van aconseguir diversos subcampionats i, l'any 1957, Jeroni Moner va quedar campió al guanyar la prova de en 400m. L'any següent, en la Travessia de l'Estany, va ser el primer local en arribar a la línia d'arribada.

Però on va assolir el seus gran mèrits esportius va ser com a membre del Club Natació Barcelona, amb el qual va ser tres vegades campió d'Espanya (1959, 1965, 1966) i va participar en tres Copes d'Europa de clubs. També va formar part de la selecció espanyola de waterpolo jugant en el període 1959-66 un total de 29 partits, entre els quals cal destacar el Torneig de

les Sis Nacions (1961) i el Campionat d'Europa (1966). Als anys seixanta, com a jugador de waterpolo i en una època que el Club no tenia un entrenador professional, va exercir com a tal arribant a formar un equip molt competitiu amb jugadors com Quim Pujol, Miquel Bramon, Miquel Masgrau, Joaquim Planells, Xavi Bramon, Josep Ricart i Josep Figueras.





Equip de waterpolo dels anys 1955-56. Drets d'esquerra a dreta: Xavi Prat, Joaquim Garcia de Palau, Anton Prat, Esteve Oliveres i Enric Gratacós. Agenollats: Miquel Marín, Jeroni Moner, Josep Pons i David Moner. Foto: Arxiu CNB)

Encara que l'any 1977 va deixar la vicepresidència del Club, sempre va estar actiu en els afers de l'entitat, tant en l'organització de la Travessia com en els temes més polítics.

El 1980 encara formava part de l'organització de la Travessia i encarregava a un jove Lluís Vilà el cartell de d'aquell any. També destaquem la seva influència en la remodelació del Club prèviament als Jocs Olímpics de Barcelona, fent que el projecte s'encarregués a uns arquitectes de la zona: Miquel Duran i Josep Portella. D'aquesta manera, en Jeroni Moner es va dedicar a qüestions més urbanístiques com la remodelació de l'entorn de l'estany. En aquest sentit, no va estar fàcil decidir l'ampliació d'aquest espai per emplaçar-hi correctament la pista de regates, ja que hi havia dues solucions: dragar una part de l'estany (zona riera castellana), i l'altra, allargar-lo per la zona del Cap de Bou. Després de l'èxit olímpic va anar deixant d'estar actiu al Club, considerant que la nova gestió tant esportiva i política estava en molt bones mans.

I, l'última anècdota, el 2018 amb l'exposició del 75è aniversari de la travessia ens va donar un cop de mà deixant-nos uns esbossos de l'artista Josep Ponsatí

sobre l'escut del Club i, sobretot, uns croquis de la medalla dissenyada per ell de la 17a travessia de l'estany que va coincidir amb la inauguració oficial del nou edifici. El dia de l'obertura de l'exposició en Noni ens va venir a trobar molt emocionat del que havíem muntat. Li va fer recordar els moments entranyables que va passar al Club i ens va animar a que seguíssim d'aquesta manera.

I, com a reconeixement a la seva carrera esportiva, li fou concedida la medalla

al mèrit esportiu de la federació catalana (1964) i la placa d'honor de la federació espanyola (1966).

En Noni va destacar per la seva professió d'arquitecte, per la cultura i per l'esport, sent molt influent en cada cosa que intervenia per un caràcter molt dur, molt segur i, alhora, molt comprensiu en situacions delicades. I, sobretot, destacar el seu criteri o allò que es diu de mantenir el criteri.

Gràcies Noni pels valors que ens has donat!



En Noni davant del camió que portava els nedadors de la Travessia de l'any 1981 cap a la sortida. Autor: Enric Gratacós

Piragüisme

Foto:Jordi Serra

Fotos:Piragüisme CNB





Gran cap de setmana per a la secció de piragüisme

Els palistes del Club Natació Banyoles van viure un gran cap de setmana de competicions els dies 16 i 17 d'octubre amb el VIII Trofeu Ciutat de Banyoles, la 5a prova del programa 2028 i la Barcelona Paddle Race.

Dissabte 16 van competir a casa amb el VIII Trofeu Ciutat de Banyoles i la 5a prova del programa 2028. Al Ciutat de Banyoles, els nostres esportistes van aconseguir grans resultats a la mítica prova dels 45 minuts donant voltes al circuit. A la Volta Ràpida, el Cargol de Can Japet va ser per Chadi Dahman amb Marc Serra en Home Absolut K1, Albert Martí amb Laia Pèlachs en Mixte Absolut K1, Lluc Serramitjana amb Patllari Camps en Home Absolut C1 i Albert Corominas amb Federico Natoli en Home Veterà AB K1. Per clubs, el CNB va aconseguir la victòria davant el CP Castelldefels i el Sicoris Club.

A la classificació general, Arnau Gràcia amb Marc Andrade van ser segons i Chadi Dahman amb Marc Serra tercers en Home Absolut K1; Emma Jordà amb Joana Vergés van ser segones en Dona Absoluta K1; En Mixte Absolut K1, Aurora Figueras amb David Darné van ser primers; Laia Pèlachs amb Albert Martí (Kayak Tudense) segons i Pol Busquets amb Paula Lis (CP Castelldefels) tercers; Patllari Camps amb Lluc Serramitjana van ser primers en Home Absolut C1 i Albert Corominas amb Federico Natoli segons en Home Veterà AB K1.

5a prova del programa 2028

Sobre 1.000 metres, Oriol Boix va ser segon en Home Benjamí K1; Coral Serra primera en Dona Benjamí K1; Aniol Batchellí primer, Biel Garcia segon i Genís Tarradas tercer en Home Aleví B K1; Carla Franch segona i Clara Comaposada tercera en Dona Aleví B K1; Pere Serra primer i Unai Gimenez tercer en Home Aleví A K1 i Judit Vilà primera i Jordina Coll segona en Dona Aleví A K1.

Sobre 3.000 metres, Bruna Aguilar va ser primera i Ariadna Gràcia segona en Dona Infantil B K1 i Pau Pera tercer en Home Infantil A K1.

Per clubs, també es va aconseguir la victòria davant el CP Castelldefels i el Sicoris Club.

Barcelona Paddle Race

Molt bons resultats banyolins a la Barcelona Paddle Race que es va disputar diumenge 17 d'octubre amb sortida al Port Vell de Barcelona i arribada al Port de Badalona.

Com a resultats més destacats, Albert Corominas va ser primer en Home Long Distance SS1; Aurora Figueras primera en Dona Long Distance SS1; Grau Serramitjana primer en Home Short Distance SS1; Queralt Rodriguez primera en Dona Short Distance SS1 i Marc Garcia amb Chadi Dahman primers en Home Short Distance SS2.

Aquí també es va assolir la victòria a la classificació per clubs, seguits del Club Piragüisme Pobla Marina i del Club Piragüisme Barcelona.



10 medalles al Campionat d'Espanya de piragüisme d'esprint olímpic!

Grans resultats els que va obtenir la secció de piragüisme al Campionat d'Espanya d'esprint olímpic Juvenil i Sènior, celebrat a Verducido (Galícia) del 30 de juliol a l'1 d'agost. Fins a 10 medalles van guanyar els palistes banyolins: dos ors, sis plates i dos bronzes.

A més, a la classificació per equips van finalitzar en 6a posició (11a en homes general, 12a en home sènior, 14a en home juvenil, 5a en dones general, 8a en dona sènior i 4a en dona juvenil).

K1 200 Juvenil F: Or (Laura Serra)

K1 500 Sènior F: Or (Laia Pèlachs)

K2 1000 Sènior F: Plata (Laia Pèlachs i Aurora Figueras)

K4 1000 Juvenil F: Plata (Paula Coll, Iona Vicens, Irma Julià i Laura Villanova)

K2 500 Juvenil F: Plata (Laura Serra i Iona Vicens)

K2 200 Juvenil F: Plata (Laura Serra i Iona Vicens)

K2 200 Juvenil M: Plata (Marc Andrade i Arnau Gràcia)

K4 200 Juvenil F: Plata (Irma Julià, Iona Vicens i Laura Villanova)

K1 500 Juvenil F: Bronze (Laura Serra)

K4 1000 Sènior F: Bronze (Laia Pèlachs, Aurora Figueras, Oceane Brindeau i Beatriz Burcio)

Dues medalles al Campionat d'Espanya de Caiac de Mar

La secció, amb 13 esportistes, va competir a principis de setembre al port de Castelló al Campionat d'Espanya de Caiac de Mar. Els resultats més destacats van ser les dues medalles aconseguides: una d'or per a Patllari Camps en Home Juvenil OC1 i, l'altra, la plata de Paula Coll i Àlex Ortega en Mixte Juvenil SS2.

Altres resultats: Grau Serramitjana 14è en Home Cadet SS1, Queralet Rodriguez 5a en Dona Cadet SS1, Irma Julià 4a en Dona Juvenil SS1, Albert Corominas 13è en Home Sènior SS1, Marc Serra 10è en Home Sub23 SS1, Aurora Figueras 4a en Dona Sènior SS1, Paula Cullerell amb Sergi Farrés 5ens en Mixte Cadet SS2 i Marc Andrade amb Chadi Dahman 4ts en Home Juvenil SS2.

Home Cadet A K1: Marc Garcia 36è i Sergi Farrés 76è (Jan Cervantes va ser 54è a la seva classificatòria i no va poder disputar la final)



Compta 1
ASSESSORS

www.compta-1.cat

Assessorament fiscal, comptable i laboral d'empreses i particulars
Contacta'ns a través del telèfon 972.57.48.55 o el mail c1b@compta-1.cat
Ens trobaràs al C. Rambla, número 12 de Banyoles



Laura Serra guanya un bronze al mundial de piragüisme Juvenil!

Els palistes del Club Natació Banyoles Laura Serra (Juvenil) i Blai Muñoz (Sub23) van participar del 3 al 6 de setembre al Campionat del Món Juvenil i Sub23 a Montemor o Velho (Portugal).

El resultat més destacat va ser la medalla de bronze aconseguida per Laura Serra en K4 500 Juvenil amb Carla Vey, Andrea Rodríguez i Carla Corral, en una gran regata en què es van mantenir en tot moment a les posicions capdavanteres.

També en K4 500, però en masculí Sub23, Blai Muñoz va finalitzar 8è amb Ivan Fernandez, Lazaro Lopez i Xoel Garcia. Serra ja havia aconseguit el dia anterior la 9a posició a la Final A de Dona Juvenil K1 200, millorant així el resultat aconseguit a l'Europeu en la mateixa modalitat. D'altra banda, Laia Pèlachs va disputar a mitjans de setembre el Mundial Absolut en K4 500 amb Sara Ouzande, Begoña Lazcano i Carolina Garcia a Copenhagen. L'embarcació, tot i el seu gran potencial,

no va aconseguir classificar-se per a la final al quedar en 6a posició a la semifinal on només les 3 primeres obtenien plaça per la final de medalles.

Pèlachs va posar així punt final a la temporada, que va ser llarga però molt exitosa amb grans resultats. Destaquen el bronze en K1 500 Sub23 a l'Europeu i la plata en K2 500 a l'Europeu Absolut. Ha estat, també, la seva última temporada dins la categoria Sub23.



Recepció a l'Ajuntament pels èxits de la secció piragüisme

El 15 de setembre al vespre es va celebrar a l'Ajuntament de Banyoles la recepció oficial a diversos esportistes de la secció de piragüisme en reconeixement als grans resultats aconseguits aquesta temporada passada. En concret, per la 3a posició de Laura Serra en K4 500 al Campionat del Món Juvenil, per la 3a de Blai Muñoz en K4 500 al Campionat d'Europa Sub23, per la 3a de Laia Pèlachs en K1 500 al Campionat d'Europa Sub23 i per la 6a posició per clubs i les 10 medalles de l'equip Juvenil i Sènior al Campionat d'Espanya.

L'acte va ser presidit per l'Alcalde de Banyoles, Miquel Noguer, pel regidor d'esports, Jordi Congost, pel president del Club Natació Banyoles, Albert Comas pel vicepresident de la Federació Catalana de Piragüisme, Melcior Farrés, i pel delegat de la secció, Jaume Serramitjana.

Tots ells van destacar la bona marxa de la secció de piragüisme a Banyoles, culminant aquesta gran temporada on s'han aconseguit grans resultats a totes les

competicions, a més de demostrar una excel·lent capacitat organitzativa al Campionat d'Espanya Joves Promeses disputat el passat mes d'Abril a Banyoles.





El ciclisme i la lumbàlgia

Per Dr. Carles Morera Domínguez (Cirurgia ortopèdica i traumatologia – Clínica Salus Infirmorum)

El ciclisme és una bona associació entre lleure i activitat esportiva. Es tracta d'un tipus d'exercici que, en diferents modalitats i intensitats, és practicat cada vegada per més gent. La majoria de ciclistes són persones adultes de més de 18 anys, i es calcula que més de la meitat de la població a Espanya fa ús de la bicicleta: més de 8 milions com a activitat física habitual, i més de 20 milions com a mitjà de transport.

El dolor lumbar i els/les ciclistes

El dolor lumbar és un símptoma que es pot manifestar en les persones que practiquen el ciclisme, tant si són amateurs com si són professionals, perquè en anar en bicicleta es realitza una flexió a la part lumbar. La força constant sobre els pedals estimula l'activació de la musculatura paraespinal i aquest augment de força en flexió de la columna lumbar incrementa la pressió en els discos intervertebrals. Malauradament, la combinació d'aquests factors durant llargs períodes de temps o per posicions inadequades poden generar els episodis de lumbàlgia que pateixen alguns/unes ciclistes.

Molts estudis confirmen, però, que aquests símptomes lumbar, vinculats en moltes ocasions a lesions per sobreutilització, es poden evitar amb un bon programa d'entrenament i una correcta adaptació de la bicicleta a l'usuari/ària.

El ciclisme: indicacions i contraindicacions

El ciclisme, en qualsevol de les seves formes, és una bona opció per fer salut sempre que es practiqui de forma adequada.

Les persones adultes que pateixen de lumbàlgia i claudicació de la marxa per una estenosi (estreçor) del canal lumbar, es poden beneficiar de l'exercici sobre bicicleta perquè, a més de fer activitat física, minimitza el dolor a les cames i a la part lumbar.

En canvi, tot i ser un exercici de baix impacte, sembla que pot disminuir els valors de la densitat mineral òssia (DMO) en persones que el practiquen com a únic exercici durant llargs períodes de temps.

Valors baixos de DMO poden provocar osteopènies o osteoporosi, augmentant el risc de fractura vertebral per fragilitat òssia. Per tant, no es recomana el ciclisme com a una única activitat esportiva en persones amb valors baixos de DMO.

El mal d'esquena, una patologia freqüent

S'estima que al voltant d'un 70% de la població patirà mal d'esquena en algun moment de la seva vida. Si els dolors són recurrents, primer cal descartar una patologia estructural: les protrusions discals i les hèrnies discals són les patologies més freqüents. Altres causes del dolor poden ser l'escoliosi, l'estenosi..., són lesions que provoquen compressions nervioses amb el consegüent dolor, que pot ser recurrent i de vegades incapacitant, i que fan imprescindible un diagnòstic correcte per part del traumatòleg/bloga per realitzar un tractament adequat.

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.

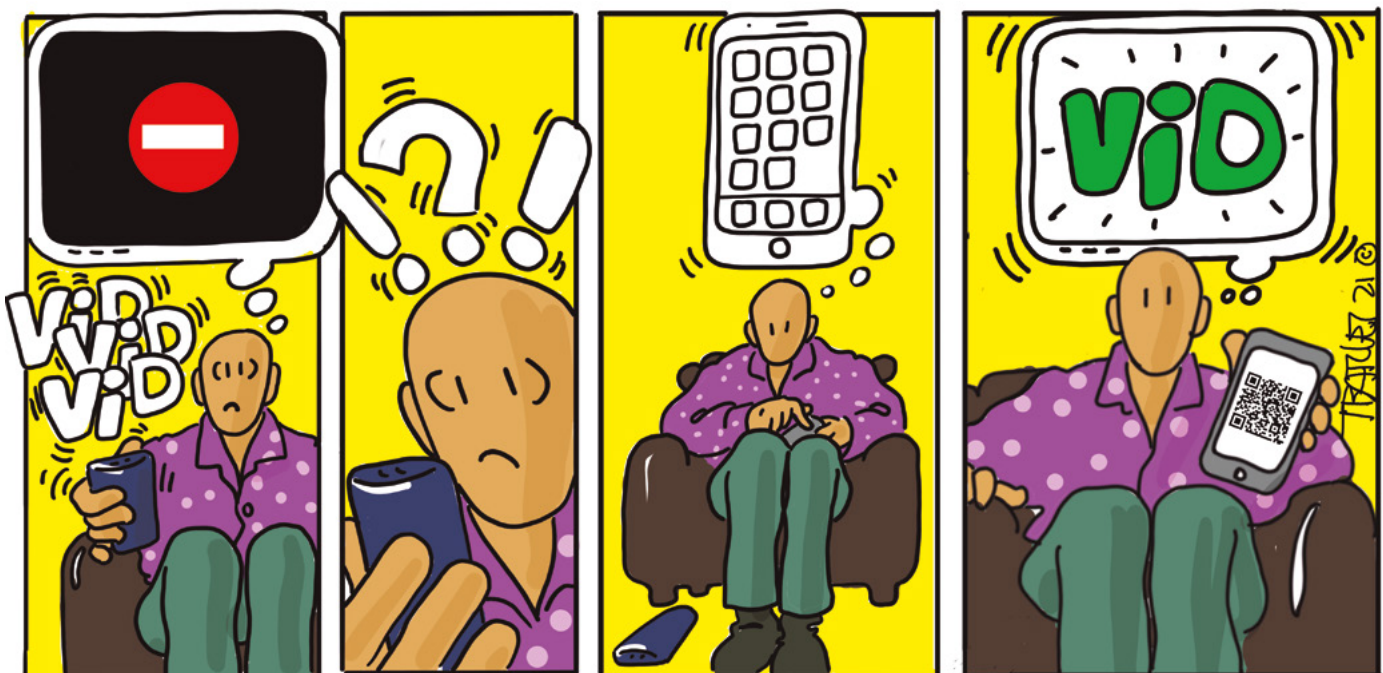
En aquesta fotografia s'hi veu l'equip de waterpolo del Club Natació Banyoles. Ens faltaria saber qui va ser el fotògraf? Qui són aquestes persones? On és? Quin any és? Qui

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>

Mr. Zapping

per Toni Batlles



Becades

Restaurant L'Hostal (Sant Miquel de Campmajor)



Ingredients

2 becades, 2 cebes mitjanes, 4 grans d'all, 1/2 porro, 1 pastanaga, 1 ram de farigola, 1 llesca de pa fregit, Cebetes de platillo, Conyac, Vi blanc, Oli, Sal, Pebre.

Elaboració

Un cop tenim les becades netes, plomades i socarrimades, les salpebrem i les posem en una cassola en què hi haurà oli. Les fregirem i després hi incorporarem les verdures i les herbes.

Tot seguit, hi afegirem un got de conyac i de vi blanc i, a continuació, hi anirem afegint aigua o brou fins que veiem que estiguin tendres.

Finalment, fregirem una llesca de pa i ho posarem tot en una cassola: la llesca al fons i la becada i la salsa (que prèviament haurem passat pel colador xinès) per sobre i, les cebetes, al voltant.



finques banyoles

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

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



Descompte d'un 15% a la volta a l'Estant 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 contacte, líquids i ulleres de protecció.



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



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



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



CLÍNICA SALUS INFIRMORUM

Nou conveni amb la Clínica Salus Infirorum 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



ElPosteDeMata

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



VORA ESTANY Restaurant

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



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



MAGMA

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.



CASA ANAMARIA HOTEL

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



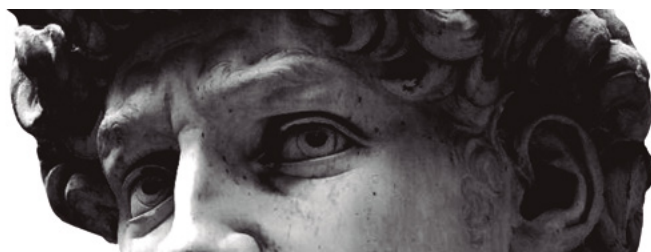
CARNET DE CONDUIR CERTIFICATS MÈDICS
Montepio Girona

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



Montserrat Magin - Advocada

Ofereix 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

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles

Per anunciar-vos...

Revista de distribució mixta
impresa i digital

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