

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



- Assemblea General de Socis. Nova Junta Directiva
- 60.000 kilòmetres i 40 països en bicicleta
- Magnífics resultats al Campionat d'Espanya de natació



Casal d'estiu!

Del 27 de juny al 29 de juliol de 2022

PER A NENS I NENES DE P3 A 6è I PER A NOIS I NOIES DE 13 A 16 ANYS!

PREINSCRIPCIONS

Del 25 d'abril al 22 de maig
per Internet a www.cnbanyoles.cat



CASAL ESPORTIU D'ESTIU
Club Natació Banyoles



MÉS INFORMACIÓ
972 570 859

Benvolguts/des socis/es,

El passat 24 de febrer va tenir lloc l'Assemblea general ordinària del Club, un dia que per mi serà difícil d'oblidar, ja que va ser una data amb sentiments clarament contraposats i que no em deixaran el record que esperava. Per una banda, vaig prendre possessió de la presidència del Club, motiu d'orgull i de felicitat. Però, per l'altra, lamentablement va coincidir amb l'inici de la invasió russa a Ucraïna.

Per sorpresa de tothom, ja que esperàvem que no esdevingués una guerra, dissortadament els fets de les setmanes següents van demostrar que no fou així. Només em queda oferir tot el meu suport i solidaritat, els de tota la Junta, amb el poble ucraïnès i clamar en favor de la pau entre els pobles.

Entrant en matèria de l'Assemblea, que va tenir més transcendència que les viscudes en anys anteriors, es van aprovar canvis importants en la composició de la Junta directiva. Va deixar la presidència l'Albert Comas després d'ostentar el càrrec durant sis anys i uns altres nou com membre de la Junta. Vull aprofitar aquesta primera editorial per agrair-li molt sincerament el seu compromís i la seva dedicació durant aquests 15 anys en què ha format part de la Junta directiva. Em sento molt orgullós d'haver compartit el camí en aquests darrers anys i espero ser

un digne successor i un bon president per a l'entitat. El canvi de l'Albert no va ser únic. També van deixar la Junta quatre persones més : en Jaume Molas, la Mercè Cagigós, en Manel Mayolas i en Guillem Álvarez i s'han incorporat l'Adrià Mitjavila, la Susanna Juanola, l'Ignasi Martínez, l'Anna Viñolas i en Josep Masdevall.

Estic molt agraït per la confiança i per les ganes de treballar pel bé de Club d'aquesta Junta directiva: als que l'han deixat, als que continuen i als que s'hi incorporen. És una Junta que ve de lluny, amb gent que hi ha estat vinculada molts anys i d'altres que ho han fet en etapes diferents o que s'incorporen després de temps vinculats en diferents àmbits de l'entitat. A més, aquesta Junta tindrà per primera vegada una vicepresidenta, la Dolors Pascual. Una Junta que estic convençut que serà una bona representant de l'entitat i representativa de tot l'entramat social i esportiu.

Un altre punt important i obligat en l'Assemblea és l'elaboració i aprovació dels pressupostos de l'exercici. Malauradament i molt a contracor, es va haver d'aprovar un augment de les quotes socials del voltant del 5%. Es tracta d'un augment al qual ens hem vist obligats per fer front a l'important puja de les despeses dels subministraments (en el cas del gas, de fins a 6 vegades el preu que vam pagar al 2019). Fins al 2020

el Club venia d'un llarg període d'estabilitat econòmica, social i esportiva que ens permetia la planificació de cada temporada sense massa incidències i que rarament ens obligava a afrontar imprevistos destacables. Tot va canviar al 2020 amb la pandèmia i ara també amb l'actual crisi de preus del cost de l'energia. Aquestes situacions totalment extraordinàries i alienes a nosaltres ens han complicat, ens compliquen i encara ens complicaran molt més el nostre dia a dia. Sortosament, el Club es troba en una situació econòmica i social prou forta per fer front a aquestes dificultats. Per minimitzar l'efecte de l'augment de la quota també es va aprovar l'aplicació de la deducció fiscal d'una part d'aquesta, possibilitat que se'n presenta pel fet d'haver estat declarats entitat d'utilitat pública. Aquesta deducció és del voltant de 33 euros per cada soci titular, corresponent al 80% de la part de la quota que el Club destina a l'àrea esportiva, que és a la vegada el 20% de la quota social. Aquesta bonificació es rebrà a la renda del 2022, que es porta a terme durant el 2023.

Vull finalitzar aquest editorial, el meu primer editorial, recordant-vos que em teniu a la vostra disposició i desitjant esperança i salut a tots els socis/es i treballadors/res de l'entitat.

Visca el CNB!

Jordi Casanova - President del CNB



Relleu a la presidència del Club:
Albert Comas i Jordi Casanova
foto Silvia Puig: silvia_puig.vermeia1973r

Sumari

01	Portada	24	Triatló
02	Casal d'estiu	25	Caiaipolo
03	Editorial	28	Natura
04	Racó del soci		Ruta per Crespià. El sender de llevant.
05	El club informa	30	Rem
10	Salvament i socorrisme	34	Piragüisme
11	Waterpolo	36	Salut
12	Triatló		L'esport d'alt rendiment supera els límits del disseny del cos humà i cal adaptació
14	Mens Sana	37	La foto d'Arxiu
	Productivitat mental i cronotips		Mr Zapping
16	Atletisme	38	Nutrició
18	Natació		Cargols a la llauna" en negreta.
19	Entrevista	39	Avantatges pels socis
	60.000 kilòmetres i 40 països en bicicleta		

CARTA 1

Bon dia,
com a sòcia del Club i usuària de la piscina exterior per nedar 3 dies a la setmana vull mostrar-vos la meua disconformitat en l'anul·lació de les reserves en aquesta piscina.

Durant tot aquest temps ha resultat un sistema que ha funcionat molt bé pels que en som usuaris i ara no entenc el perquè cal anar enrere i no incorporar i deixar al dia a dia les coses que funcionen.

Espero que pugueu tornar a valorar el fet de tornar a reservar per anar a nedar a la piscina exterior.

Gràcies.

Sòcia 72055

Bon dia,

S'ha pres aquesta decisió per facilitar l'ús familiar de la piscina exterior i d'aquells usuaris que per diverses raons no poden planificar amb temps quan utilitzaran la piscina. A la piscina interior es podrà seguir reservant per a la resta d'usuaris individuals que prefereixen aquest sistema. Tot i així, ens anotem el seu comentari i el traslladem a qui correspon.

Salutacions,

CNB

CARTA 2

Bon dia,
com a sòcia us volia demanar si es pot posar en discussió un tema de l'horari que afecta molt als socis que només podem gaudir del club els caps de setmana.

Seria possible que la zona de gespa i l'estany no tanquessin a les 14.00 els diumenges i festius? Sabem que a partir de mitjans de juny ja és així però ens agradaria poder-ho gaudir també a la primavera i molt especialment per setmana Santa, que ens trobem que dels 4 dies festius, 3 hem de sortir a les 14 hores. Ben entès, encara que les instal·lacions interiors estiguin tancades.

Espero que es pugui valorar aquesta proposta

Gràcies

Sòcia 68934

Benvolguda,

la zona de gespa dels diumenges i festius es pot utilitzar coincidint amb la temporada de la zona de bany de l'estany. Enguany s'iniciarà el 5 de juny.

Permetre l'estada a la zona sense vigilància dels socorristes ni supervisió del personal del Club és arriscat doncs es podrien donar situacions d'emergència a les que no es podria donar resposta. Ampliar l'horari provocaria, al seu torn, un increment de costos no proporcional al nombre d'usuaris potencial del nou servei.

Malgrat tot, conservarem la proposta per si en el futur les condicions permetessin de poder ampliar aquest horari que proposa.

Salutacions cordials.

CNB

CARTA 3

Bon dia, s'hauria de tornar a instal·lar la dutxa que vàreu treure amb tot el tema de la pandèmia de la piscina exterior, del vestuari de les Sres.

En el curset al qual assisteixo, a la sortida, es forma cua per dutxar-se i és absurd que hi hagi una dutxa sense funcionar, quan les dues següents no mantenen la distància.

També caldria revisar la dutxa del mig, que no raja correctament, i finalment la dutxa que té el telèfon s'hauria de poder quedar clavada de a la paret (suport per posar i treure el telèfon), ja que si se't escapa l'aigua arriba al vestuari.

Us ho comento jo en nom de tot el grup que anem a fer curset de natació els dimarts i dijous al matí.

Gràcies.

Sòcia 64370

Benvolguda,

hem fet arribar la vostra petició a manteniment per tal que posin en marxa totes les dutxes el més aviat possible. Es buscarà una solució per les dutxes mòbils però no estem segurs de trobar-ne una de ideal.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració en la millora dels nostres serveis.

Salutacions cordials.

CNB



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



Foto: Banyoles TV

Assemblea General de Socis

El passat dijous 24 de febrer es va celebrar l'Assemblea General Ordinària del Club Natació Banyoles a la sala de socis. Va ser la darrera encapçalada per **Albert Comas**, que deixava de ser president de l'entitat passant el relleu al fins ara vicepresident **Jordi Casanova**. Mitjançant aquesta carta oberta, Comas s'acomiadà després de gairebé 15 anys a la junta directiva, els darrers 6 com a president. **Casanova** va assegurar que assumeix el càrrec "amb moltes ganes i il·lusió" i agraint la feina feta per **Comas** durant tot aquest temps.

A banda del president, altres càrrecs de la junta directiva i delegats de seccions també han canviat de mans:

- **Dolors Pascual**, fins ara secretària, assumeix la vicepresidència.
- **Anna Viñolas** és la nova secretària.
- **Susanna Juanola** assumeix la vocalia de comunicació substituint a Mercè Cagigós.
- **Ignasi Martínez** s'encarregarà de la vocalia de manteniment agafant el relleu de Manel Mayolas.
- **Josep Masdevall** serà el delegat d'atletisme en substitució de Guillem Álvarez.
- **Adrià Mitjavila** serà el delegat de rem relevant a Jaume Molas.

Avantatges fiscals a partir de l'exercici 2022

Un dels principals punts de l'Assemblea va ser l'anunci dels avantatges fiscals que gaudiran els socis adults dels abonaments individuals i familiars, podent desgravar

una part de la quota de soci a partir de l'exercici 2022. Això serà possible gràcies a la recent declaració d'entitat d'utilitat pública del Club Natació Banyoles.

També es van presentar els projectes recents més destacats dels últims 12 mesos, com la renovació del vestíbul i la instal·lació de nous torns d'entrada, la posada en funcionament de la nova caldera HOVAL o la instal·lació de llums LED a les pistes esportives.

Com a projectes de futur a curt termini, destaquen la col·locació de plaques fotovoltaïques (200 kw) que permetrà la gene-

ració de vora el 20% d'electricitat requerida, la nova sala d'espining, l'ampliació i renovació de la sala fitness i les millores a la pesquera Agustí.

Finalment, es van aprovar els preus de quotes, tarifes i activitats per a aquest 2022. Es poden consultar a [l'apartat de preus](#) i a [la pàgina d'activitats](#).

En aquest enllaç es pot [visualitzar el vídeo-resum](#) del que ha estat el 2021 al CNB!



Foto: CNB

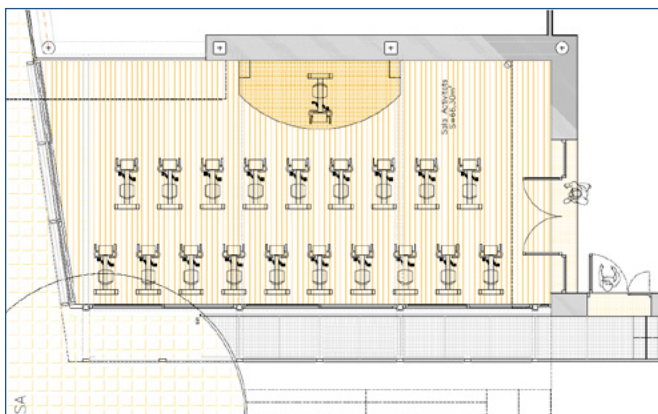


La FER celebra una moció de censura a la sala de socis del CNB



Foto: FER

El Club Natació Banyoles va acollir el dia 9 de febrer la celebració d'una moció de censura contra la presidenta de la Federación Española de Remo (FER), Asunción Lorient, que finalment no va prosperar. L'acte es va celebrar a la sala de socis del Club durant tot el matí.



MOEM arquitectes

Nou espai de ciclisme de sala

Abans de tancar aquest número de la revista del CNB, s'estaven ultimant els detalls per l'inici de les obres de cobriment de la terrassa sud del primer pis, al costat de la sala d'activitats, per tal de convertir-la en la nova sala de ciclisme de sala. Les obres estan previstes durant la primavera per tal de poder iniciar la temporada 22-23 ja amb aquest nou espai.

En aquesta imatge es pot veure com podria quedar la sala quan les obres estiguin finalitzades.

Exposició temporal de quatre pòsters d'Odt al vestíbul del CNB

A finals de desembre es va inaugurar al Club Natació Banyoles l'**exposició temporal de quatre pòsters d'Oficina de turisme (Odt)**, un projecte de l'estudi de disseny gràfic de Banyoles Enserio que té la voluntat de sumar en la tasca de difusió de la cultura, la història i el patrimoni de la ciutat.

L'indret escollit per a la mostra va ser el nou espai expositiu que es va habilitar al vestíbul del Club durant la reforma que es va portar a terme l'any passat. Els quatre pòsters són **'I love Banyoles'**, **'Trampolí'**, **'Volta a l'Estany'** i **'Pesquera'**.

Tots ells contenen elements directament relacionats amb el CNB com el mateix trampolí de la zona de bany i **es poden adquirir a la botiga en línia www.oficinade-turisme.cat**.



Foto: CNB

La voluntat del Club és que periòdicament, a més d'exposicions lligades a l'entitat com la darrera sobre la Travessia a l'es-

tany, també s'incloguin mostres d'artistes com aquesta de l'estudi Enserio en aquest espai expositiu.



Foto: CNB

El Club Natació Banyoles instal·la més de 400 plaques solars per ser més eficient i sostenible energèticament

El Club Natació Banyoles va instal·lar a finals del mes de febrer més de 400 plaques solars al sostre del seu edifici que, en conjunt, generen una potència màxima d'aproximadament 200kw. Això permetrà obtenir l'energia equivalent al 20% anual de l'electricitat necessària per al dia a dia de tota la instal·lació esportiva. El pre-

sident del Club, Jordi Casanova, afirma que aquesta inversió "permetrà ser més sostenibles amb l'energia que utilitzem" i també admet que ajudarà a "amortir lleugerament" l'augment que es preveu de la factura energètica aquest 2022. Les plaques s'han col·locat al teulat de l'edifici principal.

Aquesta acció es suma a altres iniciatives del Club per a ser més sostenible, com les campanyes de reducció de plàstics d'un sol ús amb el repartiment de bidons i carmanyoles reutilitzables o la instal·lació de cubells de deixalles per separar la fracció d'envasos.

Foto: CNB



Tornen les estades internacionals al Club Natació Banyoles



Foto: D.S.R.V. Laga

A finals de gener d'aquest 2022, el club de rem holandès DSRV Laga va ser el primer en tornar a visitar Banyoles després de gairebé dos anys de pandèmia. Com solia ser habitual abans de l'esclat de la Covid-19, mica en mica

van tornant al Club Natació Banyoles les estades d'entrenament de clubs i universitats d'altres països a mida que s'acosta Setmana Santa. És llavors quan es concentren més grups d'esportistes, sobretot remers. Aquest any està previst

que ens visitin des d'Anglaterra, Mònaco, Irlanda, Eslovènia i, fins i tot, des de la Xina. El que busquen, sobretot, és bon temps i poder entrenar en una aigua llisa i fàcil de navegar com és la de l'estany.



Foto: Société Nautique de Monaco



Foto: Société Nautique de Monaco

AMSA



Foto: CNB

Distinció com a 13è millor club de natació del 2021

El Club Natació Banyoles va rebre dissabte 26 de febrer un reconeixement per haver estat el 13è millor club de natació de Catalunya durant l'any 2021. Jordi Casanova, president del CNB, i Jordi Carretero, delegat de la secció, van rebre el premi de mans d'Enric Bertrán, president sortint de la Federació Catalana de Natació, durant l'Assemblea General Extraordinària celebrada a les instal·lacions del CN Atlètic-Barceloneta.

2.700€ de recaptació per a la Marató de TV3

Les entitats esportives de Banyoles van organitzar diverses activitats el cap de setmana del 18 i 19 de desembre per col·laborar amb la Marató, aconseguint més de 2.700€ en total. En el cas del Club Natació Banyoles, es van celebrar dues sessions especials d'spinning el diumenge 19 de desembre. La secció d'atletisme, a més, col·labora en l'organització del 19è Cros de Banyoles, que va donar els diners de les inscripcions de la modalitat open.



Fotos: CNB





Foto: CNB

Segona jornada de lliga a Banyoles

Les instal·lacions del Club Natació Banyoles van acollir diumenge 6 de febrer la segona jornada de lliga de piscina de salvament i socorrisme. Van competir-hi des d'alevins fins a absoluts i, en general, tots els banyolins van fer una

bona actuació millorant en alguna ocasió marques personals. Cal dir que alguns per a alguns d'ells era la primera competició i van fer molt bon paper.



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

Bon començament d'any per als equips de base

Aquest 2022 està sent, de moment, un bon any per les categories inferiors de base de la secció de waterpolo, ja que estan mostrant una gran millora i una gran feina dia a dia. En canvi, l'equip Absolut està anant de més a menys amb diversos resultats negatius.

L'Absolut va començar l'any amb el derbi gironí contra el GEiEG en un mal partit dels banyolins i amb una molt mala defensa que va suposar una derrota clara. L'equip va finalitzar la primera volta de la lliga en penúltima posició i si seguís en aquesta zona baixa hauria de jugar el play-off de descens. Els mesos de gener i febrer van estar marcats per la pandèmia i gran part dels partits previstos es van ajornar per a més endavant. Ara encaren un tram de lliga amb diverses finals contra rivals propers a la classificació i necessita sumar punts per aconseguir mantenir la categoria.

Pel que fa a les categories inferiors, el Juvenil ha fet un salt de qualitat aquest 2022 i a data tancament de la revista no coneixia la derrota de la seva lliga mostrant un gran nivell de joc. Una categoria per sota, el Cadet també està fent una gran



segona volta mostrant una clara millora respecte l'any passat.

Tot i que els resultats no l'han acompanyat darrerament, l'infantil ha competit en tots els partits disputats demostrant una dinàmica positiva en tots els aspectes del joc. L'Aleví, en canvi, aquest 2022 compta

els partits per guanyats (fins a mitjans de març) amb una gran constància en els entrenaments i als partits.

Finalment, els més petits de la casa, els benjamins, ha disputat diverses trobades provincials per aprendre i gaudir del waterpolo.

Fotos: @__mie



Productivitat mental i cronotips

Per M. Dolors Pascual - Psicòloga Social i de les Organitzacions



Ets dels que si has d'estudiar o avançar feina, ho fas de nit i vas a dormir tard? O pel contrari ets dels qui matinem i vas a dormir aviat? Ets de les persones que, facin el que facin, no se'ls posa bé aixecar-se ben d'hora? o, pel contrari, t'encanta matinar? Sols fer migdiada o gairebé no en fas mai?... Les pautes de somni, els comportaments, etc varien d'una persona a altra segons l'edat, el nivell d'activitat i les condicions de somni, però tots nosaltres tenim un "cronotip" o ritme circadià individual. O, el que és el mateix, una predisposició natural a experimentar pics d'energia o moments de descans segons l'hora del dia. És a dir, cada persona té un rellotge biològic dins del seu cervell i ha estat 'programada' per funcionar millor a determinades hores que a altres. Per això s'explica que siguem més productius o que poguem cometre més errors o que tinguem més paciència... a una hora o a una altra.

En llenguatge científic, el cronotip és un cicle fisiològic de 24 hores que es produeix en la majoria dels éssers vius. Per això hi ha éssers vius, inclosos els humans, que són més actius durant les hores de llum i d'altres durant la nit. La melatonina (l'hormona encarregada d'administrar-nos l'energia, de fer que el nostre cos estigui més o menys actiu) s'allibera durant la foscor i és la que determina en quin moment del dia estem més desperts -i som més productius- i en quin moment necessitem descansar. Amb l'edat, i especialment a partir dels 35 anys, els nivells de melatonina disminueixen, i això explica perquè algunes persones grans no dormen moltes hores.

Així, conèixer el cronotip personal* ens permet saber en quines hores disposem de major energia mental i estem més actius i, per tant, rendim més, memoritzem millor la informació, disminuïm la proba-

bilitat d'error, etc. I gràcies a aquest coneixement podem intentar organitzar-nos el dia de la forma més eficient possible.

D'acord amb les investigacions fetes fins ara, les persones podem tenir 3 tipus de cronotips diferents:

- **Cronotip vespertí:** El pic de producció de la melatonina es dona a les 6 del matí. Això fa que les persones amb aquest cronotip siguin més productives durant el vespre/nit. El seu horari de son acostuma a anar de les 2 de la nit a les 10 del matí. Un 25% de les persones té aquest cronotip. Així, aproximadament: Nivell d'energia mental alt: 16.30-20.30h. Nivell d'energia mental mitjà: 14.00-16.30h, 20.30-22.00h i 22.30-1.00h. Nivell d'energia mental baix: la resta.

- **Cronotip intermedi:** El pic de producció de la melatonina es dona a les 3 de

la matinada. Per tant, les persones amb aquest cronotip són més actives de les 10 del matí fins a primeres hores de la tarda. El seu horari de son acostuma a ser de les 12 de la nit a les 8 del matí. El 50% de la població té aquest cronotip. Així, aproximadament: Nivell d'energia mental alt: 11.30-13.30h i 17.00-18.30h. Nivell d'energia mental mitjà: 10.00-11.30h, 13.30-15.00h, 15.30-17.00h i 18.30-21.00h. Nivell d'energia mental baix: la resta.

- **Cronotip matiner:** El pic de producció de la melatonina té lloc abans de la mitjanit. Les persones amb aquest tipus de cronotip necessiten anar-se'n d'hora a dormir i són més productives a primera hora del matí. Un 25% de la població té aquest cronotip. Així, aproximadament: Nivell d'energia mental alt: 8.00-12.30h. Nivell d'energia mental mitjà: 6.00-8.00h, 12.30-14.30h i 15.30-18.30h. Nivell d'energia mental baix: la resta.

Com pot veure's, no en totes les hores més productives es té el mateix nivell d'energia mental. L'alta energia mental diària és molt limitada pel que són en aquestes hores on s'aconsella fer les tasques més complexes, pesades i/o que fan més mandra. S'ha de tenir en compte també que, a mesura que avança la setmana laboral, l'energia mental pot anar disminuint per l'acumulació de cansament.

Conèixer el cronotip permet millorar la productivitat personal i algunes grans

empreses de les que treballen amb diferents torns ja han mostrat interès en conèixer el cronotip de cada treballador/a en termes de rendiment, efectivitat i accidentalitat. Però conèixer-lo no

només pot ajudar a augmentar la teva productivitat, sinó també a entendre millor les necessitats del teu cos per treballar amb ell, no contra ell.

(*) El cronotip pot ser fàcilment determinat mitjançant un qüestionari que pot trobar-se per internet (qüestionari de matutinitat-vespertinitat d'Horne & Östberg). Tot i que a vegades els horaris de la feina, de la universitat, etc no ens permetin dormir tant com voldríem, és important observar el nostre cos i detectar a quin tipus de cronotip pertanyem.

Solució a l'exercici de creativitat anterior: La resposta és 3. Es preguntava quantes espelmes quedaven al final, no quantes n'hi havia d'enceses. Les enceses es consumiran pel que únicament quedaran al final les tres espelmes que el vent ha apagat.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

En una terra molt i molt llunyana se sabia que l'única forma de salvar-se després de veure verí era beure'n un altre encara més fort, que neutralitzava al dèbil. El rei volia assegurar-se que posseïa el verí més poderós del regne, així que va cridar al farmacèutic i al tresorer i els va donar una setmana a cadascun per fabricar el verí més fort. Llavors, cadascú d'ells havia de beure el verí de l'altre i a continuació el seu, i el que sobrevisqués seria el que hauria fabricat, per tant, la metzina més potent.

El farmacèutic va començar a treballar-hi, però el tresorer era conscient que no tenia cap possibilitat donada l'experiència d'aquest, així que va inventar un pla per a assegurar-se la sobrevivència i que morís l'apotecari. Aquest, però, es va adonar que el tresorer sabia que no podia guanyar i que probablement ordiria un pla. Després de pensar-hi molt, el farmacèutic va imaginar quin devia de ser el pla del tresorer, així que va pensar un pla alternatiu per a assegurar-se que fos ell qui sobrevisqués.

Quan va arribar el moment, el rei els va cridar. Van beure els verins com s'havia imposat i el resultat fou que el tresorer va morir, el farmacèutic va sobreviure i el rei no va aconseguir el que buscava. Què va passar exactament?

(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



Foto: ACE Riudellots

Cinc victòries al 19è Cros de Banyoles

El Club Natació Banyoles va aconseguir un total de sis victòries al 19è Cros de Banyoles que va tenir lloc diumenge 19 de desembre de 2021. Va ser una jornada amb bona participació, ja que fins a 340 atletes (36 banyolins) van prendre part d'alguna de les categories. Aquests van ser tots els resultats del CNB a la prova:

Màster A: 7è Manel Torres

Sub16 M: 1r Elm Planas, 3r Adrià Estévez i 4t Unai Llona

Sub18 M: 11è Arnau Badosa i 14è Lluç Vila

Open M: 7è Moha Kanteh i 22è Pau Hidalgo

Sènior M: 8è Pau Congost, 9è Arnau Illa i 14è Abel Triola

Sub23 M: 2n Nil Congost i 5è Lamine Diaoula

Sub20 M: 1r Pau Carol

Sènior F: 1a Marina Guerrero (CA Manresa – Entrenadora CNB)

Sub16 F: 1a Aina Àvila, 5a Maroua Chouati i 6a Bruna Prats

Sub18 F: 1a Nora Massanas

Sub14 F: 5a Martina García, 6a Judit Massanas, 8a Jana Aurich i 11a Aina Sallent

Sub14 M: 16è Jan Hidalgo i 18è Marçal Grabuleda

Sub12 F: 14a Núria Sallent, 18a Elna Duran i 21a Anna Padilla

Sub12 M: 1r Enric Campmol i 25è Àlex Clà

Sub10 F: 6a Nora Vivac i 13a Lola Collell

Sub10 M: 11è Cesc Badosa, 19è Roger Estarriola i 27è Sander Salvador

Sub8 F: 12a Arlette Collell

Sub8 M: 6è Martí Riera



**ASSESSORAMENT FISCAL, COMPTABLE I
LABORAL PER EMPRESES I PARTICULARS**

T: 972 57 48 55 · F: 972 57 42 13 · c1b@compta-1.cat
www.compta-1.cat · C/ Rambla, 12 · 17820 · Banyoles



La secció bat 19 rècords propis durant el 2021

La salut de la secció d'atletisme del Club Natació Banyoles millora any a any i bona mostra d'això són els 19 rècords propis que es van batre durant el passat 2021. En concret, es van superar 16 rècords a l'aire lliure i 3 en pista coberta.

Rècords aire lliure

Llançament de pes Infantil femení:

Judit Massanas amb 9,38m.

300m tanques Cadet masculí:

Elm Planas amb 44"56.

Salt d'alçada Cadet masculí:

Elm Planas amb 1,60m.

Llançament de disc Cadet masculí:

Elm Planas amb 28,69m.

Octatló Cadet masculí:

Elm Planas amb 3.532 punts.

Pentatló Cadet femení:

Judit Massanas amb 2.109 punts.

60m llisos Juvenil masculí:

Arnau Badosa amb 7"57.

100m llisos Juvenil masculí:

Arnau Badosa amb 11"79.

Hexatló Juvenil masculí:

Arnau Badosa amb 3.565 punts.

Decatló Juvenil masculí:

Arnau Badosa amb 3.973 punts.

Salt de perxa Absolut masculí:

Arnau Badosa amb 3,20m.

Relleu 4x100m Absolut mixt:

Lluc Vila, Judit Gomez, Marina Aurich i Uriel Tibau. 57"14.

Relleu 4x400m Absolut mixt:

Maria Planella, Boulafe Diarra, Nora Massanas i Nil Congost. 4'25"71.

1.500m llisos Absolut femení:

Esther Guerrero amb 4'02"41 (entrenadora del CNB)

Milla en pista Absolut femení:

Esther Guerrero amb 4'22"81 (entrenadora del CNB)

3.000m obstacles Absolut femení:

Marina Guerrero amb 10'10"87 (entrenadora del CNB)

Rècords pista coberta

Salt d'alçada Cadet masculí:

Elm Planas amb 1,54m.

200m llisos Juvenil masculí:

Arnau Badosa amb 24"49.

800m llisos Absolut femení:

Esther Guerrero amb 2'01"13 (entrenadora del CNB)

Sis podis al Campionat gironí de cros!

Diumenge 23 de gener es va celebrar el 36è Cros de Caldes de Malavella – Campionat gironí de cros en què els atletes del CNB van aconseguir-hi un total de sis podis. Fins a 16 atletes del club hi van participar, amb aquests resultats:

Sub16 M: 2n Adrià Estévez

i 16è Jan Hidalgo.

Sub18 M: 5è Elm Planas i 9è Unai Llona.

Sub16 F: 3a Aina Ávila

i 8a Judit Massanas.

Sub18 F: 1a Nora Massanas

Sènior M: 1r Pol Espinosa, 4t Pau Congost, 8è Arnau Illa i 13è Abel Triola.

Sub23 M: 3r Nil Congost.

Sub14 M: 3r Enric Campmol.

Sub14 F: 20a Martina García.

Sub12 F: 5a Nora Vivar.

Sub10 F: 10a Arlette Collell.



Foto: Atletisme CNB

Grans resultats als campionats de Catalunya de la temporada d'hivern



Foto: Natació CNB

14 podis al Campionat de Catalunya d'hivern Júnior

La secció de natació va competir quatre dies, del 9 al 12 de desembre, al Campionat de Catalunya d'Hivern Júnior al Club Natació Barcelona. Els nedadors banyolins s'havien classificat en moltes proves i van acabar pujant fins a 14 vegades al podi:

Lachlan Reed

- 3r Júnior en 800m lliures
- 3r Júnior en 200m estils

Marc Rodríguez

- 1r Júnior en 200m papallona

Aina Fernández

- 2a Júnior en 100m lliures
- 2a Júnior en 200m estils
- 2a Júnior en 400m lliures
- 2a Júnior en 400m estils
- 2a Júnior en 200m braça
- 2a Júnior en 100m lliures
- 2a Júnior en 800m lliures
- 3a Júnior en 200m lliures
- 3a Júnior en 1.500m lliures

Laura Estela, Mar Garmendia, Aina Fernández i Abril Daniel

3a posició Júnior en 4x100m estils
Aina Fernández, Abril Daniel, Mar Garmendia i Laia Artigas

3a posició Júnior en 4x100m lliures
Finalment, destacar la participació de nedadors infantils al campionat, en aquesta ocasió sense podis però demostrant un bon nivell.

Bon paper al Campionat de Catalunya Absolut

Els 12 esportistes de la secció de natació del Club Natació Banyoles que van competir del 13 al 16 de gener a Terrassa al Campionat de Catalunya Absolut Open van tornar amb molt bons resultats. Cal tenir en compte que la majoria d'ells encara estan en edat Júnior.

De les diverses finals A que es van disputar, es va fregar el podi en fins a quatre ocasions. A més, Lachlan Reed va batre

el rècord històric del CNB en 1.500m lliures i també la seva marca personal amb 16:21.97. El 4x100m estils femení format per Laura Estela, Aina Fernández, Mar Garmendia i Abril Daniel també va fer història, en aquest cas perquè va aconseguir una mai vista 4a posició (4:30.75) que les classifica per al Campionat d'Espanya Júnior.

Van participar al campionat: Aina Fernández, Mar Garmendia, Abril Daniel, Laura Estela, Queralta Valerio, Lachlan Reed, Biel Canaleta, Marc Rodríguez, Nora Ullastres, Marina Garcia, Judit Artigas i Laia Artigas.

Dues medalles al Campionat de Catalunya d'hivern Aleví de natació

El Club Natació Banyoles va participar dissabte 29 de gener al Campionat de Catalunya d'hivern Aleví a Lloret de Mar i va aconseguir molt bons resultats, entre ells dues medalles. Ivet Carmona va ser tercera en 200m lliures de les nascudes el 2010 (2:27.13) i, Biel Martin, segon en 200m braça dels nascuts el 2008 (2:40.02).



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



Participació banyolina als campionats autonòmics aleví i júnior

Victòria al campionat per autonomies Júnior amb gran actuació de Reed i Fernández

La selecció catalana Júnior i Infantil, amb els nedadors del CNB Lachlan Reed i Aina Fernández, va guanyar el Campionat d'Espanya per Comunitats autònomes celebrat de l'11 al 13 de febrer a Palma de Mallorca. Catalunya es va imposar en categoria femenina per davant de Madrid i Andalusia i va ser segona en categoria masculina per darrere d'Andalusia i per davant de Madrid. En el global, els catalans van quedar en primera posició per davant del madrilenys i els andalusos. Individualment, Reed i Fernández van fer un molt bon paper:

Lachlan Reed

200m esquena: 18a posició (2:15.80).
200m estils: 3a posició (2:10.06).

Aina Fernández

100m braça: 3a posició (1:13.42).
200m braça: 1a posició (2:35.37).
400m lliures: 7a posició (4:28.52).

Gran paper de Biel Martin a l'Autonòmic Aleví

El nedador del Club Natació Banyoles, Biel Martin, va participar al campionat d'Espanya per seleccions autonòmiques Aleví, celebrat del 25 al 27 de març a Torre del Mar (Vélez-Málaga). Martin va ser segon en 200m braça i va participar en la segona posició del 6x50m lliures mixtes i en la primera posició del 4x100m estils masculí. En la classificació general, Catalunya es va imposar amb 1.476 punts per davant d'Andalusia (1.433,5) i Madrid (1.308,5).

Inici d'any amb dos trofeus importants

Dues finals B al Trofeu DS Nedador Complet de Reis Aleví

El Club Natació Banyoles va acollir dissabte 8 de gener el Trofeu DS Nedador Complet de Reis Aleví durant tot el dia. Els millors nedadors del moment d'aquesta categoria van competir tots en 100m papallona, 100m esquena, 100m braça i 100m lliures al matí i els 24 millors es van classificar segons la suma de temps d'aquestes quatre proves per nedar la els 100m estils a les finals A, B o C.

Com a resultats més destacats, l'Arnau Coll (12 anys) va ser primer a la final B (9è de la general) després de fer el 12è millor temps al matí. Biel Martín també va disputar la final B de la seva edat (14 anys) i va ser segon (10è de la general). Al matí havia fet el 9è millor temps.

21 medalles del CN Banyoles al 35è Trofeu Josep Tresserras

Molt bona participació la que es va viure al 35è Trofeu Josep Tresserras dissabte 19 de febrer a les instal·lacions del Club Natació Banyoles. El CNB va aconseguir 21 medalles i diverses marques personals. Montse Tresserras, filla de Josep Tresserras, va assistir al memorial i se li va fer entrega d'un ram de flors.

Marc Rodríguez: 1r en 100 i 200m papallona.

Mar Garmendia: 2a en 100m papallona i 1a en 100m lliures.

Laura Estela: 1a en 100m esquena i 2a en 200m esquena.

Lachlan Reed: 2n en 100m braça i 1r en 200m braça.

Aina Fernández: 2a en 100m braça i 1a en 200m lliures.

Biel Canaleta: 2n en 100m lliures.

Abril Daniel: 2a en 400m lliures.

Queralt Valerio: 3a en 400m lliures.

Marina Garcia: 1a en 200m braça.

Nora Ullastres: 2a en 200m braça.

Paula Plana: 1a infantil en 100m papallona (6a general) i 2a de la general en 200m papallona.

Laura Rodríguez: 3a infantil en 100m papallona (10a general).

Blaí Planas: 3r infantil en 100m esquena (12è general).

Martí Estela: 3r infantil en 100m lliures (15è general).

Laura Estela, Biel Canaleta, Lachlan Reed, Aina Fernández, Mar Garmendia, Marc Rodríguez, Laia Artigas i Àlex Rodríguez: 2ns en 8x50m estils.



Fotos: Natació CNB



foto: Natació CNB

Magnífics resultats al Campionat d'Espanya (25m)

La secció de natació va tornar del Campionat d'Espanya Absolut d'Hivern (piscina de 25m), disputat a Palma de Mallorca a finals de novembre, amb diverses marques personals i dues finals B disputades. Hi van competir, per primera vegada a la seva trajectòria, Aina Fernández, Mar Garmendia, Lachlan Reed, Marc Rodríguez i Laura Estela. Entre tots els resultats, destaquen aquestes dues finals B esmentades en què va participar l'Aina

Fernández en 200m estils i 200m braça. Als 200m estils va acabar 6a (14a general) i, als 200m braça, va ser 1a a la final B (9a general). Tot seguit detallem tots els resultats i millors marques personals (mmp) dels nostres nedadors en aquesta competició:

Aina Fernández

200m estils: 6a posició Final B i 14a general (2:20.71) – mmp i rècord Absolut del CNB a la fase preliminar amb 2:20.23
200m braça: 1a posició Final B i 9a general (2:30.35 – mmp i rècord Absolut del CNB en 25m)
400m lliures: 4:26.87
100m lliures: 58.10 (mmp en 25m i rècord Absolut del CNB)
200m lliures: 2:02.34 (mmp i rècord Absolut del CNB)
800m lliures: 8:54.72 (mmp en 25m i rècord Absolut del CNB)

Marc Rodríguez

100m papallona: 58.09
1.500m lliures: 15:59.67 (Rècord Absolut del CNB)
200m papallona: 2:08.32

Lachlan Reed

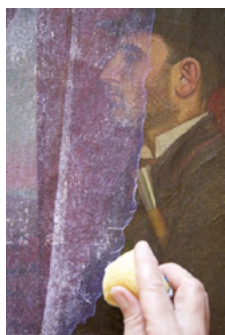
50m braça: 29.94
400m estils: 4:35.68
100m braça: 1:04.85
200m estils: 2:06.73
200m braça: 2:20.78 (mmp i rècord Absolut del CNB en 25m)

Laura Estela

50m esquena: 30.04
100m esquena: 1:05.56
Mar Garmendia
200m estils: 2:24.40 (mmp en 25m)
50m lliures: 27.50 (mmp)



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

60.000 kilòmetres i 40 països en bicicleta

per Joan Anton Abellán

Feia temps que tenia ganes de parlar amb l'Anna Viñolas Massegur (1974) i en Jordi Carbonés Cabrera (1969). Aquest tàndem - i permeteu-me que faci servir una paraula de l'argot ciclista - al llarg dels darrers 20 anys ha pedalat més de 60.000 kilòmetres, visitant a una quarantena de països.

L'Anna, una promesa de la natació

Vaig conèixer l'Anna l'any 1994 a la piscina del Club Natació Banyoles, quan jo feia un curset de natació i ella va venir a reforçar la plantilla d'entrenadors de natació. Hauria de passar una dècada perquè tornéssim a coincidir, però en un àmbit força diferent. Ella va ser una de les primeres persones que em va fer costat formant part de la candidatura que em va dur a la presidència del Club.

L'Anna era una jove a qui ja amb 10 anys se li havia pronosticat un bon futur com a nedadora. L'Ajuntament de Fontcoberta deia llavors que "malgrat els seus deu anys, ja té un historial que esperem que la seva joventut el faci créixer", un pronòstic que va ser força encertat perquè amb els anys, a banda de ser escollida el 1987 la Millor Esportista Femenina de Banyoles i Comarca dins la Setmana de l'Esport, aconseguiria pujar al podi en força ocasions. I no tan sols en l'àmbit autonòmic, sinó també en l'estatal. Però per a aconseguir-ho es necessita molta disciplina, la mateixa que va demostrar el 1997 quan va assolir un dels objectius més cobejats per als nedadors de tot el món: la travessia de l'estret de Gibraltar.

Aquesta disciplina aconseguida any rere any, amb hores i hores d'entrenament, la va dur a desitjar noves aventures, ara ja fora del món de la natació. Però no sabia com encarar-ho, fins que finalment va trobar el fil a seguir. Aquest va ser fer el

Camí de Santiago en bicicleta. Una experiència que la va deixar tan satisfeta, que l'any següent va fer una nova ruta ciclista, aquest cop per terres de Navarra.

Eren sortides en les que sempre anava acompanyada, però al tercer any es va quedar sola i va ser quan va decidir fer-ho

cord, tret de l'angoixa que experimentava cada cop que els joves italians s'adonaven que viatjava sola.

L'any 2013 es va atrevir a fer un mes tota sola amb bicicleta per França per conèixer Normandia, Bretanya i País del Loire i li va quedar clar que prefereix fer els viatges acompanyada, ja que tot es gaudeix doblement si es comparteix amb una persona que té els mateixos interessos i gaudeix de la mateixa passió de veure paisatges nous i conèixer noves cultures.

En Jordi, un viatger solitari

Pel que fa a l'altre 50% del tàndem, he de dir que la meua coneixença d'en Jordi va ser una mica més tardana, a finals de 1998 en una de les primeres reunions que diversos socis del Club vàrem dur a terme per a la creació de l'Associació

d'Amics de l'Aventura. Es tracta d'una associació que, com deien els seus estatuts, tenia entre els seus objectius "agrupar a totes aquelles persones que, practicants de diferents esports tenen com a vincle comú l'aventura". I és que en Jordi, de la mateixa manera que l'Anna, ha estat una persona vinculada al Club des de sempre, tot i que al ser atleta en lloc d'un nedador i no formar part d'un equip, això l'ha dut a ser més individualista. Amb 19 anys va fer la seva primera escapada, en bicicleta, i com l'Anna també acompanyat. En aquesta primera experiència van recórrer Cantàbria i Astúries, un recorregut que a l'any següent varen completar pedalant per Galícia. I, de la mateixa manera que li va passar a l'Anna, al tercer any es va quedar sense company d'aventura i va ser quan va decidir intentar-ho en solitari fent un recorregut que el va dur des de Galícia fins a Extremadura passant per Portugal. A partir de llavors, ja que com ell mateix reconeix "ja vaig perdre la por", es va



Iowa Ruta del Blues (2019). Foto: Anna Viñolas i Jordi Carbonés

en solitari. Qui la va animar força va ser en Jordi, tot i que ho va fer d'amagat de la seva mare, la qual creia que hi anava amb una amiga. No va ser així, ja que durant tot un mes va recórrer Itàlia amb motxilla, sola, fent un Interrail. Va ser una experiència de la qual en guarda molts bons re-



Japó. Porta Sintoista (2010)
Foto: Anna Viñolas i Jordi Carbonés

Entrevista

Estats Units. Monument Valley. Foto: Anna Viñolas i Jordi Carbonés



dedicar a fer diversos viatges en solitari: Argentina des del nord fins a Ushuaia al sud, amb motxilla i, després, vindrien Alemanya, Turquia i Escòcia amb bicicleta. Aquests viatges que li van fer veure que “viatjar sol fa que t'apropis més a la gent, ja que el fet amb d'anar bicicleta fa que no et vegin com un perill”.

Pedalant pels cinc continents

En aquest temps de viatges en solitari va ser quan va conèixer a l'Anna i, tot i que encara va estar dos anys viatjant sol, finalment el 2001 van fer la seva primera sortida conjunta i el país escollit va ser Dinamarca.

A partir d'aquest moment és quan te n'adones que Anna-Jordi o Jordi-Anna formen un tàndem perfecte. Les frases les comença un i l'altre les acaba. Les experiències les expliquen els dos a la vegada, però sense trepitjar-se en cap moment, de tal manera que sembla que estiguin llegint un guió cinematogràfic.

D'aquell primer viatge conjunt, amb un material força precari, recorden que van passar força fred i els va ploure molt. No menjaven res calent i dormien a la intempèrie perquè no es podien permetre pagar un càmping (ella encara era estudiant). Van dormir en boscos, platges, cementiris... I sempre enyorant el menjar casolà. Van passar de viatjar en solitari a fer-ho en conjunt. Com a parella, feia un temps que sortien, però no vivien junts i aquella experiència requeria conviure 24 hores seguides durant un mes i això no els posava les coses fàcils. A més, cal afegir que l'Anna no estava acostumada a anar amb els peus fixats als pedals, de manera que quan havien de parar, per exemple en un semàfor, el contrapès de les alforges i el



Viatge per Rússia i Finlàndia (2012)
Foto: Anna Viñolas i Jordi Carbonés

fet de no pensar que havia de fer un petit gir per deslliurar els peus dels pedals, feia que acabés a terra.

Però sembla ser que ho van superar força bé, perquè des de llavors han pedalejat pels cinc continents. A Amèrica han recorregut el Canadà i Estats Units i, en aquest darrer cas, en set ocasions diferents pedalant per Alaska, Califòrnia, la mítica ruta 66 que va de la costa est a la oest o la ruta 61 (també coneguda com la ruta del blues que travessa el país de nord a sud, des de Chicago a Nova Orleans, seguint el riu Mississipi). També han pedalat per Madagascar (Àfrica), Nova Zelanda (Oceania), Japó, Jordània, Síria, Sinaí (Egipte) i Vietnam (tot ells a l'Àsia) i, evidentment, per Europa: Bulgària, Finlàndia, Rússia, Sèrbia, Bòsnia-Herzegovina, Croàcia, Eslovènia, Itàlia, França, Portugal, Turquia, Espanya, Islàndia... i així fins a arribar a la vintena de països.

Anècdotes, curiositats...

Evidentment, després de 20 anys anant amunt i avall, són moltes les anècdotes que tenen per explicar. A Jordània, per exemple, no entenien que si l'Anna era la dona d'en Jordi, que feia allà i perquè no estava a casa. Per això deduïen que seria una amiga, però no la seva dona, i aleshores intentaven lligar amb ella. Per la seva banda en Jordi recorda un viatge que el va dur a tocar del Kurdistan, on el van acollir uns homes que hi havia en una benzineria i que el van fer entrar a la casa. Però abans d'anar a dormir li varen donar una escopeta carregada per si de cas s'havia de defensar dels veïns kurds, amb qui estaven a matar.

Més que una anècdota, però sí com una curiositat, és el record que els va quedar quan varen arribar a Potocari (Bòsnia Herzegovina) on varen ensopegar amb l'aniversari de la matança de Srebrenica. Es varen assassinar 8.000 persones d'ètnia bòsnia musulmana, la gran majoria barons, amb l'objectiu d'aconseguir la neteja ètnica de la ciutat. Aquell dia van ser testimonis d'un seguit de camions que



Frontera de Rússia (2012)
Foto: Anna Viñolas i Jordi Carboné

Entrevista

transportaven en taüts tots els cossos que s'havien trobat al llarg del darrer any, per tal de donar-los sepultura al Memorial Centre Potocari.

Aquest és el tarannà quan viatgen: deixar-se portar i anar descobrint els llocs per on passen, de manera que com qui diu no saben on arribaran la nit següent. I tot i que no acostumen a fer turisme, ja que els agrada molt més la natura, no defugen de visitar coses concretes que els hi crida l'atenció. Per exemple, la casa natal de Hemingway a Illinois o la Casa Farnsworth, una casa de vidre projectada per l'arquitecte Mies van der Rohe, a Plano, a l'oest de Chicago. També el museu d'Orsay a París, l'avinguda dels Baobabs a Madagascar, la presó d'Alcatraz i la llibreria on publicaven els escriptors de la Beat Generation, com Jack Kerouak, Allen Ginsberg o William Burroughs a San Francisco i o els "pedregots" que s'aixequen al mig de la badia de Ha-Long a Vietnam.

Un dia qualsevol

Per norma general, el que els agrada és la improvisació: aixecar-se al matí i no saber on arribaran aquell dia, "doncs pot anar molt bé, però sempre hi ha factors com el vent, la pluja, problemes mecànics... que et poden fer anar tard". I aquesta incertesa comença de bon matí, ja que depenent del lloc on han passat la nit, el dia comença d'una manera o altra. Si és un lloc agradable, com pot ser un paratge al mig del bosc o un càmping, i tenen quelcom per menjar (per això ho han d'haver comprat el dia abans), esmorzen, estenen la tenda i si hi ha humitat esperen a que s'assequi. I, si no és el cas o bé no tenen res per menjar, aleshores endrecen tots els estris a les alforges i pedalen fins trobar un poble on, o bé compren quelcom, o bé esmorzen en algun establiment. Això últim fora d'Europa ja no és tan fàcil i aleshores "has d'anar més en compte i sempre has de dur menjar de reserva. Per exemple, en el cas d'Amèrica, podem pedalar 100 kilòmetres sense trobar res de res".

I parlant, del menjar, és on més han evolucionat. Els primes deu anys tot el que

menjaven era fred i va ser en el viatge a Islàndia on es varen adonar del que podria representar menjar calent. Els càmpings estaven molt ben equipats amb cuines comunitàries, però ells tan sols se les miraven "i ens dèiem que si haguéssim portat estris de cuina podríem escalfar el menjar enlloc de menjar pa amb formatge". El mateix els va passar al Japó on "tant als càmpings com a les benzineres hi havia microones i aleshores compràvem menjars deshidratats i altres coses que podien escalfar". Però no va ser fins al 2011, al viatge que van fer al Canadà, que varen dur per primer cop amb els estris de cuina. I a partir de llavors ja mengen calent.



Estats Units. Quilòmetres i quilòmetres sense serveis.
Foto: Anna Viñolas i Jordi Carbonés

Seguint amb el dia a dia, van parant on veuen quelcom que els atrau fins arribar al migdia, moment en què paren per dinar. És un àpat força lleuger, ja que després han de seguir pedalant. I així van fent, pedalant, parant... fins que comença a fosquejar, moment en què ja pensen en passar la nit. Acostumen a anar a dormir força aviat, ja que no duen cap tipus de il·luminació tret dels frontals. Per això no s'entretenen molt buscant un lloc. Si arriben a algun poble on hi ha un càmping, perfecte, però si no és així no els preocupa muntar la tenda en un bosc i així estar en contacte amb la natura.

Entrebancs i perills

Al llarg de tots aquests anys són moltes les anècdotes i experiències per les quals han passat. A l'Anna sempre li quedarà en la memòria la vegada que li van robar la bicicleta, amb tot l'equipatge, la documentació i, el que és pitjor, amb el bitllet d'avió de tornada en uns anys que encara no s'empraven sistemes digitals. Recorda que estaven a Modesto (Califòrnia). Van parar, van recolzar la bici en una paret per fer una fotografia i la va perdre de vista no més d'un minut i quan se'n va adonar ja no hi era. L'ensurt va ser indescriptible. Corrents amunt i avall buscant-la, amb una desesperació que ratllava la història.

En aquell moment va passar un pickup de la policia, amb el sherif de la població, que en aquest cas era una dona. La va veure plorant i amb un atac d'angoixa que gairebé bé no li permetia ni explicar el que li passava. Finalment, quan ho va entendre, va agafar l'emissora i va manar posar controls a totes les sortides de la ciutat. I en 20 minuts varen localitzar un mexicà muntat amb la bicicleta. Quan en Jordi hi va arribar, ja que no va deixar anar-hi a l'Anna perquè seguia amb l'atac de nervis, ja el tenien al terra i ben emmanillat amb la bicicleta al costat.

Però va ser un fet aïllat, per això no han defugit de tornar-hi i de fet els encanta viatjar pels Estats Units: "és un país ple de contrastos on encara es conserva l'essència americana. És molt fàcil de recórrer i, fins i tot, si vols entrar amb la bicicleta en un hotel no hi ha problema. L'únic in-

convenient són les distàncies, ja que passes kilòmetres i kilòmetres sense trobar-te res, però per sort els cartells t'ho indiquen i t'avisen que et proveeixis".

I si bé amb les persones, tret d'aquest cas comentat, no hi han tingut cap problema, no passa el mateix amb els animals. "A priori sembla que no fan res, però no per això et quedes tranquil". Al Canadà han topat amb ossos, a Alaska, amb ants (alces) amb àmplies banyes, als Estats Units amb enormes bisons que els rodejaven la tenda al mig d'un prat... Al Japó, estant acampats als peus del Mont Fuji,

van viure la seva pròpia pel·lícula de por quan un grup de micos, atrets per l'olor del menjar, s'hi varen començar apropar saltant d'arbre en arbre i emetent uns crits esfereïdors que ells arraulits dins la tenda van suportar com van poder. A Istanbul en Jordi va ser perseguit per una gossada salvatge, de la qual se'n va lliurar pedalant el més fort que podia fins que els gossos es varen cansar de perseguir-lo. A Madagascar, les serps se'ls posaven dins les sabates, tot i que això no era res comparat amb les que hi havia a Jordània. Allà un policia fronterer, en veure que dormien al terra, ja els va avisar que no ho fessin i que si ho feien que busquessin unes construccions que hi havia amb una mena de pis on assecaven el blat. I sort de l'avis, per que en un moment que en Jordi va aixecar una pedra, li va sortir de sota una serp que es va posar ben dreta. Després es va assabentar que si li arriba a mossegar no haguessin pogut fer res, ja que el seu verí era mortal. I evidentment mosquits. A qualsevol lloc prop de l'aigua són un malson però sobre tot a Finlàndia, Rússia i Plano (Illinois), llocs en que "quan sortíem de la tenda ens havíem de vestir ràpidament i començar a moure'ns perquè si no ens picaven".

Però al perill al qual li tenen més por és als cotxes, i de fet, l'única vegada que han patit un accident ha estat per culpa d'un vehicle. Va ser a Madagascar on una camioneta va fer caure a l'Anna de la bicicleta, provocant-li una ferida en un colze que després se li va infectar i va estar gairebé tot el mes així fins que va arribar a casa. A Rússia ja no van esperar a tenir un accident i varen marxar de seguida del país per culpa del trànsit. I, generalitzant, tenen molt clar que a tots els països musulmans el trànsit és caòtic i a les bicicletes les tenen mal vistes, "ja que si vas en bici és per que ets pobre".

La Covid-19

Acostumats com estan a viatjar amb plena llibertat m'encuriosia saber com els va afectar la pandèmia de la Covid-19, ja que la mobilitat no era precisament una de les coses amb les quals es podia comptar. Però sembla ser que a ells no els va afectar i, contràriament i això és el que m'agrada d'ells, hi veuen la part positiva. En aquest cas, com diuen, "la pandèmia ens ha anat bé, ja que si no fos per les limitacions de moviments no haguessin vist el que hem vist perquè sempre anàvem lluny". Va ser que gràcies a això, que varen fer un recorregut que els va dur des al Pirineu

Aragonès, passant pel País Basc, Galicia i Portugal, on pràcticament estaven sols, fins a Sevilla.

Encara que no era la primera vegada que visitaven un país amb tanta poca gent, ja que em comenten que l'any 2005 quan varen anar a la part egípcia del Sinaí, s'havia produït un atemptat a la ciutat de Sharm el-Sheij, a tocar del mar Roig amb gairebé un centenar de morts. Arrel d'això tots els europeus van marxar i ells van ser dels pocs que varen atrevir-se a anar-hi. Els hotelers feien el possible per que dormissin en els seus establiments perquè els tenien buits.

Però, seguint amb la pandèmia, el 2021 van fer una altra cosa que fins llavors no havien experimentat mai: sortir i arribar a casa pedalant, sense haver d'agafar cap transport en un recorregut que els va dur per Franca, Suïssa i Alemanya, una experiència que només havien experimentat en part l'any 2017 quan es van proposar arribar pedalant a Banyoles. Per fer-ho varen sortir de Sofia (Bulgària) creuant els Balcanes i passant per Sèrbia, Bòsnia-Herzegovina, Croàcia, Eslovènia, Itàlia i França fins a arribar a Banyoles.

Projectes de futur

I, ja per acabar, tan sols em faltava saber què n'han tret de tots aquests viatges i, evidentment, quins projectes tenen en un futur. Sobre la pregunta de què els han aportat tots aquests viatges (paisatge i cultura a banda), coincideixen tots dos a dir que els ha servit per trencar amb molts estereotips. A Jordània van poder adonar-se de com n'era realment la cultura musulmana d'acollidora. Al Vietnam, país que ells creien que era el paradís per les bicicletes, se'n van adonar que no ho era

com es pensaven. Tothom anava en moto o en cotxe. En canvi, en bicicleta només hi anaven els pobres. Per això no comprenien que algú que tingués cotxe anés en bicicleta tal i com ho feien ells dos.

I el secret d'aquest contacte amb la gent rau, diuen, en què "com que no fem rutes turístiques, quan ens trobem amb gent del país ens acullen d'una manera diferent", i d'aquesta manera poden conèixer i veure el país des d'un prisma diferent. Però el fet de viatjar per zones més despoblades també els ha dut a trobar-se cara a cara amb realitats com les viscudes quan varen resseguir el Mississipí, en època de la presidència de Donald Trump, on es varen trobar amb barrriades en què hi havia unes marcadíssimes diferències entre blancs i negres.

Pel que fa a projectes, tenen pendent Sud Amèrica, i en concret els hi agradaria fer el Salar de Bolívia, però el principal problema és que l'estiu d'aquí és l'hivern d'allà i el que no volen és passar fred perquè aleshores no gaudeixen del viatge. Un altre projecte seria anar a la Columbia Britànica, on hi viuen dos canadencs que havien estat socis del Club Natació Banyoles i amb qui van fer amistat quan estaven aquí. La idea seria anar a Calgary i des d'allà recórrer la Columbia Britànica i els estats de Washington i Califòrnia. I l'altre projecte que tenen en ment és un que els duria per Istanbul, Gallipoli, Grècia, Macedònia i Albània, des d'on embarcarien al port de Durrës en un ferri que els duria a Bari (Itàlia), acabant el viatge a Nàpols.

En fi, que haurem d'esperar uns mesos per saber si viatjaran a la part més occidental del Canadà o, per contra, ho faran a l'extrem sud-est d'Europa.



Istanbul (2018). Foto: Anna Viñolas i Jordi Carbonés



Foto: Triatló CNB

El Duatló d'Igualada inaugura la temporada 2022

La secció de triatló del Club Natació Banyoles va iniciar la temporada 2022 assistint al XVI Duatló d'Igualada diumenge 16 de gener. Hi van competir 10 triatletes banyolins, amb dos podis de Biel Planas i Carla Maestre com a resultats destacats:

Àlex Espinosa:

4a posició Juvenil M (68è general).

Biel Planas:

2a posició Júnior M (26è general).

Enric Ferran:

5a posició Veterà M 2 (119è general).

Carla Maestre:

3a posició Júnior F (41a general).

Ariadna Llop:

5a posició Sub23 F (30a general).

Anna Barba:

4a posició Veterà 2 F (50a general).

Marçal Gratacós:

26è Absolut M (43è general).

Jan Aranda:

16è Júnior M (156è general).

Nil Torrentà:

72è Absolut M (168è general).

Gerard Romagós: (No va acabar).

Foto: Triatló CNB



Bons resultats al XV Duatló Ciutat del Prat - CNC Per Equips

Diumenge 30 de gener es va disputar el XV Duatló Ciutat Del Prat - CNC Per Equips al Prat de Llobregat. L'equip masculí del Club Natació Banyoles va aconseguir una 15a posició de 45 clubs totals, entrant així al Top 15 de Catalunya. Cal destacar que era l'equip amb els participants més joves dels 15 primers classificats. D'altra banda, l'equip femení va acabar en 12a posició de 24 clubs totals, formant part també del top 15 i amb una mitjana d'edat molt jove.

Quatre podis al XII Duatló de Granollers - Circuit de Barcelona



Foto: Triatló CNB

La secció de triatló del Club Natació Banyoles va competir dissabte 5 de febrer al XII Duatló de Granollers – Circuit de Barcelona aconseguint un total de quatre podis. Aquesta competició va ser, també, el campionat de Catalunya de duatló per grups d'edat. A més, els més petits (escoleta) van participar al Duatló Infantil de Granollers, que no era competitiu en aquest cas. Aquests van ser tots els resultats a la prova:

Prebenjamí

Grup d'edat 20-24

Ariadna Llop: 1a posició

Grup d'edat 45-49

Guillem Álvarez: 27a posició

Grup d'edat 50-54

Enric Ferran: 4a posició

Grup d'edat 55-59

Anna Barba: 2a posició

Anna Pascual: 3a posició

F. Xavier Avellana: 13a posició

coto

Tractaments d'Aigua

www.cota.cat

TRACTAMENTS D'AIGUA

Prevenió legionel·losi (ROESP 5094 CAT-LgGi)

Construcció i manteniment piscines

Descalcificadors i osmosis

Anàlisis d'aigua (potables, piscines, legionel·la, residuals)



Fotos: Caiac Polo CNB

Proves d'accés a la selecció espanyola Sub21

El cap de setmana dels dies 29 i 30 de gener els esportistes de caiac polo del Club Natació Banyoles, Joan Ramon i Pau Alsina, van desplaçar-se a Burriana (València) per participar a les proves d'accés a la selecció espanyola Sub21. El següent cap de setmana, Ferran Carbonell i Ferran Masanas també van fer les mateixes proves. Durant la temporada es portaran a terme més concentracions per acabar de decidir qui accedeix a la selecció.

Molt bon debut de l'equip Sub16 a la lliga valenciana

El cap de setmana del 19 i 20 de febrer es va disputar el primer torneig de lliga autonòmica valenciana Sub16, que aquest any compta amb la participació de cinc equips i de la

qual el CNB també en forma part. El torneig constava en jugar una vegada contra tots els altres equips, sumant tres punts per victòria, un per empat i zero per derrota.

A nivell de sensacions es va veure una gran progressió respecte a l'any passat i la competició va servir per posar-se a prova per la lliga espanyola, on el nivell és una mica superior.



L'equip, entrenat pel jove Joan Ramon Muns, estava format pels següents jugadors: Roger López, Mariona Tarradas, Judit Planagumà, Llum Hidalgo, Carlos Ortega, Jan Pujolar i Oleguer Viñola. Els banyolins van acabar en segona posició després de tres victòries i una derrota:
CN Banyoles 4-3 Club Alaquàs KP
CN Banyoles 4-3 CR Burriana polis
CN Banyoles 8-1 RCN Castelló
CN Banyoles 1-3 CR Burriana



Foto: Caiac Polo CNB

Grans resultats en el debut de l'absolut i el sub21 a Borriana

Els equips Absolut i Sub21 de caiac polo del Club Natació Banyoles van iniciar la temporada de partits els dies 26 i 27 de febrer a Borriana (Castelló). Veient el gran rendiment de tots dos equips, finalment s'ha optat per formar un equip Absolut a segona divisió estatal, a més del Sub21 i el Sub16. Aquests tornejos de finals de febrer, però, formaven part de la lliga valenciana i van servir per anar agafant ritme de competició.

Dissabte 26 es va jugar la categoria absoluta masculina i el CNB va estar

representat per Albert Moreno, Lluís Reverter, Pau Feliu, Miquel López, Jaume Plana, Pau Alsina i Joan Ramon. Els resultats van ser molt positius, aconseguint la 3a posició:

Club Alaquàs KP 4-4 CN Banyoles.

Club Regatas Burriana 2-5 CN Banyoles.

RCN Castellón 5-4 contra CN Banyoles.

Picassent KP 6-5 CN Banyoles.

3r i 4t lloc

CN Banyoles 8-7 Club Alaquàs KP (amb gol d'or).

Diumenge 27 va ser el torn dels Sub21, que també van jugar a un gran nivell acabant en primera posició. L'equip el van formar Joan Ramon, Pau Alsina, Alex Mumburú, Ona Arpa, Guillem Comaposada, Ferran Masanas i Ferran Carbonell.

CR Burriana Sub21 1-2 CN Banyoles.

Picassent KP Femenino 0-4 CN Banyoles.

Club Alaquàs KP Sub21 2-8 CN Banyoles.

Club Alaquàs KP Femenino 1-7 contra CN Banyoles.

CR Burriana Femenino 1-9 CN Banyoles.



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

Ruta per Crespià. El sender de llevant

Per Elisabet Saus

Avui us proposo fer una sortida per Crespià. Podem anar-hi en cotxe o en bicicleta. Agafarem la carretera de Besalú a Figueres i trencarem a la dreta per entrar a Pedrinyà.

Primer visitem l'ermita romànica de Sant Just i Pastor del terme de Pedrinyà. Aquest edifici d'origen romànic es troba al costat de la gran masia de Can Teixidor

construcció postmedieval que conserva elements del temple anterior. L'element més notable d'època romànica és la portada al frontis situada a la façana oest. És una obertura de doble arc de mig punt en degradació amb llinda i un timpà llis, monolític. Les dovelles són amples i curtes. Al nivell d'arrencada dels arcs hi ha unes impostes que enllacen amb un ressalt horitzontal que corre entre la llinda

que trobarem un petit mirador, bastant petit i aeri, que es troba a uns 100 metres aproximadament abans d'arribar a la part més baixa del recorregut, a tocar la llera del riu. Des d'allà veurem la Roca Barcelona, a la base d'un impressionant penya-segat. És un lloc màgic, a tocar del municipi de Cabanelles i a la confluència de les rieres de Sant Jaume i Turbany. La paret de la cinglera ens permet fer una interessant lectura geològica. Un misteri és el seu nom, ja que no es troba cap relació enlloc. Anys enrere, a l'estiu, els nois de Crespià i voltants, anaven a banyar-s'hi i deien que era un lloc tan lluny com anar a Barcelona.

Tornarem a agafar el cotxe i, un cop al poble de Crespià, ens endinsarem a la plantació de noguers, trencant a mà esquerra fins a tocar Can Llawanera, on podrem contemplar el monumental Pi pinyoner documentat l'any 1995 per Ernest Costa, Joan Pontacq i Jordi Porxas al llibre de Arbres Monumentals, 161 plantes d'anomenada del Pla de l'Estanty. Les seves mides, segons el llibre, són: 17 metres d'alçada, una soca de 3,15 metres i una brancada de 16 metres. Vam mesurar de nou el seu perímetre, actualment és de 3,54 metres de soca, 39 cm més després de 21 anys. Això seria un creixement de gairebé 2 centímetres cada any. També li vam posar un rètol identificatiu amb el seu nom: Pi d'en Llawanera. És un pi de llei, que també se li pot dir pi pinyoner, pi de pinyons, pi negre, pi verd, pi bo, pi para-sol o pi campaner. Està situat a l'extrem del pla de Llawanera, al llevant de Crespià, a tocar del Merler o torrent de Crespià.

Com que hi som molt a prop, us proposo anar a visitar el pou de glaç de Can



Foto: Elisabet Saus

de Pedrinyà, un veïnat de masies disperses a l'extrem nord del municipi de Crespià. El terme de Pedrinyà és esmentat en el document de dotació del monestir de Sant Pere de Besalú pel comte bisbe Miró. L'any 1151 «Pedriano» figura entre els llocs on el comte de Besalú tenia el dret de percebre usatges i lleudes, fins que l'any 1257 el rei Jaume I concedí un privilegi al bisbe Pere de Castelnou pel qual els homes de Dosquers, Pedrinyà i Crespià no havien de pledejar a la cúria reial de Besalú. L'església de Pedrinyà deuria haver estat sempre una sufragània de la parroquial de Santa Eulàlia de Crespià. L'edifici és d'una sola nau capçalera rectangular a llevant, amb un destacat campanar d'espadanya sobre el frontis, on hi ha dues obertures per a la ubicació de les campanes. Als laterals hi ha dos contraforts a la façana nord i la sagristia que sobresurt a la façana sud. És una

i el timpà i crea una motllura bisellada. A la façana hi ha una finestra romànica de doble esqueixada i arcs de mig punt tallats en un sol carreu.

En acabat, tornem al cotxe i enfilem direcció a Crespià, agafant el trencant per anar a Espinavessa i, tot seguit, girem al primer trencant que trobem a mà esquerra. És una pista de terra molt planera que va vorejant camps de conreus fins



**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



Foto: Joan Anton Abellán

Manosa, també conegut com a pou de glaç de Trasdebosc o del Noguer. Es pot passar pel mig dels camps tot i que el

camí està un xic desdibuixat. És a la vora de les runes del mas Manosa que es troba entre el vessant nord dels boscos de

les Caselles, o serrat de Manosa, i el pla d'en Font, al tocar dels límits municipals entre Esponellà, Cabanelles i Crespià. Mesura prop de 7 metres de diàmetre i manté unes parets laterals d'entre 1 i 2 metres, sense cúpula. Com que es troba orientat al nord en un terreny obac i en pendent té una característica que el distingeix d'altres fets en terreny planer, com és un mur de contenció en forma de lletra U amb unes mides de 5x9x5 m i cap a un metre de paret visible, com si es tractés d'una feixa tot envoltant el pou per protegir-lo d'esllavissades, excepte per on devia estar l'accés al costat nord. Probablement el glaç l'anaven a recollir al riu Fluvià, que és el punt d'aigua més proper. Fins al moment no s'ha aconseguit cap informació més sobre la història d'aquest pou.



Foto: 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

15 medalles al Campionat de Catalunya de llarga distància

La secció de rem del Club Natació Banyoles va acabar en segona posició al Campionat de Catalunya de llarga distància de finals de gener gràcies a les 15 medalles que va aconseguir: cinc ors, cinc plates i cinc bronzes. La prova, celebrada els dies 29 i 30 de gener a Amposta, la va guanyar el CN Amposta per davant del CNB i el RCN Tarragona. Aquestes van ser les medalles dels banyolins:

Or

4x Infantil F: Elisenda Torrent, Abril Franch, Ixchel Tura i Estel Sagristà.
2- Absolut M: Dennis Carracedo i Aleix Garcia.
1x Absolut M: Manel Balastegui.
2x Cadet M: Esteve Massanes i Matvey Gorhkov.
2- Cadet F: Berta Tarradas i Adriana Pujol.

Plata

4x Infantil M: Aniol Lagresa, Biel Picart, Martí Faixeda i Aniol Valentí.
1x Juvenil M: Igor Teixidor.
4x Infantil F: Joana Casellas, Judit Vilà, Lola Daniel i Rita Estarriola.
1x Absolut M: Jordi Jofre.
2x Cadet F: Tània Cuesta i Emma Ceres.

Bronze

4x Veterà F: Elisabet Farrés, Anna Sánchez, Susanna Juanola i Sílvia Arteman.
2- Juvenil M: Víctor Casas i Joan Serra.
1x Juvenil F: Paula Malagelada.
2- Absolut F: Alba López i Paula Tarrades (en edat Juvenil les dues).
2- Cadet M: Joan Sanchez i Roger Caro.



Foto: Rem CNB





Fotos: Rem CNB



Carles Grabulosa, Aleix Garcia i Iván Rico són premiats per la FER

La Federación Española de Remo va celebrar la Gala del Remo 2019 y 2020 en un acte que va tenir lloc diumenge 5 de desembre a l'Hotel Balneari Laias (Ourense). La celebració s'havia cancel·lat anteriorment a causa de la pandèmia.

Dels dinou premiats, tres van ser del CNB: **Carles Grabulosa** (Millor entrenador del 2020) i **Aleix Garcia i Iván Rico** (Millors remers del 2020). Recordem que Grabulosa va portar el bot del doble escull de pes lleuger als Jocs Olímpics de Tòquio en què es va aconseguir un diploma olímpic. Garcia i Rico van guanyar un bronze al campionat d'Europa Sub23 de Duisburg (Alemanya) en doble escull el setembre de 2020.

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca

Especialistes en assegurances de Ciberrisc, protegeix la teva empresa contra tot atac cibernètic
Consultan's sense cap mena de compromís

CONSULTA'NS SESNSE CAP COMPROMÍS

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

Campions d'Espanya de llarga distància!

Gran actuació de la secció de rem del Club Natació Banyoles al campionat d'Espanya de llarga distància disputat els dies 19 i 20 de febrer a Castrelo de Miño (Ourense). Els banyolins van emportar-se la victòria per equips aconseguint quatre ors i una plata. En segona posició es va classificar el Club Náutico Sevilla i, en la tercera, el Club Nàutic Amposta. Tots els remers del Club van esforçar-se al màxim per a assolir aquesta gran fita. La distància que van haver de remar va ser de 5km i 500m i hi competien cadets (1x, 2x i 2-), juvenils (1x i 2-), absoluts (1x i 2-) i rem adaptat (1x i 2x).

Aquests són tots els seus resultats (en primer lloc, les medalles):

1x Juvenil M: 1a posició per a Igor Teixidó.

2x Cadet M: 1a posició per a Matvey Gorshkov i Esteve Massanes.

2x Cadet F: 2a posició per a Emma Ceres i Tania Cuesta.

2- Cadet F: 1a posició per a Adriana Pujol i Berta Tarradas.

1x Absolut M: 1a posició per a Manel Balastegui i 5a per a Jordi Jofre.

2- Juvenil M: 8a posició per a Víctor Casas i Joan Garcia i 11a per a Joel Lluís i Aniol Martí.

2- Juvenil F: 7a posició per a Alba López i Paula Tarradas.

1x Juvenil F: 4a posició per a Paula Malagelada i 5a posició per a Aina Arteman.

2- Absolut M: 4a posició per a Dennis Carracedo i Aleix Garcia.



Fotos: Rem CNB





Fotos: Pol Serra





Victòria al Campionat d'hivern i a la 1a prova de promoció!

Dissabte 12 de març al matí es va disputar a l'Estany de Banyoles el Campionat de Catalunya d'Hivern i la 1a Prova de la Lliga Saul Craviotto, en aquest cas de promoció. Tot i la pluja que no va parar de caure durant tot el dia, les competicions van ser espectaculars i els nostres palistes van realitzar grans actuacions.

La jornada es va iniciar amb la 1a Prova de la Lliga Saul Craviotto, per a benjamins, alevins i infants. Els resultats més destacats d'aquesta prova van ser: 1a posició d'Oriol Boix i 2a d'Arnau Roca en Home Aleví B K1; Coral Serra va ser 1a i Clàudia Cornellas 3a en Dona Aleví B K1; Eloi Gallench 1r, Genís Tarradas 2n i Aniol Batchellí 3r en Home Aleví A K1; Carla Franch 2a i Leia Garcia 3a en Dona Aleví A K; Unai Giménez 1r i Pere Serra 2n en Home Infantil B K1; Jordina Coll 1a i Judit Vilà 2a en Dona Infantil B K1; Roger López 2n en Home Infantil A K1 i Bruna Aguilar 1a, Ariadna Gràcia 2a i Berta Martínez 3a en Dona Infantil A K1. A la classificació per clubs, victòria amb 1.153 punts, seguits del Sicoris Club i el Club Piragüisme Castelldefels.

A continuació es va disputar el Campionat de Catalunya d'Hivern, aquest any amb rècord de participació. Els resultats més destacats dels banyolins van ser: Blai Bofill 1r en Home Cadet K1; Duna González 2a en Dona Cadet K1; Queralt Rodríguez 3a en Dona Juvenil K1; Aurora Figueras 1a en Dona Sènior K1; Patllari Camps 1r en Home Juvenil C1; Lluç Serramitjana 1r i Carlos Suero 3r en Home Sènior C1 i Pol Busquets 1r i Albert Corominas 2n en Home Sènior K1. Per clubs, victòria amb 747 punts, seguits del Club Piragüisme Castelldefels i el Sicoris Club.

La secció vol agrair la gran tasca que han realitzat tots els voluntaris i organitzadors de la prova, sobretot en un dia plujós, i felicitar a tots els esportistes pels grans resultats aconseguits!

L'esport d'alt rendiment supera els límits del disseny del cos humà i cal adaptació

Doctor Carles Morera - Traumatòleg i cirurgia ortopèdica especialista de la columna vertebral. Té consulta a la Clínica Salus Infirmerum. Esportista aficionat, músic d'esperit i traumatòleg per convicció, reconeix que la natació, el waterpolo o el rem són esports exigents amb la columna vertebral, la seva especialitat. Què cal fer, per prevenir lesions? Res de l'altre món, subratlla: cuidar-se de veritat i assolir una bona condició física.

Per què vas decidir dedicar-te a la medicina?

Quan jo era petit, el tarannà del meu metge de capçalera em va agradar molt pel que aportava a la societat i, en paral·lel, veia sèries de televisió com ara 'A Cor Obert', que la veritat és que em van marcar molt.

I per què traumatologia?

El meu pare era lampista i treballava molt amb les mans. Segurament el factor hereditari va motivar que m'agradés una especialitat mèdica que combinava una habilitat manual amb la necessitat de raonar per arribar a una conclusió.

Quin és el teu esport?

De ben petit nedava al Club Natació Terrassa i a l'escola practicava bàsquet. Més endavant vaig fer molta muntanya: esquí, escalada... Però ho vaig deixar tot perquè era músic. Tocava la trompeta i, fins i tot, vam fer gira amb les cobles Principal de Terrassa, la Ciutat de Terrassa i la Cobla Mediterrània. Ara practico esport de forma individual per mantenir la meua condició física i mental.

La natació, el waterpolo i el rem són esports exigents amb la columna vertebral, oi?

Sí, però jo els separaria. Una cosa és estar dins l'aigua i una de ben diferent estar-hi al damunt. Són esports complexos perquè es necessita tren superior i tren inferior en una bona coordinació i la columna es doblega i es torça constantment. Existeixen moltes patologies associades d'espatlla, de genolls, de peus, de coll... A la natació, repetir un moviment malament moltes vegades acaba fent lesió. Per exemple, una fissura per estrès de la columna lumbar. El rem és una altra història perquè els mecanismes de repetició són diferents i els entrenaments millorats han servit per protegir més l'esquena. La patologia



més característica se sol focalitzar en els discos alts de la columna.

Els esportistes d'elit han d'anar molt amb compte...

Sempre els dic a aquests esportistes que el cos humà necessita activitat per tenir una bona condició física, però l'esport d'alt rendiment ultra especialitzat supera els límits del disseny propi del cos humà, que no està preparat per a aquesta exigència i de vegades s'arriba a la fatiga. Cal adaptació i, malgrat tot, no hi arriba tothom. L'alt rendiment té

conseqüències perquè estem utilitzant unes estructures que no estan dissenyades per a aquesta finalitat. Un dels requisits indispensables és cuidar-se molt: dormir bé, menjar bé, tenir un programa d'entrenament adequat...

Quina patologia és la més prevalent en la columna vertebral?

La patologia de columna lumbar, és a dir, entremig de la zona toràctica i la pelvis. I em refereixo als esportistes en general, practiquin la modalitat que practiquin. En concret, els remers tenen més dolor en els discs de la zona pròxima a la columna toràctica i els nedadors i waterpolistes, més cap a la zona pelviana.

Quan hi ha de recórrer a un traumatòleg un esportista d'alta competició?

Cal dir, primer de tot, que un esportista d'alt nivell sempre patirà molèsties en alguna banda del seu cos. Aquesta és la norma. Quan ha d'anar al traumatòleg? Quan tingui un dolor irradiat que sembla que baixa cap a les cames, un dolor persistent que el desperta a la nit i que identifiqui de seguida com a diferent d'una sobrecàrrega. Per resumir: quan el patró de la molèstia que té habitualment hagi canviat i això li preocupi.

La cirurgia és l'última esperança?

Depèn del cas, és una mesura correctora ràpida, segura i eficaç, i la tècnica quirúrgica sol ser poc invasiva, però no fa miracles. S'ha de valorar sempre el risc-benefici. En un perfil d'esportista jove, fort i vital, es pot arribar a la cirurgia amb l'objectiu de reincorporar-lo a la seva vida esportiva, juntament amb l'aplicació d'un programa adequat de recuperació funcional. Però a vegades la cirurgia només corregeix una molèstia per tornar a la vida quotidiana. Per aconseguir un cent per cent d'èxit hauríem de tenir un recanvi de la peça... i no la tenim mai.

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 un grup de nenes dels curssets de natació escolars del maig de 1967. Ens faltaria saber qui va ser el fotògraf? Qui són aquestes nenes? 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:
cultura.gencat.cat/arxius/acpe



Mr. Zapping

per Toni Batlles



Cargols a la llauna

Per Laia Guinó del Restaurant Borgonyà.

Ingredients

- Per bullir els cargols: una cinquantena de cargols, aigua, pebre negre en gra, sal i llorer.
- Per la salsa de tomàquet: una ceba de figueres petita, una botifarra de pagès, 0,4 litres d'oli d'oliva suau (acidesa 0,4°), quatre tomàquets madurs, sal i pebre negre molt.
- Per l'allioli: alls de Cornellà del Terri, oli de gira-sol, suc de llimona i sal.



Elaboració

Primer rentarem els cargols que ja tenim dejunats. Els posem en un recipient amb aigua, triem els que estan vius, els hi traiem la capa mucosa que tenen just a l'entrada del forat i els anem posant en una olla per coure'ls. A continuació omplirem l'olla amb aigua neta fins que els cargols quedin coberts. Afegirem la resta d'ingredients i els deixarem bullir aproximadament una hora, depenent de la mida dels cargols. Mentre aquests es van bullint elaborarem les salses.

Salsa de tomàquet: posarem l'oli de 0,4° en una cassola amb la ceba tallada petita. Quan la ceba sigui cuita (sense que se'n cremi) hi afegirem la botifarra sense la pell. Seguidament posarem el tomàquet (sense la pell ni la grana) i ho deixarem coure unes dues hores. Finalment, ho triturarem amb el braç elèctric i ho rectificarem de sal i pebre al gust.

Allioli: necessitem el morter, la mà de morter i un bon canell. Primer pelarem els alls i els posarem al morter. Hi tirarem la sal i unes gotes de suc de llimona (o qualsevol altre àcid, que ens ajuden a lligar l'allioli). Amb la mà de morter ho començarem a aixafar fins a aconseguir un puré. En aquest moment comencem a tirar l'oli ben a poc a poc procurant anar-ho lligant i, a partir d'aquí, ànims!

Però, abans de seguir, un parell de trucs. El primer, per si l'allioli no es lliga, s'hi pot posar unes gotes d'aigua tèbia i això ens ajudarà a lligar-ho. I, el segon, és treure el cor de l'all per tal que no ens molesti el mal alè!

Un cop tenim els cargols cuits els escorrerem, els posem en una safata on abocarem una mica de salsa de tomata i ho barrejarem tot tenint cura de no aixafar massa els cargols. A continuació els refredarem estirant-los en una safata, primer a temperatura ambient i després a la nevera.

Un cop freds els posarem en llaunes (si no es tenen, es poden posar en safates d'alumini o algun recipient similar que pugui anar al forn a altes temperatures), col·locant-los amb el forat enlaire un al costat de l'altre i seguidament els omplirem amb les salses elaborades. Finalment, els gratinarem al forn.

NOTA: És aconsellable posar el forn a uns 200 °C, dalt i baix i deixar els cargols fins que les salses facin bombolletes. D'aquesta manera els gratinem i escalfem a la vegada.

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'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 contacte, líquids i ulleres de protecció.



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



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



Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



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



10% de descompte en tots els serveis de perruqueria de dona, home i nens.
Un 20% de descompte en color (reflexos, bany de color i teinyir en dona).
NOTA: Descomptes no acumulables i exclusius per a nous clients.
C/ Santa Maria nº 27 17820 Banyoles Girona
Tel. 972 570 461



10% de descompte per a socis en classes individuals i per parelles. Altres opcions consultar a: maspages@maspages.com.

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 (Pilotes 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 Infirmorum mitjançant el qual els socis del Club rebran descomptes especials en diferents proves específiques com Revisions mèdico-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.



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



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.



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



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)



17820 PASTA ARTESANA

Al Carrer Abeurador, 6, 20% de descompte per a tots els socis per a la compra de la nostra pasta fresca, normal i farcida, i pel nostre menú diari al migdia de dijous a dissabte.
*Promoció no acumulable a cap altra.



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.

Tot és disseny, tot!

Paul Rand



Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital
Tel. 972 576 051 · www.graficman.com



Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles



Accés als formularis de publicitat
i descàrrega de revistes

Per anunciar-vos a la revista: 600 503 809 · club@graficman.com