

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



L'equip Absolut de caiac polo puja a primera divisió!
Josep Pascual: l'observador meteorològic de l'aigua de l'estany
El CNB fa història a dues copes del món de rem
Entrevista al doctor Josep Lloveras

Escola Esportiva

Club Natació Banyoles



Educació física de base

CURS ESCOLAR 2022-23

■ Inici Actiu

EDATS

· **Active Start I (A1):**
2019-2018
(P3-P4).

· **Active Start II (A2):**
2017-2016
(P5 i 1r de Primària).

HORARIS

· **Active Start I (A1):**
Dimecres, de 17.10 a 18.00 h.

· **Active Start II (A2):**
Dilluns, de 17.10 h a 18.00 h.

■ Fonaments (FUNdamentals)

EDATS

· **2015-2014**
(2n i 3r de Primària).

HORARIS

· Divendres, de 17.10 h a 18.00 h.

■ Aprendre a entrenar

EDATS

· **2013-2012**
(4t i 5è de Primària).

HORARIS

· Dilluns, de 18.10 a 19.00 h.

Per a esportistes de P3 fins a 5è de Primària

■ **S'HA DE COMPLEMENTAR AQUESTA ACTIVITAT AMB UNA SESSIÓ DE NATACIÓ SETMANAL**
Horari a concretar. Subjecte a l'oferta dels curssets de natació.

MÉS INFORMACIÓ: **972 570 859** www.cnbanyoles.cat

+Escola de joves

Per a esportistes de 14 a 18 anys!

- Treballar les capacitats físiques i coordinatives.
- Cultivar habilitats saludables per la vida.
- Crear hàbits d'entrenament.



club natació banyoles

Editorial

Apreciats/des socis/es:

Després de temps de viure condicionats, finalment aquesta primavera hem tornat a la normalitat passada i hem recuperat pràcticament l'activitat social i esportiva que teníem el 2019. Hem tornat a aquesta normalitat amb molt d'optimisme, malgrat hi ha indicis que indiquen que val més no deixar-se portar massa per l'alegria. Necessitàvem una primavera i un estiu com aquest, amb tots els espais del Club en ple funcionament i sense limitacions d'interacció social. Poca cosa ha quedat de les restriccions en el funcionament de la instal·lació, només alguna mesura com la reserva prèvia en la piscina interior i en la sauna, que hem conservat a petició dels socis que més ús fan d'aquests serveis.

En aquesta temporada, després de dos anys amb poca activitat, també hem recuperat totes les proves esportives que veníem organitzant anualment. En recuperar-la tota de nou, tots hem tingut la sensació que hem fet moltíssimes coses, i així ha estat, però no n'hem fet més que els anys previs al 2020. Ha estat també la

primera temporada en què hem realitzat les proves esportives amb els accessos restringits a l'interior al Club, tant per a esportistes com per a visitants. En el record queden els caps de setmana amb proves esportives i portes obertes amb la gespa del Club àmpliament ocupada. L'acondicionament de la zona nord ha permès separar l'activitat esportiva i les estades dels espais d'ús dels socis i usuaris, cosa que ha suposat la reducció de les molèsties de les proves a la resta d'activitats socials del Club.

Uns altres fets destacables dels quals podem sentir-nos orgullosos aquest any són els magnífics resultats esportius que hem obtingut en totes i cadascuna de les seccions. Sense entrar en detall (els podeu trobar a l'interior de la revista), hem aconseguit un bon nombre de medalles i d'excel·lents resultats tant en competicions nacionals catalanes com en estatals i en internacionals. Continuem, si tenim en compte el nombre d'esportistes i resultats, a un nivell molt superior al que ens pertocaria per la dimensió del Club i la situació demogràfica, posant de manifest de nou

que la feina feta des de les seccions és d'un gran valor i d'un altíssim nivell.

Finalment dir que encararem el final d'any amb confiança i il·lusió tot i la complicada situació general pels preus dels subministres, el problema de les matèries primeres, la inflació... Situacions que afecten moltíssim a tota la societat i que nosaltres no en som aliens. Malgrat tot, hem afrontat l'obra d'ampliació del gimnàs i la nova sala d'espining. Confiam tenir-ho tot apunt per l'inici de la nova temporada d'activitats, cosa que ens permetrà millorar l'oferta tant en horaris com de serveis. Tot plegat ho podem fer gràcies a l'esforç, el treball i la gestió de totes les persones que formen part del Club, professionals i voluntaris.

Gràcies a tots els socis i sòcies per l'estima a l'entitat i no em queda més que desitjar un bon estiu a tots i a totes.

Jordi Casanova
president del CNB



Foto Portada: Ona Arpa Lao

Sumari

03	Editorial	24	Atletisme
04	Racó del soci	26	Triatló
05	El club informa	28	Piragüisme
10	Mens Sana	30	Waterpolo
	La cursa dels 100 \$ i el mite de la meritocràcia	31	Reportatge
11	El club informa		L'estany acull el campionat d'Espanya de rem Aleví, Infantil i Veterà
12	Natació	32	Natura
14	Entrevista		Ruta per Olives (Vilademuls)
	Josep Pascual: l'observador meteorològic de l'aigua de l'Estany	33	La foto de l'Arxiu
16	Salvament i socorrisme	33	Mr zapping
18	Rem	34	Nutrició
20	Salut		Platillo de tripa de bacallà amb pilotes de pollastre, mongetes i tòfona
	Entrevista al doctor Josep Lloveras	35	Avantatges pels socis
22	Reportatge		
	L'equip Absolut de caiac polo puja a primera divisió!		

cnb

La revista del club natació banyoles · DL GI 1491-2013 · Tel: 972 57 08 59 · www.cnbanyoles.cat · revista@cnbanyoles.cat

Cap de redacció: Joan Anton Abellán · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Nil Lázaro, Anna Noguer Vila, M. Dolors Pascual i Joan Anton Abellán. · Col·laboradors: Joan Anton Abellán, Toni Batlles, Oscar Bonet, Antoni Bramon, Albert Busquets, Joan Comajoan, Josep Grabuleda, Nil Lázaro, M. Dolors Pascual i Elisabet Saus · Fotografia: Harold Abellán, Joan Anton Abellán, Ona Arpa, Atletisme Lloret, Albert Busquets, Joan Comajoan, Balint Czucz, Miquel Hinojal, Nil Lázaro, Jordi López, Neus Martín, José Miguel Muñoz, Jonás Pravia, Sílvia Puig, Rowing Nino, Jordi Rull i Elisabet Saus

Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: Toni Batlles&graficman

Publicitat a la revista: Laura Batlles · Tel. 600 503 809 · Gabinet de comunicació visual sl

Racó del soci

Per Anna Noguer

Anna Noguer Vila és la nova vocal d'atenció al soci en substitució de Carles Moreras Muñoz, que ha desenvolupat aquesta tasca fins fa poques setmanes.

CARTA 1

Benvolguts responsables del Club.

M'agradaria fer una reflexió sobre la doble validació amb empremta i polsera o targeta. Podríem acceptar que s'utilitzi l'empremta digital per validar que un porta la seva targeta, o bé que un no soci utilitzi la targeta d'un soci per entrar. Però llavors, perquè serveix la targeta? No podem utilitzar només l'empremta digital i ja està? De fet és l'únic que dona certesa a la identitat de la persona que vol entrar. La targeta o polsera és una passa enrere tecnològica per validar la identitat i haver de tragar aquest estri per poder entrar és per a molts socis un "engorro" absurd.

Validar un element d'entrada insegur (targeta) amb un element segur (empremta) és totalment absurd. Per tant, sol·licito que es replantegi aquesta acció i que els socis puguem tornar a entrar només amb l'empremta, doncs és la única opció SEGURA i que MAI ens la deixem a casa i SEMPRE la portem a sobre.

Gràcies i salutacions cordials

Atentament

Soci 60130

Benvolgut,

es tracta de combinar seguretat i fiabilitat per garantir un millor funcionament.

Com bé diu, l'empremta és segura però, en una entitat tan gran com la nostra, no és 100% fiable. Per això la combinació. El procés és ràpid i segur seguint les instruccions de la pantalla.

Pot estar segur que si no fos important no ho demanàriem.

Atentament,

CNB

CARTA 2

Bona tarda, em poso en contacte amb vosaltres per fer una queixa/suggeriment i espero que sigui escoltada.

Soc usuària de la piscina interior als migdies, no perquè m'agradi l'horari sinó perquè l'he adaptat al de les seccions i ocupació de la piscina habitual (que no és poca)

Aquesta setmana, i sospito que durant l'estiu no es pot reservar de 14h a 16h perquè està tancada, quan una ja ha modificat els seus hàbits de feina i dinars als horaris del club,

No només això sinó que a més si vols agafar hora més tard està força difícil perquè també està ocupada.

Segueixo:

Vaig a la piscina de fora, hi ha 2 carrils reservats per nedar, on es va travessant nens, hi ha gent que es banya vestida etc....

L'estiu passat, en algun horari que a sobre algun pare no entenia, el tema dels carrils reservats i es dedicava a fer travessar als nens, has de marxar per evitar discussions.

En resum us demano com a usuari que respecte els usuaris "ordinaris" i les nostres necessites ja som sempre els mateixos els perjudicats.

Aquesta opinió no només és meva, hi ha més usuaris que pensen el mateix i per aquesta raó us informo perquè entenc que no ens podem quedar d'un tema que potser no esteu suficientment informats.

Moltes gràcies

Salutacions cordials

Sòcia 72197

Benvolguda,

Em plau comunicar-li que la Junta ha decidit estimar la seva proposta i obrir la piscina interior els migdies d'estiu per donar cabuda a les

usuàries d'aquesta franja.

Així mateix, a la piscina exterior, el servei de socorrisme està avisat per garantir algun carril per la natació, en ser una franja molt poc utilitzada.

Espero doncs que puguis gaudir de les piscines del CNB, així com la resta de sòcies.

Salutacions cordials

CNB

CARTA 3

Bon dia,

em sembla indignant l'ocupació de la piscina exterior.

Arribes a la piscina per banyar-te un dimarts al matí. I que et trobes? 3 carrils fent aiguagim, 2 carrils gent nedant i un carril els del casal. On ens banyem?? La piscina no és de tots els socis? A més en temporada d'estiu i amb la calor que fa. Doncs ens diuen que ens em d'esperar a que algú deixi el carril lliure. Això sí, arriba gent per nedar i aquesta sí que pot entrar per banyar-se.

Gràcies

Sòcia 69806

Bon dia,

primer de tot, gràcies pel teu correu.

Efectivament, durant l'estiu el bany té prioritat sobre la natació en la piscina exterior (excepte de 14 h a 16 h). Hem fet les investigacions pertinents sobre el cas concret que ens comentes i ja hem recordat al servei de socorrisme que així ho han d'informar i garantir.

Lamentem la incidència i confiem que pugueu seguir gaudint de les instal·lacions del CNB sense més problemes.

Atentament,

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.



Treballs de manteniment a la piscina interior

Durant la primavera s'han estat realitzant feines de millora a la piscina interior com ara pintar els elements metàl·lics i les parets de la grada. Felicitats a l'equip de manteniment que ha aconseguit 'rejovenir' la nostra piscina de competició.

Aquesta actuació s'ha combinat amb la substitució dels focus de la piscina per uns de nous, també amb tecnologia led però més eficients que milloren la lluminositat i també el consum de la instal·lació.



Fotos: CNB



Foto: CNB

Mostra de fotografies d'autors locals al vestíbul

El Club Natació Banyoles va renovar la decoració del vestíbul principal a finals de maig, que fins llavors protagonitzava l'exposició dels pòsters d'Odt de l'estudi Enserio, per una mostra de fotografies d'autors locals. Es tracta de 'reMatinant', formada per quatre fotografies que tenen en comú l'aprofitament de les primeres llums del dia mentre membres de la secció de rem entrenen a les aigües de l'Estany. Els autors són Miquel Hinojal, Moisès Costa, Sílvia Puig i Martí Masó i la iniciativa va sorgir de la secció de rem del CNB.

Recordem que la voluntat del Club Natació Banyoles és que aquest espai es vagi actualitzant amb idees que poden sorgir de les mateixes seccions o, fins i tot, dels propis socis de l'entitat. Es poden enviar les propostes a comunicacio@cnbanyoles.cat.

Visita institucional de Pere Aragonès al CNB

El Molt Honorable President de la Generalitat de Catalunya, Pere Aragonès, va fer una visita institucional al Pla de l'Estany el divendres 3 de juny fent parada al Club Natació Banyoles. Aragonès va recórrer les nostres instal·lacions, va signar el llibre d'honor i fins i tot va passejar-se per l'Estany amb una embarcació de motor.



Fotos: CNB



Sessió d'ergòmetre solidari amb l'Oncolliga

El Club Natació Banyoles va organitzar dissabte 18 de juny quatre classes dirigides d'ergòmetre solidàries. El preu era de 5 € per sessió, obert a tothom, i els beneficis (175 €) es van destinar íntegrament a la Fundació Oncolliga Girona.

Dos refugiats ucraïnesos practiquen esport al CNB

En Vitalli Bilyi (17 anys) i en Mykhailo Prudkyi (16 anys) fa uns mesos que s'entrenen a les instal·lacions del Club Natació Banyoles després d'haver hagut de fugir de la guerra d'Ucraïna. Tots dos van arribar a la ciutat de la mà de Roman Prudkyi, soci del Club. Bilyi practica rem i de moment només entrena, mentre que Prudkyi ja ha participat en alguna competició de piragüisme.



Mykhailo Prudkyi · Foto: CNB



Vitalli Bilyi : Foto: CNB



Foto: Harold Abellán

Concert de Manu Chao acústic al Club Natació Banyoles, en el marc de l'(a)phònica, Festival de la Veu de Banyoles

El passat divendres 24 de juny, el Club Natació Banyoles va acollir el concert de Manu Chao acústic en el marc de la divuitena edició de l'(a)phònica, Festival de la Veu de Banyoles. Amb totes les entrades exhaurides, el reconegut exlíder de Mano Negra, va oferir una actuació acústica a trio amb Lucky Salvadori (guitarreta) i Philippe Teboul (percussió) davant

més d'un miler de persones. Gairebé dues hores amb temes nous i de sempre; músiques híbrides fruit de la trobada entre cultures en què no van faltar clàssics com "Clandestino", "Desaparecido" o "Je ne t'aime plus", a més d'una col·laboració sorpresa amb Dani Morante, cantant banyolí del grup 97 Onzas.



Foto: CNB

El programa *Què t'hi jugues* de la SER visita el Club

Divendres 3 de juny el programa *Què t'hi jugues* presentat per Sique Rodríguez de SER Catalunya va venir al Club Natació Banyoles per emetre el programa en directe. Es tractava d'una edició especial amb motiu dels 30 anys que han passat des que Banyoles va ser seu olímpica de rem el 1992. Van entrevistar diferents personalitats, com el president del CNB Jordi Casanova i protagonistes de la secció de rem com Manel Balastegui, Carles Grabulosa i Jordi Fontana per enllaçar els Jocs Olímpics del 1992 i els més recents del 2020.

Neus Martín Royo, autora del cartell de la 78a Travessia a l'estany de Banyoles

Per Antoni Bramon Serra

La pintora barcelonina Neus Martín Royo ha estat escollida aquest any per la creació de la imatge del cartell de la 78a Travessia de l'Estany de Banyoles. Com és habitual, el Club Natació Banyoles encarrega el cartell a artistes vinculats d'alguna manera a Banyoles i comarca. Els seus inicis al dibuix i pintura varen ser les classes a l'estiu al taller del pintor Joan de Palau. Els seus pares passaven els estius a Banyoles i ella manté encara aquesta relació amb la ciutat.

Neus Martín Royo (Barcelona, 1968) és llicenciada en Belles Arts per la Universitat de Barcelona (UB) i va estudiar l'Especialitat de gravat a l'escola d'Arts i Oficis de la Diputació de Barcelona. Des de 1988 ha fet un centenar d'exposicions entre individuals i col·lectives arreu de Catalunya, Espanya i diverses ciutats europees i americanes com París, Ginebra o Nova York.

Ha estat premiada i becada en una quinzena d'ocasions, i la seva obra forma part de col·leccions d'art molt rellevants a Catalunya i a la resta de l'Estat. Malgrat que es defineix com a pintora realista, la seva obra és un recorregut intimista pels indrets que pinta, ja sigui el paisatge urbà de Barcelona, Londres, l'Habana, Nova York o el seu barri del Poblenou. I, en tots aquests indrets, sempre hi ha un misteri, una mirada que contenen una història, com en l'hiperrealisme d'Edward Hopper, tot i que ella refusa el terme i prefereix dir que els seus quadres tenen un cert aire impressionista.



Neus Martín Royo



finques banyoles

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

Contes, màgia, pintura i jocs a la zona de bany!

Pol Butinyà, els germans Joan i Raimon del taller Joan de Palau i Kincakau van amenitzar les tardes dels dimarts i els dijous juliol a la zona de bany de l'estany. Els dimarts, Pol Butinyà va fer màgia i va explicar contes, mentre que des de Kincakau van oferir els dijous diversos jocs dinàmics als més petits. Els germans de Palau, com és habitual cada any, van venir un dijous a pintar en directe.



Foto: Jordi Rull

Nova sala d'espining

Presentem unes imatges aproximades de com quedarà la nova sala de ciclisme indoor, resultat de cobrir l'antiga terrassa existent al costat del gimnàs. Aquesta sala permetrà incrementar el nombre d'activitats que es realitzen al Club. Durant el mes d'agost es publicarà la nova graella d'activitats.

Render: MOEM Arquitectes



La cursa dels 100 \$ i el mite de la meritocràcia

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

A l'octubre del 2017 es va publicar a YouTube l'alliçonador video d'Adam Donyes, fundador i president de 'Link Year' -un programa per a estudiants que han acabat l'Institut i encara no han començat la Universitat-, anomenat 'Social Inequalities Explained in a \$100 Race'.

En aquest video, Donyes proposa a un grup de gent jove participar en una cursa on la persona guanyadora rebrà 100 dòlars. Però abans del tret de sortida, els diu que tots aquells que coincideixin amb uns criteris podran fer dues passes endavant. I aquí és on la cosa es posa interessant.

'Feu dues passes endavant si els vostres pares encara estan junts', els diu, 'dues passes més si heu crescut amb la figura d'un pare', 'dues més si heu tingut accés a classes particulars o ensenyament privat', 'si mai heu hagut d'ajudar als vostres pares a pagar les factures', etc. Finalment, força joves (majoritàriament blancs) estan més a prop de la línia d'arribada mentre que altres (majoritàriament negres) encara estan a la línia de sortida. I llavors comença la cursa... Qui té més probabilitats de guanyar-la?

Independentment de la realitat racial nord-americana, el poderós missatge és que cada afirmació que Adam Donyes pronuncia, i que ha situat en avantatge a uns respecte a altres, no té res a veure amb el que els joves hagin fet o decidit prèviament (no decideixes néixer en una família benestant o en una família desestructurada, no decideixes destinar els diners a millorar la teva formació o a altres necessitats...) i "només és perquè tens aquest gran avantatge que tens més possibilitats de guanyar aquesta carrera anomenada vida".

Així en el moment en què la cursa comença, tots i cadascun de nosaltres tenim un diferent punt de partida. Les persones no partim del mateix punt ni al mateix moment, pel que el sentiment d'igualtat d'oportunitats és fals. L'èxit no depèn

només de l'esforç individual, de les habilitats i dels resultats acadèmics, sinó també de les oportunitats, dels contactes i dels recursos que hom tingui a la seva disposició.



Al final del video, l'instructor comenta: "no volem reconèixer que ens han donat un avantatge, però la realitat és que el tenim. Ara no hi ha excusa. Encara hem de córrer la cursa. Encara has de córrer la cursa. Però sigui qui sigui qui guanyi els 100 dòlars, seria extremadament boig per la seva banda no utilitzar això i aprendre més sobre la història dels altres". I té raó.

Reconèixer el teu privilegi i reconèixer aquells que no el tenen és el primer pas per 'solucionar' aquest desajust social. Molta gent que parteix d'un punt de partida avantatjós tendeix a subestimar els privilegis amb què ha nascut justificant el seu èxit professional com resultat del seu propi esforç.

La meritocràcia (*) fa creure que qui té èxit és perquè s'ho ha guanyat ell/a, i qui no és perquè no hi ha posat prou esforç creient-se que els que s'han quedat en-

rera són responsables d'aquesta situació; és a dir, si 'fracasses', la culpa només és teva. Això fa que es divideixi la societat entre 'guanyadors' i 'perdedors', creant arrogància entre els que 'guanyen' i humiliació cap als que 'perden'. Pervers.

I, és clar, si creus que la societat et proporciona grans oportunitats que podràs assolir gràcies al teu esforç, quan no ho aconsegueixes la lògica conseqüència és atribuir-te a tu mateix la responsabilitat del 'fracàs', la qual cosa pot acabar en angonya, depressió i altres problemes de salut.

La idea que amb esforç es pot arribar molt amunt dona la idea d'una igualtat d'oportunitats independentment del punt de partida, però la riquesa de la societat (i els llocs de treball) no es distribueix en relació amb el mèrit de cadascú, sinó que està subjecta a tota una sèrie de circumstàncies alienes a la persona, les quals condicionen les seves possibilitats. L'origen familiar té un gran pes a l'hora d'escalar o de baixar en la piràmide social. Al Regne Unit (Friedman&Laurison) s'han preguntat què succeeix quan, malgrat totes les barreres, els estudiants d'origen humil arriben a la Universitat i treuen millors notes que els seus companys rics. Han demostrat que aquests estudiants brillants de classe treballadora han acabat en pitjors llocs de treball que els seus companys rics amb pitjors notes. A l'Estat espanyol, com en la majoria dels països europeus, i on el 65% de la riquesa s'explica per herències (Borja Barragué i cia), la mobilitat intergeneracional és baixa, el que significa que els ingressos de la vida adulta depenen en gran mesura de la família on has nascut. I els 'millors llocs' es redistribueixen entre els membres del mateix grup. L'esforç no és suficient per a la promoció social.

Tots volem creure que si treballem dur, podem millorar la nostra condició i això és inspirador, però el joc està trucat. La meritocràcia és un mite. I, lluny encara d'aconseguir una meritocràcia real, és important, mentrestant, deixar de posar tant de pes a

Lourdes Barba rep la medalla de l'esport de la Generalitat

la persona, alliberant-la de la sensació de 'fracàs' si no assoleix la fita.

(*) Meritocràcia com un sistema social en què la influència i la riquesa d'una persona està determinada pel seu talent i intel·ligència, i que totes les persones poden ascendir si s'ho proposen. Coeficient intel·lectual + esforç = mèrit.



Enllaç al video:
<https://youtu.be/4K5fbQ1-zps>

Lourdes Barba va rebre divendres 10 de juny la medalla de l'esport que atorga la Generalitat de Catalunya. Se li va reconèixer la seva trajectòria en el món de l'atletisme en un acte en què hi va assistir una nombrosa delegació del Club Natació Banyoles. Moltes felicitats, Lourdes!



Foto: CNB

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

El pla del tresorer era beure el verí més dèbil abans de ser cridat pel rei i, una vegada allà, beuria el més fort del farmacèutic, la qual cosa funcionaria com antídoto del primer. En comptes de verí, portaria aigua que no li faria cap efecte. Segons els càlculs del tresorer, el farmacèutic beuria l'aigua que ell hauria portat, llavors el verí i llavors moriria. Però quan el farmacèutic va estar pensant i va descobrir aquest pla, va decidir portar també aigua. Per tant, el tresorer beuria a casa seva el verí dèbil, després l'aigua del farmacèutic i més tard la seva pròpia aigua, pel que acabaria morint a causa del verí que va consumir en primer lloc. El farmacèutic, per la seva banda, beuria només aigua (la del tresorer i la seva), pel que no passaria res. I com que tots dos portarien aigua al rei, aquest no aconseguiria el potent verí que estava buscant.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Abans d'ahir la Montserrat tenia 15 anys. L'any que ve en tindrà 18. Com és possible?

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

Primeres dades del camp de plaques solars fotovoltaïques.

El passat mes de març explicàvem la posada en marxa de les plaques FV al sostre del Club. Passats aquests primers mesos de funcionament, ja podem dir que des de la seva connexió les plaques han produït un 27% de l'energia consumida per la instal·lació, amb pics diaris que arriben al 41% els dies de més insolació.

Molt contents dels rendiments que està oferint la instal·lació i orgullosos d'haver incorporat aquesta tecnologia verda al Club Natació Banyoles!

Beneficis mediambientals des del març

Estalvi d'emissions de CO2

27.290,5 kg



Equivalència en arbres plantats

1.203



Impressionants actuacions del CNB als campionats autonòmics i estatals



Foto: Natació CNB

Resultats històrics al campionat d'Espanya Júnior!

La secció de natació del Club Natació Banyoles va tornar del campionat d'Espanya de natació de Torremolinos (Málaga) de principis d'abril amb tres medalles, una sisena posició per clubs en categoria femenina júnior i una dissetena posició en categoria masculina. Es tracta d'uns resultats històrics aconseguits amb les medalles de plata i bronze d'Aina Fernández en 200 m braça i 200 m estils júnior i la medalla de plata del relleu 4x100 m estils júnior d'Aina Fernández, Laura Estela, Abril Daniel i Mar Garmendia. Cal destacar les cinc finals C i la final A que van disputar els nostres nedadors en una competició on absoluts i júnior nedaven junts (excepte les finals contrarellotge). També, ressaltar que la marca de 2.21.32 d'Aina Fernández als 200 m estils suposa la seva millor marca personal i el rècord gironí absolut en aquesta modalitat fins al moment.

800 m lliures M: 7a posició júnior per a Lachlan Reed (Final contrarellotge).

200 m lliures F: 7a posició júnior per a Aina Fernández (Final C).
800 m lliures F: 8a posició júnior per a Aina Fernández (Final contrarellotge).

100 m braça M: 5a posició júnior per a Lachlan Reed (Final C).

200 m braça M: 5a posició júnior per a Lachlan Reed (Final C).

200 m braça F: 2a posició júnior per a Aina Fernández (5a posició absoluta a la Final A).

200 m papallona M: 6a posició júnior per a Marc Rodríguez (Final C).

200 m estils F: 3a posició júnior per a Aina Fernández (Final C).

4x100 m estils F: 2a posició júnior per a Aina Fernández, Laura Estela, Abril Daniel i Mar Garmendia (Final contrarellotge).



Biel Martí · Foto: Natació CNB

Campionat de Catalunya Aleví d'estiu

Molt bona participació de la secció de natació del Club Natació Banyoles al campionat de Catalunya Aleví d'estiu disputat a Reus durant el mes de juny. En total, van aconseguir cinc medalles i cinc diplomes. Hi van participar Unai Venal, Biel Martín, Isaac Reixach, Martina Mir, Bru Díaz, Arnau Pont, Jana Tarrats, Gina Artigas, Ivet Carmona, Èlia Vim, Mateo del Amo, Arnau Coll, Kingston Reed, Marfil Ereza, Berta Casellas i Mar Ventura.

Destaquen els quatre ors de Biel Martín en 200 m estils, 100 m braça, 200 m braça i 400 m estils i el bronze d'Ivet Carmona en 800 m lliures. Per equips, el CNB va acabar en 13a posició d'un total de 70 clubs.

23 medalles al Campionat de Catalunya Júnior d'estiu

Gran èxit de resultats el que va obtenir la secció de natació al Campionat de Catalunya Júnior d'estiu de natació a principis de juliol, que també comptava amb nedadors Absoluts. El CNB va quedar en segona posició femenina per equips i la sisena global gràcies a les 23 medalles aconseguides: 11 ors, 6 plates i 6 ors. Destaca la participació d'Aina Fernández que va tornar amb 16 medalles, quatre d'elles en proves de relleus. En categoria Absoluta, Martina Torrent es va quedar a les portes de la tercera posició en 50 m i 100 m braça.

Bones actuacions al campionat català Infantil i a l'espanyol Aleví

El nivell de la nostra secció de natació va creixent temporada rere temporada i una bona mostra són els resultats obtinguts al campionat de Catalunya Infantil i al campionat d'Espanya Aleví, celebrats durant el juliol.

El Campionat de Catalunya Infantil, celebrat a Tarragona del 7 al 10 de juliol, va ser molt prolífic per al CNB: vuit medalles, dos quarts llocs i un total de vint-i-dues finals disputades. També cal destacar la 5a posició del relleu del 4x200 m lliures femenins i la 10a posició a la classificació per clubs. Eloi Riera va ser 2n en 1.500 m lliures, i 3r en 400 m lliures i en 800 m lliures. Paula Plana va ser 1a en 400 m estils, 3a en 200 m lliures, en 400 m lliures i en 200 m papallona. Finalment, Martí Estela va ser 3r en 200 m lliures.

Biel Martín i Ivet Carmona van ser els representants del Club al Campionat d'Espanya Aleví que va tenir lloc a La Salobreja (Jaén) del 14 al 17 de juliol. Tots dos van tornar amb millors marques personals i, en el cas de Martín, fins i tot amb dues medalles. Biel Martín va ser 2n en 100 m braça i en 200 m braça, 10è en 200 m estils i 15è en 400 m estils. Ivet Carmona va ser 5a en 400 m lliures, 9a en 800 m lliures i 12a en 200 m lliures.

Dues medalles del CNB al campionat de Catalunya d'aigües obertes

Fotos: Jordi López

El Club Natació Banyoles va acollir durant els dies **20, 21 i 22 de maig** els **campionats de Catalunya i d'Espanya d'aigües obertes** i va participar-hi amb sis nedadors/es al de Catalunya i un al d'Espanya. Destaca la victòria de **Lachlan Reed** als 7.500 m Júnior del campionat de Catalunya (8è d'Espanya) i la segona posició d'**Eloi Riera** als 5.000 m Infantil català. Les categories reines, els 10.000 m i els 5.000 m open les van guanyar totes dues l'alemany **Florian Wellbrock** i la brasilera **Ana Marcela Cunha**.

Resultats del CNB

Júnior 7,5 km

Lachlan Reed: 1r al campionat de Catalunya i 8è al d'Espanya (1:27:14.1).

Infantil 5 km

Eloi Riera: 2n al campionat de Catalunya (1:04:00.3).
Dune Ferran: 5a al campionat de Catalunya (1:07:03.0).
Paula Plana: 8a al campionat de Catalunya (1:13:55.8).
Laura Rodríguez: 9a al campionat de Catalunya (1:17:02.4).
Paula Carmona: 11a al campionat de Catalunya (1:18:27.3).



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

Josep Pascual: l'observador meteorològic de l'aigua de l'Estany

Per Joan Anton Abellán

Aprofitant que a Banyoles es celebrava el tradicional Aplec de la Sardana, vaig tenir ocasió de poder conversar amb Josep Pascual. És component de la Cobla la Principal de Banyoles, però a la vegada un gran observador del comportament de l'Estany de Banyoles, ja que porta més de quaranta anys mesurant-ne, entre d'altres, la seva temperatura.

Nascut a l'Estartit l'any 1950, reconeix que aquesta seva afició per la meteorologia li ve de lluny: "El meu pare i el meu avi eren pescadors a l'Estartit i de ben petit jo ja havia anat amb ells a la barca. I, en aquells anys, un dels llocs on anaven a pescar era al voltant de les Illes Medes, les quals els hi servien de refugi. Quan bufava tramuntana, llançaven les xarxes a la banda sud de les illes i, si era garbí, a la inversa. Però això era una feina que es feia d'un dia per l'altre, o sigui que havies de preveure el vent que faria el dia següent. I així va ser com em vaig començar a interessar per la meteorologia."

Recorda que quan tenia quinze o setze anys, amb l'ajuda d'una llauna de conserves, va començar a mesurar la pluja que queia a l'Estartit. Però varen ser mesures esporàdiques que es van convertir en habituals a partir del 1969, una vegada va entrar a estudiar a l'Escola d'Agricultura de Barcelona. En aquest moment va aprofitar per posar-se en contacte amb el servei meteorològic de l'època (llavors "Servicio Meteorológico Nacional", l'actual AEMET) on va aconseguir que li deixessin alguns aparells amb els quals perfeccionar les seves mesures, com la pluja, la temperatura o la pressió atmosfèrica. Amb els anys en va afegir d'altres com el nivell mitjà del mar de la seva vila natal.

Això succeïa l'any 1974 i, dos anys més tard, va prendre les seves primeres mesures a l'estany de Banyoles. "Portava temps fent observacions al mar, però a vegades hi havia canvis de temperatures que no hi havia manera d'explicar. Això era causat pels corrents marins, i per això

em vaig plantejar portar a terme observacions en un lloc on les aigües sempre estiguessin igual com és l'Estany de Banyoles. Durant un any en vaig fer tot un seguiment, però la carretera era molt dolenta i un cop satisfeta la meua curiositat ja vaig donar-ho per acabat."

Deu anys més tard, de nou les seves investigacions el varen tornar a portar a Banyoles: "Eren unes mesures molt lentes per culpa del material de l'època, les tradicionals ampolles Nansen. Era un dispositiu en forma de cilindre que servia per recollir mostres d'aigua a diferents profunditats que anava acoblat a un termòmetre d'inversió de mercuri, que fixa-



Foto: Joan Anton Abellán

va les lectures de la temperatura."

Però aquesta vegada, amb mesurar la temperatura de l'aigua no en va fer prou: "Em vaig interessar també pel llot del fons de l'estany i per la profunditat en què es troba, la qual canvia de nivell depenent de la pluviometria de l'any. Per exemple, ara que portem dos anys de sequeres el llot està molt assentat. Però, si l'aportació d'aigües subterrànies fos més important, aleshores aquest llot tendria a pujar a cotes superiors. Amb l'ampolla Nansen,

que té dues vàlvules que permeten prendre mostres d'aigua en un lloc determinat, vaig agafar un parell de mostres d'aquest llot, el vaig pesar i vaig arribar a deduir que la densitat era al voltant d'1,2 (densitat variable, en funció del gruix de la capa de llot), o sigui que era més pesat que l'aigua. A partir d'aquí, mitjançant una ampolla mig plena d'aigua i una cinta mètrica, vaig aconseguir saber a quina fondària estava aquest llot."

Després d'un altre any, un nou període de descans de deu anys fins que el 1995, amb una tecnologia més moderna, va tornar-hi. "Quan vaig tornar l'any 1995 ja vaig disposar d'una sonda electrònica CTD, que té la particularitat que va recollint dades de manera continuada i agafa dades de temperatura, salinitat, conductivitat, i de pressió, que és el que ens indica la fondària. A partir d'aquí ja vaig poder-ho estudiar més a fons i vaig veure que, quan arribava al llot, la temperatura de l'aigua era diferent. L'aigua que aflorava del fons, en episodis de pluges abundants, tenia una temperatura més alta."

I des de llavors ja no ha deixat de venir: "A partir del 1995 ja vaig començar a venir molt més sovint i a més ja estava a la Cobla. A vegades aprofitava que teníem assaig per fer les meves mesures. Per portar-ho a terme agafava una de les tradicionals barques de rem d'en Lero. Però el naufragi de la barca de l'Oca, l'octubre de 1998, va comportar la prohibició de fer servir aquestes barques fins ben entrat l'any 1999. V ser aleshores, després d'uns mesos de no poder prendre mesures, quan em vaig posar en contacte amb el Club Natació Banyoles."

Reconeix que des del primer dia el Club ho va veure amb bons ulls i que l'única condició que li van posar és que els donés una còpia de les seves mesures, cosa que fa puntualment. "Truco directament al conserge i acordem el dia que puc venir, per no coincidir amb competicions. Aleshores, amb un catamarà, em porten a un punt concret, situat uns

200 metres al davant del Club en què hi ha una fondària d'uns 90 metres. I, un cop arribat, al lloc prenc les mesures. Ara és un moment, ja que amb l'actual aparell cada segon agafa deu files de dades. Darrerament també he fet algunes altres observacions en les dues cubetes, la del nord i la del sud, i he vist que es comporten de manera diferent una de l'altra. Però encara no puc explicar molt el motiu, ja que tan sols han estat dues mesures.”

Amb aquestes mesures ha permès constatar que a l'Estany, especialment a l'estiu, hi ha quatre capes d'aigua amb temperatures diferents que podria respondre a les diferents cubetes que forma l'estany i, òbviament, les que són menys profundes s'escalfarien abans que les més profundes. La primera d'elles, que arribaria fins a uns 7 metres, registra una temperatura molt semblant a la que podem trobar a la superfície. La segona, entre els 8 i 20 metres, ja és més freda. Fredor que va en augment a partir dels 20 metres, però amb la particularitat que varia molt poc durant tot l'any, uns 3 o 4 graus entre l'estiu i l'hivern. I, finalment, la darrera de les capes, entre els 40 i 50 metres és on es situaria la capa de llot, que com hem dit varia el seu gruix depenent de la pluvimetria.

Totes aquestes mesures, tant a la platja de l'Estartit com a l'Estany de Banyoles, han esvaït els seus dubtes sobre l'anomenat canvi climàtic. “Els que observem



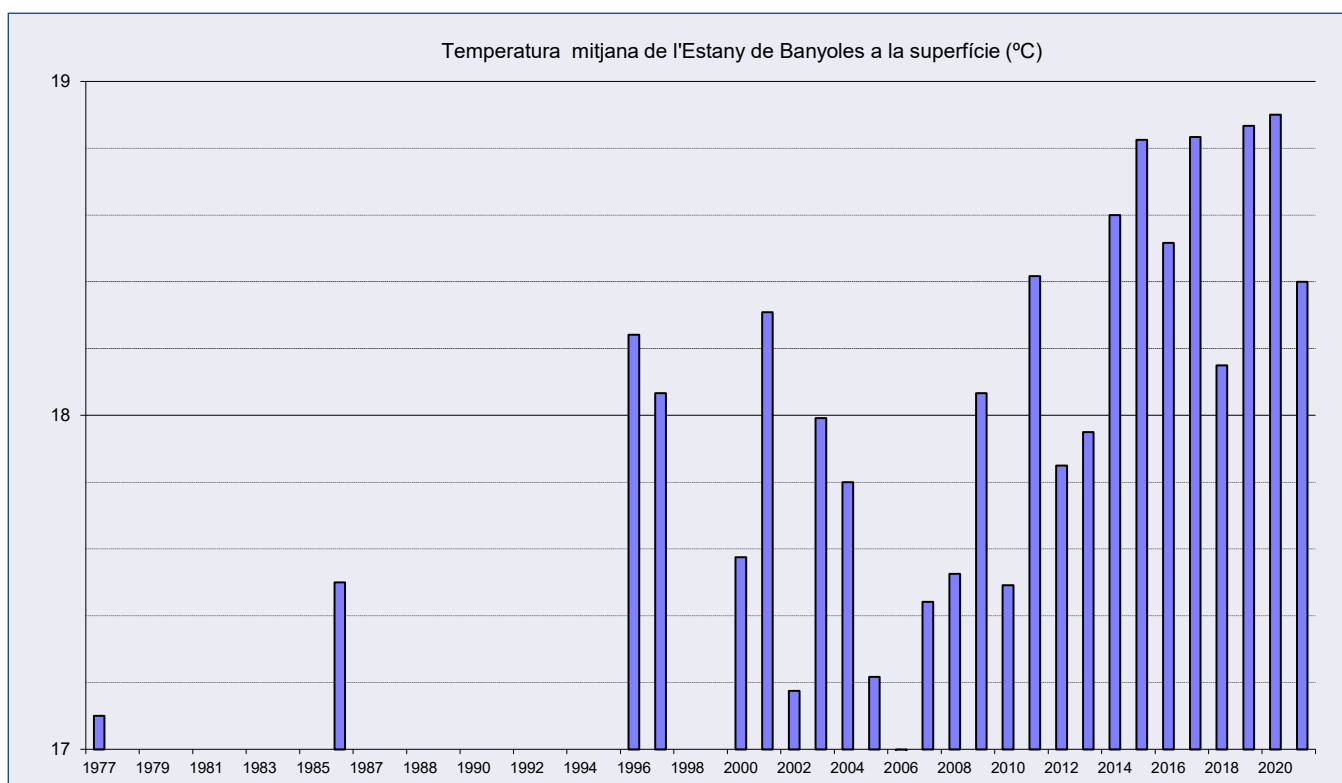
Foto: Joan Anton Abellán

amb aparells com els que jo faig servir tenim molt clar que el canvi climàtic és un fet. La temperatura de l'aigua de mar en superfície ha pujat pràcticament un grau, i mig grau a una profunditat de 80 metres. Això comporta que el nivell del mar

estigui pujant 3 o 4 mm cada any (al pujar la temperatura de l'aigua, aquesta es dilata més i augmenta el seu volum, a més del progressiu desglaç de les glaceres. Jo porto des de l'any 1993 estudiant la posició de la platja de l'Estartit i en aquests anys he vist que recula una mitjana d'uns 60 cm l'any. Cada vegada tenim menys platja.”

I el mateix es podria dir de l'aigua de l'Estany: “Després de tots aquests anys, he constatat que la temperatura de l'aigua té una clara tendència a l'alça amb un increment d'un grau, especialment en la primera capa d'aigua.”

I, per acabar, destaca unes estadístiques: “El rècord de temperatura més alta que he observat a l'Estany de Banyoles va ser el 3 de juliol de 2019 amb una temperatura, a la primera capa d'aigua, de 28,56 graus. Es tracta d'una temperatura molt semblant a la de quatre anys abans, el 14 de juliol de 2015, en què el termòmetre va marcar 28,52 graus. Aquesta pujada de temperatura no és tan remarcable durant els mesos hivernals, essent la més baixa observada de 7,85 graus el 23 de febrer de 2005, una mica menys que l'assolida el 9 de febrer de 1986, en què es va arribar als 8,27 graus.”



Resultats de les dues jornades de lliga de platja



Diumenge 3 d'abril es va celebrar per primera vegada la 1a jornada de lliga de salvament i socorrisme en modalitat de platja al Prat de Llobregat. Fins ara, només existia el Campionat de Catalunya de platja i aquesta temporada s'ha creat aquest nou format. El Club Natació Banyoles hi va participar tot i el fred i les onades. Felicitem

a tots els valents esportistes que en cap moment es van queixar, al contrari. En categoria Infantil i Cadet van competir en les proves d'esprint platja, relleu esprint i taula. Els absoluts, en esprint, relleu esprint, taula i banderes.

D'altra banda, diumenge 1 de maig va tenir lloc la segona jornada també al Prat

de Llobregat. Les condicions meteorològiques, a diferència de la primera, van acompanyar i tothom va poder gaudir de la jornada. Les proves en què van competir els nostres esportistes van ser banderes i nedar en el cas de les categories inferiors i nedar, ski i ocean els absoluts. Tots ells van aconseguir molt bons resultats.

Fotos: CNB



Participem als campionats Catalunya!

La secció de salvament i socorrisme del Club Natació Banyoles va disputar dissabte 14 i diumenge 15 de maig els campionats de Catalunya de salvament i socorrisme en modalitat de piscina a Reus. Dissabte va ser el torn de juvenils, júnior i absoluts i, diumenge, de benjamins, alevins i cadets. Pel que fa al sistema de competició, cada esportista disputava diverses proves. En el cas dels més grans sumaven les quatre millors proves i, dels petits, només tres.

Júnior femení: 2a posició per a Beth Batlló.

Infantil femení: 4a posició per a Jana Tarrats i 6a per a Kingston Reed.

Cadet femení: 1a posició per a Mariona Ruiz, 2a per a Berta Ventura, 3a per a Paula Carmona, 4a per a Blanca Freixas, 5a per a Paula Planella i 6a per a Ariadna Ferrer.

Relleus: 1a posició en Cadet i 2a en Infantil.

Per clubs: 1a posició en categoria femenina i 3a en masculina.



Fotos: CNB

Vuit podis al Campionat de Catalunya d'espais aquàtics naturals!



Bon paper dels dos participants del Club Natació Banyoles al Campionat de Catalunya d'espais aquàtics naturals absolut i juvenil, celebrat a Cambrils dissabte 4 de juny. Es tracta dels germans Laura i Martí Estela, que van obtenir vuit podis entre els dos:

Martí Estela

1r Juvenil i Absolut en nedar surf.

1r Juvenil en carrera taula.

2n Juvenil en 90 esprint.

Laura Estela

1a absoluta i Júnior en carrera taula.

1a júnior i 3a Absoluta en nedar surf.



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



Foto: Rem CNB

Carles Grabulosa i Manel Balastegui, premiats per la FER

La Federación Española de Remo va premiar l'entrenador del Club Natació Banyoles, Carles Grabulosa, i al remer del CNB, Manel Balastegui com a millor entrenador i millor esportista respectivament del 2021. Tots els esportistes i entrenadors olímpics de Tòquio 2020 van ser reconeguts.

L'entrega de guardons es va celebrar al Club Náutico Sevilla el 26 de març. El president del Club, Jordi Casanova, també va ser-hi present.

Segona posició del CNB a la PAMrace Regatta

Els dies 30 d'abril i 1 de maig va tenir lloc la PAMrace Regatta – Pedro Abreu Memorial 2022 a Banyoles, organitzada pel Club Natació Banyoles i la Federació Catalana de Rem. Es tracta d'un esdeveniment internacional de rem que engloba el XVII Trofeu Pedro Abreu, el XVI Open Internacional de Catalunya i el XVI Trofeu Ciutat de Banyoles.

El Club Nàutic Amposta es va emportar una victòria molt ajustada per clubs al Trofeu Ciutat de Banyoles amb 1.812 punts (16 ors, 9 plates i 7 bronzes). Van completar el podi el Club Natació Banyoles (1.787 punts) i el RCN Tarragona (1.191 punts).

En total, 590 embarcacions van competir en alguna de les modalitats. Recordem

que les categories de la PAMrace Regatta són Absolut, Juvenil, Cadet i Veterà (tot en masculí i en femení) i, les modalitats, totes les de banc mòbil.

La Regata Pedro Abreu, que guanyen el primer classificat del 8+ Absolut masculí i el 4x Absolut femení, se les va emportar totes dues el CN Amposta.

Foto: Sílvia Puig



El CNB fa història a dues copes del món



Foto: Balint Czucz

La secció de rem del Club Natació Banyoles va obtenir uns resultats inèdits en la història contemporània d'aquest esport al Club a finals de maig a la 1a copa del món a Belgrad. Manel Balastegui va guanyar plata en doble escull de pes lleuger, Aleix Garcia el bronze en doble escull i Jordi Jofre va ser 9è en esquif. Tres remers del CNB en les 10 primeres posicions en una copa del món, tota una fita històrica.

Manel Balastegui, que remava amb Caetano Horta, va començar la competició amb la tercera posició en la mànega de classificació. Llavors, a les semifinals, van aconseguir el passi a la final sent segons.

I, ja a la final, només van ser superats per Suïssa i van poder guanyar la plata per davant de la República Txeca.

Aleix Garcia, per la seva banda, va ser tercer a la final competint amb Rodrigo Conde. Van començar amb força guanyant la mànega de classificació i sent segons a les semifinals. A la final van guanyar el bronze acabant per darrere de Croàcia i Polònia. Finalment, Jordi Jofre va demostrar el seu potencial amb la novena posició (tercera de la final B) en la modalitat d'esquif. Va ser segon en la seva mànega de classificació i als quarts de final i sisè a les semifinals.

Cal destacar que els bots de Balastegui i Jofre estaven entrenats pel tècnic de la secció Carles Grabulosa. Aquesta era la primera regata internacional del cicle olímpic de París 2024.

Ja al juliol, Aleix Garcia va repetir el bronze a la tercera Copa del Món de Rem a Lucerna (Suïssa) en doble scull juntament amb Rodrigo Conde. Jordi Jofre va aconseguir una cinquena posició en skiff i Manel Balastegui va guanyar la final B de doble scull lleuger juntament amb Caetano Horta.



Foto: Rem CNB

Campions del Campionat de Catalunya

El Club Natació Banyoles va ser primer a la classificació per equips del **Campionat de Catalunya de rem** que va tenir lloc els dies 3, 4 i 5 de juny. Els banyolins van aconseguir **25 ors, 18 plates i 9 bronzes** i van sumar un total de **1.798,29 punts**. El **CN Amposta** va ser segon amb 1.582,69 punts i el **RCN Tarragona** tercer amb 1.191,89. La prova, que va tenir lloc a l'Estany de Banyoles, va comptar amb la participació de 525 embarcacions de deu clubs catalans.

Grans resultats als Campionats d'Espanya

El Club Natació Banyoles va acabar tercer a la classificació per equips del **Campionat d'Espanya de rem** de categories Cadet, Juvenil Sub 23 i Absolut que va tenir lloc els dies 24, 25 i 26 de juny. Els banyolins van aconseguir **5 ors i 2 bronzes**. El Club

Nàutico Sevilla va ser primer i, el **Real Círculo de Labradores de Sevilla**, tercer. La prova, que va tenir lloc a **Sevilla**, va comptar amb la participació de 63 clubs. Aquest és el medaller del CNB en la competició:

Or

Igor Teixidor en 1x Juvenil M
Aina Arteman i Paula Malagelada en 2x Juvenil F
Berta Tarradas i Adriana Pujol en 2- Cadet F
Manel Balastegui, Aleix Garcia, Dennis Carracedo i Jordi Jofre en 4x Absolut M
Matvey Gorshkov i Esteve Massanes en 2x Cadet M

Bronze

Manel Balastegui, Aleix Garcia, Dennis Carracedo i Jordi Jofre en 4- Absolut M
Tània Cuesta i Emma Ceres en 2x Cadet F



Foto: Rowing Nino

Entrevista al doctor Josep Lloveras

Traumatòleg de la clínica Salus Infirmorum

Quan el doctor Josep Lloveras parla s'ha de parar bé l'orella i escoltar amb atenció perquè les seves paraules desprenen saviesa, sinceritat i compromís. Traumatòleg de la vella escola, a la seva consulta de la Clínica Salus Infirmorum continua aplicant l'escolta activa i l'empatia amb els seus pacients. Al llarg de la seva extensa trajectòria professional, per les seves mans han passat un grapat d'esportistes amb patologies de tota mena que li han permès assolir una valuosa experiència per discernir, amb coneixement de causa, sobre l'estreta relació existent entre l'esport, les lesions, les solucions i les recuperacions.

Per què va decidir dedicar-se a la medicina?

"Quan jo era petit coincidí a la piscina del Club Natació Banyoles amb una persona que després va ser un molt bon amic meu: el doctor Felip Sánchez Babot, en Pipe, un dels promotors de la travessia de l'Estany i el primer guanyador històric. Ell ja era gran i jo encara era un jove, i vaig pensar que vivia molt bé treballant del que treballava. 'Has de fer el que fa aquest home perquè si així ho fas, viuràs tan bé com ell', recordo que vaig dir-me."

I és traumatòleg per vocació?

No ben bé... A mi m'agradava molt la pediatria, però me'n vaig anar a fer de metge de poble durant dos anys i vaig aprofitar tot aquest temps per estudiar i treure'm el MIR (Metge Intern Resident). Un cop vaig aprovar, va resultar que aquell any a Girona no hi havia places de pediatria. Només n'hi havia a la Vall d'Hebron, a Barcelona. Com que aleshores la meua dona ja estava embarassada, vaig decidir que faria alguna cosa que fessin a Girona. L'alternativa a traumatologia era anatomia patològica i, com que els morts no m'agradaven gens ni mica, em vaig decidir per la primera opció.

A l'estiu, molta gent reprèn l'activitat física intensa de cop i sense cap control... Un greu error?

"Doncs sí, i més transcendent del que sembla. Anem a pams: el que haurien de fer totes les persones, facin o no facin esport, és sotmetre's a controls mèdics periòdics, però els que fan esport tenen



més motius per posar-se en mans d'un cardiòleg o bé d'un metge esportiu perquè hi ha patologies que passen desapercebudes i que poden resultar tràgiques. Dic això i em ve a la memòria el doctor Carles Amagat, que va morir dormint de manera sobtada per un problema del ritme cardíac. És aquesta mort sobtada la que ens obliga a ser prudents i a fer-nos sovint revisions mèdiques."

En córrer, són els genolls els que pateixen més?

Amb l'impacte, les articulacions de càrrega són les que reben més, efectivament. És molt important disposar d'un bon calçat que estigui ben encoixinat. També mirar de programar circuits que travessin per terrenys naturals perquè són més tous i els impactes no són tan intensos, i modificar-ne l'orientació de sortida i arribada per evitar sempre les mateixes càrregues. I per últim, evitar el sobrepès...

A més a més, tot canvi brusc d'intensitat s'hauria de fer de forma progressiva...

Sempre que es fa un canvi d'intensitat en l'entrenament s'ha de fer de manera progressiva. Pot passar que, d'entrada, ens trobem fantàsticament bé i siguem capaços de fer tres voltes a l'Estany, però en 3 o 4 dies en pagarem les conseqüències. La cadència correcta és: començar caminant, després caminar de pressa, en tercer lloc, fer una carrera moderada i, per últim, córrer quan ja s'hagin assolit les condicions físiques adequades. Tot plegat, tenint en compte que cada persona i cada edat tenen les seves limitacions. La mateixa lògica s'ha d'aplicar també a les distàncies.

Quines són les principals lesions que es poden produir corrent?

N'hi ha de diferents tipus. Les traumàtiques són aquelles que s'originen per una

regirada del turmell o del genoll, una caiguda, una trompada... No són intrínseques de córrer, però se solen produir amb molta assiduïtat. Després hi ha les sobrecàrregues provocades per un córrer incorrecte. I, per acabar, trobem les patologies que estaven latents i que, de cop i volta, es manifesten; aquelles que ningú sap que hi són i apareixen quan augmentem la intensitat i la freqüència de l'exigència física.

Quin percentatge de lesions d'aquesta mena se solucionen?

Enfocant bé la recuperació de la lesió i reorientant l'entrenament del pacient, gairebé se solucionen totes. Actualment som menys agressius i menys intervencionistes a l'hora de solucionar patologies com ara la dels genolls o els meniscs. Ens hem passat al conservadorisme. Per a l'esportista, que sempre té pressa per tornar a l'activitat, les recuperacions són molt lentes. La clau és no posar-se nerviós i donar temps al temps.

La conclusió és clara: l'esport és salut.

I tant! I això val per a totes les edats. L'esport és una assegurança de vida. A les persones adultes els manté en una situació de confort personal, de benestar. I als nens i a les persones joves, els fa un favor en l'àmbit físic, de la salut i social. Els ajuda a crear un sistema cardiorespiratori molt potent de cara al futur, els reforça tota la musculatura i les articulacions, però també els aparta d'ambients perjudicials. L'esport és un element essencial per aconseguir que els nens i les nenes fugin d'aquesta xacra de la societat que són els mals hàbits, les males companyies, i evitar que entrin en una dinàmica incorrecta de comportament i de vida.

No li falta raó...

I encara diria més: per la meua experiència personal d'haver tractat molts esportistes durant molts anys, tinc la percepció que els nens que fan esport se saben gestionar millor el seu temps i que tenen una autodisciplina que els altres nens que no fan esport no tenen. I això fa que, en l'àmbit acadèmic, també siguin millors.



Foto: SOS CNB

El Sub 21 acaba segon a la lliga i, el Sub 16, tercer

L'equip Sub 21 de caiaac polo del Club Natació Banyoles va ser segon en el quart i últim torneig de la Lliga Nacional a Verdú (Pontevedra). L'equip banyolí, ha estat compost aquest any per Guillem Comaposada, Pau Alsina, Joan Ramon, Ferran Masanas, Àlex Mumbrú, Ona Arpa, Ferran Carbonell i Mateu Farrés. Aquesta segona posició els permet acabar també segons a la classificació general de la lliga amb 166 punts. La primera posició ha estat pel CDP Arcos (184 punts) i, la tercera, pel CDB Kayak Club Valdepeñas (162 punts).

Per la seva banda, l'equip Sub 16, format per Mariona Tarradas, Llum Hidalgo, Roger López, Carlos Ortega, Jan Pujolar, Oleguer Vinyoles, Joan Pera i Judit Planagumà, ha acabat la lliga en tercera posició amb 165 punts per darrere del CDP Arcos (179 punts) i del Club de Regatas Burriana (175 punts).



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

L'equip Absolut de caiac polo puja a primera divisió!

Per Nil Lázaro



Gran cap de setmana de caiac polo el que es va viure al Club Natació Banyoles durant la celebració del quart i últim torneig de la temporada de les categories Absolut i Sub 16, els dies 11 i 12 de juny. Es van col·locar dos camps de competició a l'Estany i l'assistència de públic local va ser nombrosa els dos dies.

22 L'equip Absolut va guanyar la competició i, gràcies a això, va acabar la lliga en

segona posició per darrere del Burriana i per davant del Piragua Madrid. Aquest fet els va permetre pujar novament a primera divisió espanyola un any després d'haver baixat. Al torneig hi van competir Arià Compte, Ferran Masanas, Joan Ramon, Albert Moreno, Lluís Reverter, Pau Alsina, Jaume Plana, Pau Feliu, Ferran Carbonell i Miquel López. Aquests van ser els seus resultats en els diferents partits que van disputar:

Fase de grups

Arcos 3-6 CN Banyoles
Umia 1-10 CN Banyoles
Piragua Madrid 5-4 CN Banyoles
Alaquàs 3-10 CN Banyoles

Semifinals

Pinatar 1-6 CN Banyoles

Final

Burriana 1-7 CN Banyoles



Per la seva banda, l'equip Sub 16 va aconseguir la segona posició gràcies a Mariona Tarradas, Llum Hidalgo, Roger López, Carlos Ortega, Jan Pujolar, Oleguer Vinyoles, Joan Pera i Judit Planagumà. Tots ells van completar molt bons partits:

Fase de grups

Arcos 3-1 CN Banyoles
Alaques 5-6 CN Banyoles
Burriana 3-1 CN Banyoles
Oxio 1-8 CN Banyoles
Castellón 0-4 CN Banyoles

Semifinals

Arcos 0-1 CN Banyoles

Final

Burriana 11-2 CN Banyoles

Foto: Ona Arpa Lao



Foto: CNB

Pol Espinosa i Encarna Núñez guanyen la 27a edició de la Mitja Marató del Pla de l'Estany

Diumenge 27 de març, es va disputar la 27a Mitja Marató del Pla de l'Estany, organitzada pel Club Natació Banyoles i que va transcórrer pels municipis de Banyoles i Porqueres. Aquest any es va recuperar el circuit homologat que es va dissenyar per a la 25a edició del 2019 després d'haver hagut d'adaptar-lo per la pandèmia el 2021. Va constar de dues voltes senceres (una en cada sentit) a l'estany i es va passar pel centre històric de Banyoles, inclosa la Plaça Major. D'aquesta manera es combinava l'atractiu de la natura de la zona i el caliu del públic. El desnivell positiu acumulat de la prova és d'aproximadament 80 metres. Un servei que va tornar aquest 2022 són les quatre "llebres" que l'organització va posar a disposició dels corredors per qui tenia l'objectiu de fer marca personal. Van marcar els ritmes adients per acabar amb temps d'1:25 h, 1:35 h, 1:45 h i 1:55 h. Un total de 368 atletes van arribar a la línia de meta.

Pol Espinosa (CN Banyoles) i Encarna Núñez (CA Vic) van ser els guanyadors d'aquesta edició. Espinosa, que ha guanyat per tercera vegada consecutiva, va fer un temps d'01:10:52. Núñez es va imposar en categoria femenina amb un temps d'01:20:24, rebaixant en més de dos minuts el seu temps del 2019 (1:22:56). És la quarta vegada que guanya després dels anys 2013, 2018 i 2019. El podi masculí el van completar Lahcen Harbil (Ensdiver-

TEAM RC) amb 01:11:27 i Marc Guàrdia (Independent) amb 01:12:04. El millor atleta comarcal va ser Arnau Illa, que va acabar novè de la general (01:16:11). En femení, Vilja Larme va ser segona de la general femenina amb un temps d'01:28:53 i Laia Calderó (CN Banyoles), tercera i millor atleta comarcal (01:34:37).



[Enllaç a tots els resultats](#)



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

Dues primeres posicions a l'Acerko Meeting de Lloret de Mar



Foto: Atletisme Lloret

Nou atletes del Club Natació Banyoles van participar dissabte 11 de juny a l'Acerko Meeting de Lloret de Mar. Dos d'ells, Pol Espinosa i Elm Planas van aconseguir la victòria en les seves respectives proves:

Aina Àvila: 3'41"51 en 1.000 m llisos.

Arnau Badosa: 11"73 en 100 m llisos, 24"59 en 200 m llisos i 5'72m en salt de llargada.

Unai Llona: 2'24'05 en 800 m llisos.

Nora Massanas: 5'14"22 en 1.500 m llisos.

Elm Planas: 2'39"58 en 1.000 m llisos (1r classificat i Rècord CNB).

Moha Kanteh: 4'29"32 en 1.500 m llisos.

Pol Espinosa: 15'00"13 en 5.000 m llisos (1r classificat).

Pau Congost: 16'18"41 en 5.000 m llisos.

Arnau Illa: 16'38"20 en 5.000 m llisos.

Oriol Cardona guanya l'estatal de trail running per autonomies!

El banyolí Oriol Cardona, conegut també pels seus èxits en esquí de muntanya, va guanyar a principis de maig el campionat d'Espanya de trail running per comunitats autònomes amb Catalunya celebrat a Berga. Cardona, que té llicència amb el CNB en aquest esport, va arribar en primera posició amb un temps de 2:16:05. A més, Catalunya es va imposar amb la suma dels seus tres millors temps amb un total de 7:03:05 per davant de Múrcia (7:18:10) i la Comunitat Valenciana (7:33:06).

Foto: José Miguel Muñoz



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

Triatló

5a posició masculina del CNB al campionat de Catalunya

El Club Natació Banyoles va aconseguir una meritòria cinquena posició al campionat de Catalunya de triatló per clubs disputat a Mataró diumenge 29 de maig. Els quatre millors temps de cada club comptaven per a la classificació final i, en el cas del CNB, va ser un temps total de 03:49:05. Sis triatletes banyolins van participar a la prova (els quatre primers van ser els que van sumar):

Biel Planas: 00:56:11
(16è de la general)
Pau Carol: 00:57:04



Foto: CNB

(32è de la general)
Alex Espinosa: 00:57:14
(34è de la general)
Marçal Gratacós: 00:58:36
(57è de la general)
Nil Torrentà: 01:01:04
(100è de la general)
Gerard Romagós: 01:01:31
(108è de la general)



Foto: CNB

Dune Ferran, campiona cadet a l'Aquatló Jove de Barcelona

Dune Ferran, triatleta del Club Natació Banyoles, es va imposar dissabte 2 de juliol en categoria Cadet femení al V Aquatló Jove organitzat pel CN Barcelona. Ferran va finalitzar amb un temps de 16 minuts i 18 segons, amb 22 segons de marge respecte a la segona classificada. Àlex Espinosa, per la seva banda, es va quedar a les portes del podi en categoria Juvenil amb una quarta posició per només 11 segons (14 minuts i 46 segons).

Torna el 12è Triatló Popular per relleus

Dissabte 2 de juliol van tenir lloc el 12è Triatló Popular per relleus i el 7è Triatló Infantil, organitzats pel Club Natació Banyoles després de dos anys sense celebrar-se. Al Triatló Popular es va imposar

a la classificació general (i també a la masculina) l'equip anomenat Club Natació Olot amb un temps d'01:04:39. En categoria femenina va guanyar el 3x1 Garroixines (01:33:31), en la familiar el Sabrià

(01:21:52) i, en la mixta, l'equip Team (01:12:33). En la modalitat Infantil no hi ha classificació perquè es tracta d'una prova no competitiva.

Foto: Miquel Hinojal





Foto: Piragüisme CNB

Plata de Laia Pèlachs a la 1a copa del món

Laia Pèlachs, amb Teresa Portela, Sara Ouzande i Carolina García, va aconseguir dissabte 21 de maig la me-

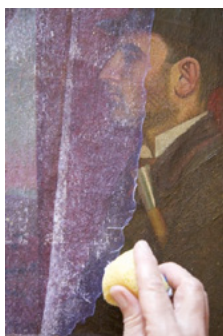
dalla de plata en K4 500 a la 1a copa del món d'esprint a Račice (República Txeca). Va ser una regata molt emocionant i lluitada en què finalment la victòria se la va emportar Polònia i la Xina va acabar en tercera posició. Amb aquest resultat, la banyolina va confirmar la seva plaça per al campionat del món del Canadà a principis d'agost. Laura Serra va competir en K2 500, però la 8a posició aconseguida a la classificatòria amb Aida Bauza no va ser suficient per a classificar-se per les semifinals.

Campionat d'Europa Juvenil i Sub 23 de Belgrad.

Un mes més tard, al Campionat d'Europa Juvenil i Sub 23 de Belgrad, el Juvenil Marc Andrade va aconseguir el bitllet per a la Final B de K1 200 i va ser 4t en un final de sèrie molt ajustat. En Sub 23 masculí, Blai Muñoz, que formava K4 500 amb Ivan Fernández, Pablo Roza i Adrián del Río va ser 6è a la Final A. En la mateixa modalitat i distància, però en femení, Laura Serra amb Teresa Tirado, Marta Figueroa i Irene Lata va ser 7a també a la Final A.

 taller de restauració d'art
neus campmany

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



Taller obert: dilluns i dimecres matí i tarda · Països Catalans 191 · Banyoles

Neus Campmany Queralt · restauradora d'art llda.
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com

Tels: 671 582 509 · 972 576 051

Novena posició al campionat d'Espanya d'hivern!

El Club Natació Banyoles va participar a finals de març al campionat d'Espanya d'hivern de piragüisme a Sevilla. Els palistes banyolins participants van aconseguir molt bons resultats, demostrant la gran feina feta durant la pretemporada. A la classificació per clubs, el CNB va ser novè amb 1.084 punts.

El primer dia al matí van tenir lloc les classificatòries sobre 3.000 m, on pràcticament tots els esportistes van obtenir plaça per la final de 5.000 m. El matí va finalitzar amb Albert Corominas proclamant-se campió d'Espanya en Home Veterà 40-44 K1. A la tarda, el primer a competir va ser Patllari Camps, 21è en Home Juvenil C1. Al seu torn, Paula Coll, Queralt Rodríguez i Iona Vicens van ser 26a, 31a i 44a respectivament. La jornada finalitzava amb la final d'Home Juvenil K1, on Marcel·lí Corominas va ser 26è, Marc Andrade 39è i Àlex Ortega 57è.



A la jornada matinal del segon dia, destinada a les finals de Sub 23 i Sènior, Lluç Serramitjana va ser 8è en Home Sub 23 C1, Laura Serra 18a i Irma Julià 28a en Dona Sub 23 K1, Blai Muñoz 47è en Home Sub 23 K1, Carlos Suero 28è en Home Sènior C1, Laia Pèlachs 6a i Aurora Figueras 8a en Dona Sènior K1, i Albert Corominas 44è en Home Sènior K1.

Bons resultats a les dues copes d'Espanya esprint

La secció de piragüisme del Club Natació Banyoles ha obtingut bons resultats a les dues copes d'Espanya d'esprint olímpic en què ha participat aquesta temporada: dues medalles de plata a la 1a copa al pantà de Pontillón de Castro (Trasona, Astúries) i una a la 2a a Pontillón de Castro (Verdúcido, Pontevedra).

1a copa d'Espanya

El CNB va assolir la 16a posició per clubs amb només 7 esportistes que van demostrar un nivell espectacular. La prova es va disputar a finals del mes d'abril.

A les finals de medalles (Final A), Marc Andrade va ser 2n en Home Juvenil K1 200, Laia Pèlachs 2a en Dona Sènior K1 500, Iona Vicens 6a en Dona Juvenil K1 200, Laura Serra 6a en Dona Sènior K1 200 i Patllari Camps 8è en Home Juvenil C1 200. A les Finals B, Marc Andrade va ser 8è en Home Juvenil K1 500, Iona Vicens 1a en Dona Juvenil K1 500 i Blai Muñoz 5è en Home Sènior K1 500. A les Finals C, Patllari Camps va ser 7è en Home Juvenil C1 1000, Pol Busquets 6è en Home Sènior K1 1.000 i Laura Serra 5a en Dona Sènior K1 500.

2a copa d'Espanya

Durant el matí del diumenge 8 de maig es van disputar les finals d'aquesta competició amb molt bones actuacions dels palistes banyolins. En la classificació per clubs, el CNB va ser 9è amb 305 punts.

Fotos: Piragüisme CNB



A les Finals A, les juvenils Paula Coll i Queralt Rodríguez van ser 6es en K2 200, 7es en K2 1.000 i 8es en K2 500; Marc Andrade i Marcel·lí Corominas 8ns en K2 500 Juvenil; Marc Andrade i Chadi Dahman 6ns en K2 200; Pol Busquets i Blai Muñoz 6ns en K2 500 Sènior; Laia Pèlachs i Laura Serra 3es en K2 500 Sènior; Marcel·lí Corominas, Chadi Dahman, Marc Andrade i Àlex Ortega 8ns en K4 500 Juvenil i Laura Serra amb Irma Julià, Iona Vicens i Laia Pèlachs 5es en K4 500 Sènior.

A les Finals B, Àlex Ortega i Marcel·lí Corominas van ser 2ns en K2 1.000; Arnau Gràcia i Àlex Ortega 9ns en K2 500; Laia Pèlachs i Iona Vicens 1es i Laura Serra amb Irma Julià 2es en K2 1.000 Sènior; Iona Vicens i Irma Julià 8es en K2 500; Iona Vicens i Laura Serra 2es i Irma Julià i Laia Pèlachs 7es en K2 200 i Marc Garcia, Sergi Farrés, Mykhaylo Prudkyi i Arnau Gràcia 5ns en K4 500.

A la Final C, Chadi Dahman i Jan Cervantes van ser 8ns en K2 500.

Set medalles al campionat d'Espanya d'esprint olímpic

La secció de piragüisme del Club Natació Banyoles va aconseguir set medalles (tres d'or i quatre de plata) al Campionat d'Espanya d'esprint Olímpic, celebrat al Pantà de Trasona (Astúries) del 15 al 17 de juliol. L'equip Juvenil i Sènior va competir a un gran nivell durant els tres dies. Aquestes són les medalles del CNB:

Or: Laia Pèlachs i Aurora Figueras en K2 1.000 Sènior; Paula Coll, Paula Cullell, Queralt Rodríguez i Iona Vicens en K4 1.000 Juvenil i Marc Andrade i Arnau Gràcia en K2 200 Juvenil.

Plata: Laia Pèlachs, Laura Serra, Aurora Figueras i Irma Julià en K4 1.000 Sènior; Laia Pèlachs i Laura Serra en K2 500 Sè-

nior; Marc Andrade, Arnau Gràcia, Chadi Dahman i Àlex Ortega en K4 200 Juvenil i Marc Andrade i Iona Vicens en K2 200 Mixte Juvenil.

A la classificació per clubs, 7a posició en un rànquing on la victòria va ser pel Club Escuela Piragüismo Aranjuez, seguit del Club Náutico Sevilla i del Club Kayak Tudense.



Foto: Jonás Pavia

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



Foto: @__mie__

Consolidació dels equips de la base de la secció

La temporada 2021-22 ha estat molt profitosa per a la secció de waterpolo, ja que tots els seus equips de la base s'han consolidat amb grans resultats. L'equip benjamí, que encara no participa a la competició catalana, ha estat realitzant entrenaments conjunts amb altres conjunts de la província. Tots els jugadors han millorat molt al llarg de l'any i van finalitzar-lo al campionat de Catalunya a principis de juliol a les instal·lacions del CN Montjuïc. L'equip va assolir una meritòria 17a posició de 35 equips participants.

Pel que fa als alevins, van acabar la segona fase de la lliga invictes i en primera posició. Al play-off van aconseguir la 17a posició de 27 equips contra el CN Granollers després d'una victòria al primer partit per 5-4 i d'una derrota molt ajustada a domicili per 6-5.

L'equip Infantil va completar una segona fase de menys a més i van acabar quarts del grup. Això els va portar a guanyar-se la 23a posició final contra el CW Angles/Figueres/ Olot.

El Cadet, combinat amb el GEiEG, va ser tercer de la lliga i va guanyar la 19a posició final de 26 equips amb dues victòries contra el CN Caldes.

Tancant les categories inferiors trobem l'equip Juvenil, que va fer una gran segona fase també acabant invicte i primer de grup. Això els va classificar per disputar-se les places del 9è al 16è de Catalunya. Després de dos mals partits contra el CNB Montjuïc, no van aconseguir l'ascens i van acabar en la 16a posició.

Finalment, acabem amb l'equip Absolut. Després d'un any anant de menys a més i aconseguint bons resultats a la segona volta, es va consumir el descens a tercera catalana. Ha estat una temporada amb un molt mal inici (una sola victòria en la primera volta) i tot i reaccionar van quedar a un punt de la salvació.



Foto: @__mie__



**ASSESSORAMENT FISCAL, COMPTABLE I
LABORAL PER EMPRESSES 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



L'estany acull el campionat d'Espanya de rem Aleví, Infantil i Veterà

Per Nil Lázaro

Fotos: Sílvia Puig

Els dies 8, 9 i 10 de juliol es va disputar el campionat d'Espanya de rem a l'estany de Banyoles, amb la participació de més de 700 remers en categories Aleví, Infantil i Veterà. El Club Natació Banyoles va aconseguir una quarta posició a nivell de clubs amb un total de set medalles: dos ors, tres plates i dos bronzes.

Or

Pol Vilarnau, Adrian Popa, Ireneu Martos i Biel Bramon en 4x Aleví M.

Berta Duran, Anna Sánchez, Elisabet Ferrés i Cristina Tapia en 4x Veterà F.

Plata

Ixent Torres, Lluc Font, Pau Mercader i Arnau Martí en 4x Aleví M.

Anna Sánchez i Elisabet Ferrés en 2x Veterà F.

Berta Duran i Cristina Tapia en 2- Veterà F.

Bronze

Josep Salvatella, Josep Pardàs, Miquel Juncà i Lluís Riera en 4x Veterà M.

Joana Casellas, Ixchel Tura, Elisenda Torrent, Abril Franch, Judit Vila, Rita Estarriola, Estel Sagristà, Berta Salado i Joana Fauró (t) en 8+ Infantil F.



Ruta per Olives (Vilademuls)

Per Elisabet Saus



Foto: Can Lleal · Foto: Elisabet Sau



Foto: Interior de Santa Maria d'Olives. Foto: Elisabet Saus

Aquesta vegada us proposo anar a Olives, un petit poblet situat al sud de Sant Esteve de Guialbes que pertany al municipi (però no a la baronia) de Vilademuls. Es troba a uns 18 quilòmetres de Girona i està a 135 metres per sobre del nivell del mar.

El seu nom ens recorda al fruit de les oliveres, que amb tanta abundància es cultivaven en aquesta zona. Moltes famílies es feien l'oli en el seu trull i és fàcil veure piques en desús al pati de moltes cases.

Si passegem pels voltants del poblet, cal destacar can Lleal, una casa pairal del ss. XVI-XVII restaurada el 1986. Al seu jardí podem observar diverses peces del trull que l'ornamenten, així com una cisterna que recollia l'aigua de pluja i un ariet, que es troba al peu d'un dels pous.

És interessant aconseguir la clau de l'església de Santa Maria per tal de poder-la visitar. Es fa difícil de trobar la por-

ta d'entrada, ja que s'hi accedeix des del cementiri perquè adossada al temple hi ha la rectoria, que des l'any 1197 havia estat un priorat de canonges agustinians. La data 1732 gravada a la llinda d'una finestra ens recorda l'època de la seva restauració. Podem veure que s'hi conserva una interessant pica baptismal romànica amb les figures esculpides en relleu d'un orant amb els braços alçats i de dos caps, que possiblement pertanyia a la primitiva església romànica. També hi podem veure una urna sepulcral de l'any 1297 del senyor i batlle de la torre de Monell. A l'altar destaquen les escultures del segle XIV de marbre d'un àngel i d'alabastre policromada de la mare de Déu d'Olives, que és la patrona del poble.

Des del poble estant, però ja amb cotxe, ens podem atansar a can Bosc de Farga, a tocar de la que s'hi troben les restes de l'ermita de Santa Càndia. Tot i que està

molt d'entrada i coberta de vegetació, encara s'hi podem veure les restes de la part de l'absis i el mur de tramuntana.

Santa Càndia era la mare de Sant Meri, segons conta la llegenda, va voler estar amb el seu fill. Però ell, per la seva banda, desitjava estar sol. Finalment es van posar d'acord en què llançarien un bastó des d'on es trobava el fill i, allà on caigués, s'instal·laria la mare.

Tot seguit, anem caminant cap a cal Guillot, però abans ens aturarem dins d'un bosquet davant del Mas Santa Cànida per visitar un forn de carbonet. Seguint el nostre camí i un cop arribats a prop de cal Guillot, dins del bosc de davant de la casa, i després d'haver grimpat marges amunt, podem veure un dels diversos decimar que hi ha pels voltants del poble d'Olives. A un costat indica Decimar de Sant Esteve i a l'altre, Decimar d'Olives.



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 piragüistes del Club.

Ens faltaria saber què se celebrava? Qui hi ha? quin any és? Qui va fer la fotografia? 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

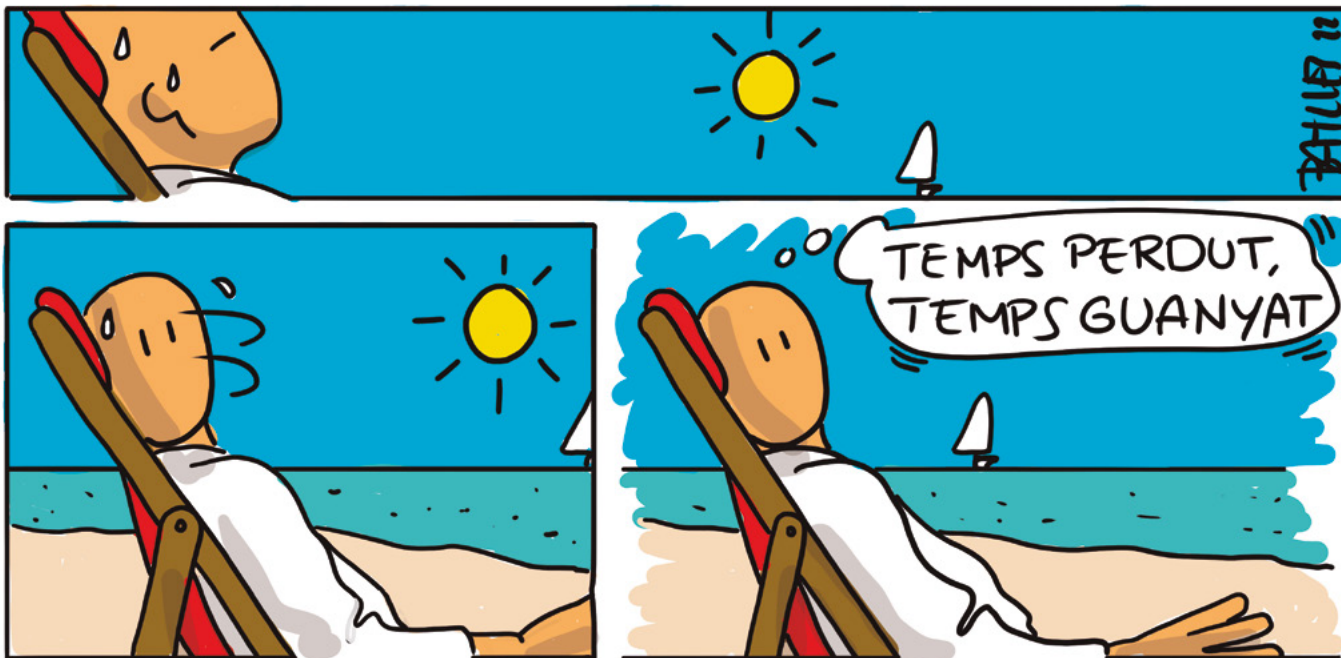
Telèfon: 972 58 40 70

Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat

<http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>

Mr. Zapping

Per Toni Batlles



Platillo de tripa de bacallà amb pilotes de pollastre, mongetes i tòfona

Fonda La Paz (Banyoles) · Joan Comajoan

Ingredients

400 g de tripa de bacallà, dessalada i bullida.
200 g de mongetes del ganxet bullides.
100 ml de suc de rostit.

Per fer les pilotes

300 g de carn picada de pollastre de pagès.
40 g de tòfona negra.
100 g de barreja de bolets.
10 g d'all.
Un grapat de julivert.
100 g d'ametlles.
50 g de pa remullat.
50 ml de Xerès dolç.
Un litre d'oli d'oliva.
Sal
Pebre
Un manat d'herbes aromàtiques

Elaboració

En un bol barregem la carn picada de pollastre i hi afegim els 100 g de bolets, els 40 g de tòfona negra, els 10 g d'all i julivert, els 100 g d'ametlla i els 50 g de pa remullat. I, un cop estigui, hi afegim 50 ml de Xerès, ho salpebrem tot i ho barregem ben barrejat amb les mans.

Un cop ho tinguem llest, anirem fent pilotes d'uns 20 g aproximadament i les courem al recipient on tenim l'oli amb les herbes aromàtiques.



Courem les pilotes a baixa temperatura durant una hora i llavors hi posarem la tripa de bacallà tallada a daus i ho deixarem coure 15 minuts més. Passat aquest temps, hi afegirem les mongetes, el suc

del rostit i ho mantenim cinc minuts més al foc.

És recomanable fer aquest plat amb prou temps perquè pugui reposar entre 12 i 24 hores.

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

Avantatges pels socis

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



Descomptes d'un 5 a un 8% en la compra de "paquets" de vacances. Finançament a 30, 60 i 90 dies sense interessos.

C/Àngel Guimerà, 10, Banyoles T. 972583256



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

NCK

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



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



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



Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



10% de descompte en tots els serveis de perruqueria de dona, home i nens.

Un 20% de descompte en color (reflexes, bany de color i tenyir), tallar i permanent o moldejat (aquest 20% és en perruqueria de dona). NOTA: no es poden acumular els dos descomptes.

C/ Santa Maria nº 27 17820 Banyoles Girona Tel. 972 570 461



Green-fee de 18 forats al preu de 9 forats (aprox. 20% de descompte).

Gaudeix gratis de tota la nostra zona de pràctiques amb lloguer de pals inclòs. (Boles no incloses). Vine i prova un nou esport: el futbol-golf. Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



Tots els socis del Club Natació Banyoles, 8% de descompte en classes particulars d'esquí o snowboard a La Molina. A més, els dilluns, per la compra de 3 Fortafts Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



ElPosteDeMata

Els diumenges, per a tots els socis del Club, el Poste de Mata Gran ofereix descomptes del 3% en el GASOIL A i del 2% en la SP 95.

*pagaments en efectiu i/o targeta de crèdit mínim 5€.

*Promoció no acumulable a cap altra.

IAS sport

En bones mans

Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital Santa Caterina de Salt IASport ofereix descompte d'un 15% en les revisions mèdico-esportives d'alt rendiment, amb anàlisi de gasos i espirats, per determinar els paràmetres que ens permetin optimitzar el nostre entrenament per millorar el nostre rendiment esportiu. Telèfon: 972 18 69 22 medicina.esportiva@ias.cat



BOFILLSPORT

20% de descompte en revisions mèdico-esportives de rendiment amb anàlisi de gasos.

20% de descompte als serveis de BofillSport (Unitat de Medicina Esportiva), sempre i quan no siguin visites realitzades mitjançant una mètua privada:

Visites de medicina esportiva.

Podologia (estudis de la marxa).

Nutrició · Psicologia esportiva.



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



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



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



VORA ESTANY Restaurant

(divendres i dissabte).

10% de descompte als sopars de menú de cap de setmana



10% de descompte en menús cap de setmana i enmenús de celebració.

5% de descompte en les tarifes d'allotjament (excepte temporada alta)



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

Montse Girona

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



Montserrat Magin - Advocada

Ofereixo un 15% de descompte als associats del CNB respecte les consultes d'advocada. C/ Joan Maragall, 16 de Porqueres, Tel. 972 576 505/ 676 539 54 info@montserratmaginadvocada.cat www.montserratmaginadvocada.cat

Tot és disseny, tot!

Paul Rand



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

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



club natació banyoles



Accés als formularis de publicitat
i descàrrega de revistes

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