

# cnb

Revista d'informació al soci  
Club Natació Banyoles

  
2025



Iniciem l'Any del Centenari del  
CN Banyoles.

Vols formar part de la World Rowing  
Masters Regatta?

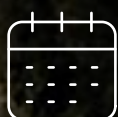
Cinc històries per explicar:  
els veterans i veteranes de rem.

L'absolut masculí de waterpolo  
aconsegueix l'ascens  
a primera divisió.

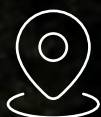


# VOLS SER VOLUNTARI/ÀRIA DE LA WRMR2025?

EL CAMPIONAT DEL MÓN DE REM DE VETERANS ARRIBA A BANYOLES



DEL 10 AL 14  
DE SETEMBRE



ESTANY DE  
BANYOLES



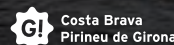
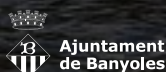
+4000  
PARTICIPANTS



ESCANEJA EL CODI QR PER INSCRIURE'T



UNEIX-TE A L'EQUIP DE VOLUNTARIS/ÀRIES  
I AJUDA'NS A FER HISTÒRIA!



## Carta 1:

Benvolguts,

Permeteu-me que us faci un parell d'observacions. La primera té a veure amb la normativa d'anar calçat al gimnàs, no hi estic d'acord ni ho trobo raonable. Particularment, no crec necessari anar calçat per fer estiraments. És més, és del tot contraproductiu i gens recomanable. Entenc que en una activitat com és la del gimnàs hi hagi una normativa per tal que hi hagi un cert ordre. Però pel que fa al cas no ho trobo raonable no encertat.

La segona observació té a veure amb l'accés a la nova equipació. Sempre he fet servir l'equipació del Club i les samarretes que fins ara havia utilitzat les havia adquirit o bé a la secció que tenia el Club a la botiga Pòdium o bé directament a secretaria. He de donar de baixa una de les que faig servir actualment i m'agradaria tenir la del centenari. Però les coses han canviat (a pitjor) i és massa complicat adquirir-la. No hi ha disponibilitat (fàcil i còmode). Una llàstima!

Rebeu una cordial salutació.

Soci 48230

Bona tarda,

en resposta a les observacions entrades per escrit a la secretaria del Club el passat 17 de març, comentar-li que la normativa actual estableix que cal anar calçat a tota la zona de la sala de fitness.

En tot cas, recollim la proposta i valorarem si és necessari introduir algun canvi en aquest sentit.

Pel que fa a la samarreta del centenari, d'aquí a poc es podrà adquirir a la secretaria del Club. Pròximament n'informarem els socis i sòcies.

Moltes gràcies per la col·laboració.

Atentament,

## Carta 2:

Benvolguts/des,

M'adreço a vosaltres com a sòcia i mare de dos remers del club per expressar la meva preocupació i malestar en relació amb la manera com s'està gestionant el canvi d'equipació.

Entenem que qualsevol renovació d'equipament comporta una certa transició, però considerem que en aquest cas no s'han tingut en compte adequadament els possibles problemes logístics i les afectacions que això podria generar als esportistes. Actualment, ens trobem en una situació en què ni disposem de la nova equipació ni tampoc de la vella, la qual cosa implica que per les competicions de les pròximes setmanes, no disposem de cap tipus d'equipació oficial per competir.

Aquesta situació genera una clara manca de previsió i organització que afecta directament als esportistes i les

seves famílies. Creiem que hauria d'haver hagut una millor planificació per evitar aquest problema i garantir que, en tot moment, els remers disposessin de l'equipació necessària per entrenar i competir sense inconvenients.

Us demanem, per tant, que valoreu una solució urgent per resoldre aquesta problemàtica, ja sigui accelerant la distribució de la nova equipació o buscant algú que ens pugui deixar l'antiga per les pròximes competicions.

Sòcia 23730

Bona tarda,

Lamentem les molèsties ocorregudes pel que fa a la nova equipació, hi estem a sobre per resoldre la incidència el més aviat possible. L'empresa proveïdora està treballant per millorar la peça inicial, amb l'objectiu de disposar d'una peça de més qualitat però, per qüestions alienes al Club, els terminis s'estan allargat més del que hauríem volgut. Mentrestant, podeu contactar amb els responsables de la secció per canalitzar qualsevol incidència o problema a l'hora de disposar de l'equipació per a les competicions. Som conscients que no és la situació ideal i reconeixem els possibles errors, confiant que la situació es resolgui ben aviat.

Moltes gràcies per la comprensió i disculpa les molèsties.

Atentament,

**CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986**

**I-SEGUR BANYOLES**  
**CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL**

**34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca**

**Premiem la vida sana i esportiva dels socis del CNB i els oferim els següents descomptes en assegurances personals:**

**20 %** en l'assegurança de Vida Risc – descompte durant tota la vida de la pòlissa

**10 %** en l'assegurança d'accidents o de subsidi per malaltia i accident – descompte de la prima del primer any

**Abonament de dues mensualitats en l'assegurança de Salut** (assistència sanitària) – s'abonen al final de la primera anyalitat

Totes aquestes promocions són vigents fins 31/12/2024 i s'aplicaran exclusivament a les assegurances de nova contractació.

## CONTACTE AMB EL CNB

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

[activitats@cnbanyoles.cat](mailto: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](mailto:cnbanyoles@cnbanyoles.cat): rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.

[info@cnbanyoles.cat](mailto:info@cnbanyoles.cat): incidències en la inscripció via web.

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

[socis@cnbanyoles.cat](mailto: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](http://www.cnbanyoles.cat)

## Sumari

03	Racó del soci
04	Sumari
05	Editorial
06	Centenari
10	El club informa
13	Entrevista
Cinc històries per explicar: els veterans i veteranes de rem del CN Banyoles	
14	Caiacpolo
18	Salvament i socorrisme
20	Mens Sana
Les etapes del dol	
22	Natació
26	Reportatge
Medalles, podis i una grada plena de gom a gom en el 38è Trofeu Tresserras	
28	Triatló
30	Rem
32	Atletisme
35	Entrevista
Coneixem el tècnic i entrenador de la secció de waterpolo Marçal Alsina.	
38	Waterpolo
40	Piragüisme - L'acudit
41	La foto de l'Arxiu
42	Nutrició
L'amanida Cèsar del Tank	
43	Avantatges pels socis
44	Casal d'estiu



Foto portada: Laura Batlles



La revista del club natació banyoles · DL GI 1491-2013 · Tel: 972 57 08 59 · [www.cnbanyoles.cat](http://www.cnbanyoles.cat) · [revista@cnbanyoles.cat](mailto:revista@cnbanyoles.cat)

Cap de redacció: Nora Diaz · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Anna Noguer Vila i Dolors Pascual.

Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus · Fotografia: Laura Batlles, Aina Prats, Barbut Fotògraf, Silvia Puig, Nora Diaz, Alícia Gubert · Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: Toni Batlles

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

El CNB no es responsabilitza de les opinions dels seus col·laboradors.

# 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](mailto:porqueres@mafonsa.cat)



Benvolguts socis i sòcies,

Ja estem immersos en l'any del centenari, malgrat que els actes principals tindran lloc majoritàriament durant els darrers 4 mesos de l'any, durant aquesta primavera ja passaran coses interessants... La majoria relacionades amb les seccions i les diferents proves esportives. Però també algunes en l'àmbit social, com són el reconeixement als socis i sòcies de més de 75 anys o la inauguració de l'escultura "rastres del centenni" creada per l'artista soci del club Aitor Climent Barba.

La vida, el nostre país i podem dir-ho també el món on vivim ha canviat molt en cent anys, és un tòpic, s'utilitza com excusa en molts moments, però també és una veritat inapel·lable. En la major part d'aquest cent anys de història del club, almenys des de la seva fundació fins ben entrats als anys 80, el club era un club en el que els membres que en formaven part buscaven un espai i unes condicions per un ús lúdic i esportiu propis, a més de promoure locals esports tradicionals locals com un projecte esportiu des d'una vessant social i identitaria, els nadadors de Banyoles s'havien de mesurar contra els dels altres clubs o ciutats, com he dit era una competència de tipus identitari, sense cap referència en l'àmbit formatiu o de desenvolupament personal.

A partir dels 70, va començar a canviar el punt de vista de l'activitat física i l'esport, passa a ser considerat un element clau en el desenvolupament de l'individu, i sobretot és va convertir en un aspecte que l'administració havia de promoure com un valor en la societat del benestar. Als anys 80 es varen crear infinitat d'instal·lacions esportives al llarg de tot el nostre territori. Pel que fa a les piscines, les diferents administracions de l'època, van construir molts equipaments en les ciutats on no hi havia tradició d'entitats esportives i socials, per tal que tota la ciutadania aprofités els beneficis de les activitats aquàtiques i els nens i joves aprenguessin a nadar. Allà on hi havia tradició de clubs; Banyoles, Girona, Olot, Sabadell... Aquesta funció de proveïdor de serveis d'activitat física a la ciutadania la vàrem dur a terme el clubs, canviant amb poc temps el perfil de les persones associades i dels usuaris. A més en el nostre cas encara va ser més marcat, motivat per la designació de Banyoles com a subseu olímpica que ens va permetre crear el club nou, obrir-nos molt més a la ciutat i multiplicar exponencialment el nombre de persones associades.

Tot això que exposo motiva en part el reconeixement a totes les persones associades de més de 75 anys. Ho fem indistintament a l'antiguitat, perquè per una banda la forma d'accés a la condició d'associat ens iguala a tots un cop satisfeta la quota d'accés. I per altra banda, perquè la nostra missió com a club és promoure l'activitat física de manera saludable i continuada al llarg de tota la vida, per tant ens satisfà moltíssim que persones vulguin accedir a ser membres del club i utilitzin les instal·lacions a pesar de l'edat. A la vegada volem agrair a tots aquells socis i sòcies que s'han mantingut fidels a l'entitat al llarg dels anys a pesar de les transformacions de l'entitat que han viscut cosa que ens satisfà moltíssim perquè aquests socis i sòcies antics són els que ens recorden la nostra essència.

En la revista trobareu explicat en que consisteix la quota platí i de quina manera aplicarem ja aquest 2025.

Visca el club natació Banyoles.

Jordi Casanova Clusells  
President del club natació Banyoles.



# 2025

## Calendari del Centenari

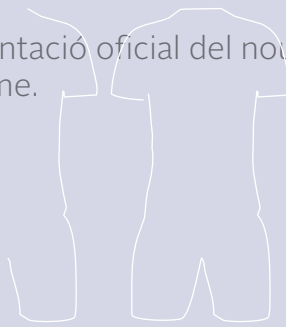
### Gener

- Instal·lació rellotge compte enrere ubicat a la façana de fora del Club.



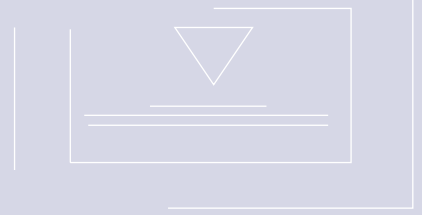
### Febrer

- Presentació oficial del nou uniforme.



### Març

- Reconeixement als socis/es més antics.



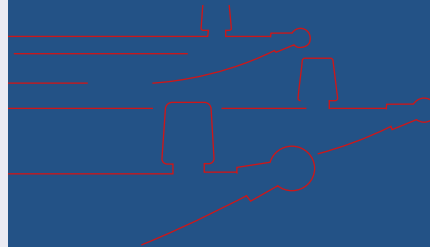
### Abril

- 30ª Mitja Marató del Pla de l'Estany.
- Visita dels Manaies de Banyoles.
- Presentació de l'escultura "Rastres del Centenni"



### Maig

- Regata PAM Race



### Juny

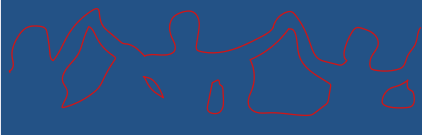
- Triatló Popular per Relleus



- Guerrillers del ganxet

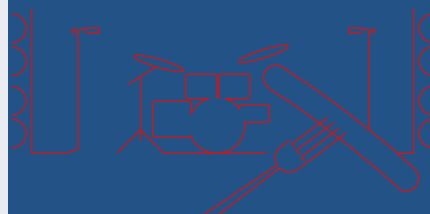
### Juliol

- La sardana del Centenari
- Torneig Estany-Polo 3r Memorial Marc Riera i Castellà.



### Agost

- Sopar popular i festival de música



### Setembre

- World Rowing Masters Regatta (WRMR)



- 81ª Travessia de l'Estany

### Octubre

- Travessia i regata de Sant Martíria

- Presentació del vídeo commemoratiu



### Novembre

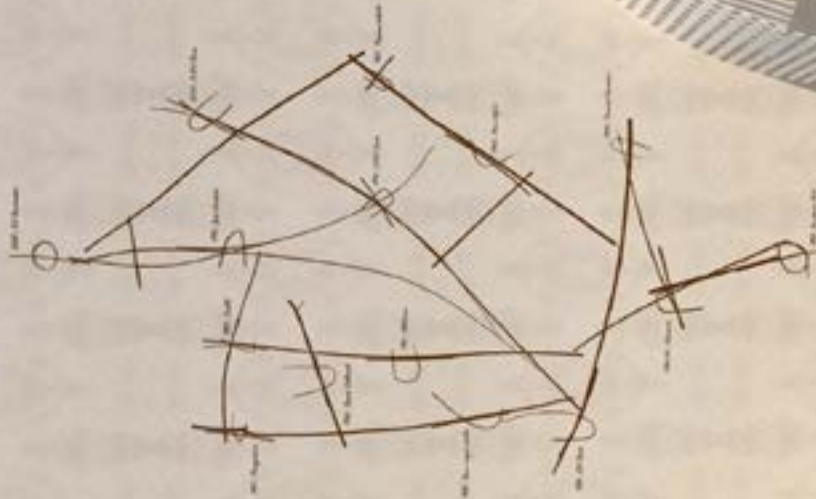
- El pessebre del Centenari.



### Desembre

- Acte final 31 de desembre





## ”Rastres del Centenni” l’escultura artística que donarà la benvinguda al Club

El dilluns 16 de desembre es van iniciar les obres de l'accés exterior del Club on hi havia els torns giratoris.

A les imatges adjuntes en el text, podeu observar una simulació de l'obra prevista. Es tracta doncs d'una escultura artística de la mà d'Aitor Climent Barba sota el títol de “Rastres del Centenni”. Un disseny que representarà a tota la massa social del Club i transformarà la zona d'entrada i sortida on hi havia ubicats els torns.



# Un segle d'història, un futur d'èxits

El dia 31 de desembre es va iniciar l'Any del Centenari del Club Natació Banyoles.

El matí de l'últim dia de l'any del 2024 es va portar a terme, a la sala de socis i sòcies del Club, el primer acte del Centenari "Comencem el compte enrere". Engegant un rellotge digital, es va donar per iniciat aquest any tan especial rodejats d'antics presidents, socis fundadors i les seves respectives famílies, membres de la junta directiva i diferents autoritats.

El president del Club, Jordi Casanova, va començar l'acte agraït, entre d'altres, l'assistència de cada una de les persones que han format part d'aquest segle d'història i donant el tret de sortida als diferents actes que es portaran a terme durant el 2025.

Seguidament, també van fer els seus parlaments el vocal de cultura Toni Bramon, el representant territorial del departament d'esports de les comarques gironines Narcís Cassàs i l'alcalde de Banyoles el Sr. Miquel Noguer.

L'acte va finalitzar amb el compte enrere del rellotge digital i un brindis per celebrar l'inici d'un Any ben especial.

El Club Natació Banyoles es va inaugurar el 30 de desembre de l'any 1925 i el 31 de desembre del 2024 va complir 99 anys. La celebració dels 100 anys culminarà el 31 de desembre de 2025.



Fotos: CNB





# Els i les esportistes estrenen la nova equipació



Amb motiu de l'any del Centenari, el CN Banyoles va crear una nova imatge per l'equipació dels i les esportistes, tècnics de totes les seccions, així com qualsevol persona que hi estigués interessada.

Després d'esperar amb nervis per saber quin seria el disseny de les noves peces de l'equipació, la primera comanda va arribar a finals del mes de febrer.

Des del març, l'equipament obligatori de competició està disponible durant tot l'any a la botiga d'Austral. Per fer canvis i noves comandes només cal anar a la pàgina web del Club a l'apartat de "botiga online" on també hi ha la informació sobre els períodes de descompte del 15%.



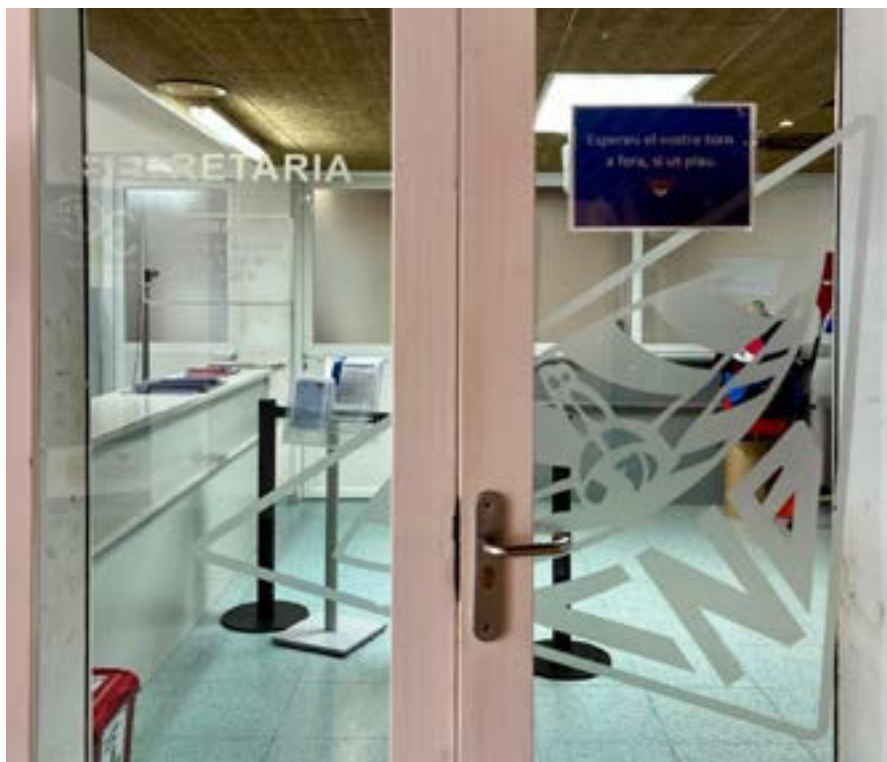
Fotos: Laura Batlles



**Compta 1**  
ASSESSORS

**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



## Ampliem l'horari de secretaria del Club

Amb la intenció de donar un millor servei al soci i sòcia, des del dilluns 17 de febrer, la secretaria del Club va obrir les seves portes els migdies.

D'aquesta manera, el nou horari d'atenció al públic és de 9.00 h a 20.00 h de dilluns a divendres.

## Assemblea General Ordinària de Socis i Sòcies del 27 de febrer

El dijous 27 de febrer a les 20:00 h es va dur a terme l'Assemblea Ordinària General de socis i sòcies del Club.

Durant l'acte, es va fer un repàs de l'ordre del dia on es va resumir l'exercici del 2024. En aquest resum, es va fer un anàlisi general sobre l'informe de les

activitats socials i esportives, els diferents projectes portats a terme, l'evolució d'altres i baixes dels socis, les diverses activitats culturals, les inversions, obres i millores de les instal·lacions del Club. A part, també es va parlar sobre el tancament econòmic i l'aprovació de nous pressupostos que incorpora els

actes del Centenari i la regata internacional World Rowing Master Regata com a esdeveniments destacats.

Finalment, l'assemblea va finalitzar amb la proposta de les noves quotes i nous projectes de cara el 2025.



# Vols formar part de la World Rowing Masters Regatta a Banyoles?

Comença el compte enrere pel gran esdeveniment mundial de rem: La World Rowing Masters Regatta.

Del 10 al 14 de setembre del 2025, Banyoles serà l'epicentre mundial del rem. Acolirà la World Rowing Masters Regatta, la competició que reunirà 4.000 remers i remadores veterans d'arreu del món. Per fer-ho possible, es necessiten 250 voluntaris i voluntàries.

El comitè organitzador de l'esdeveniment va donar el tret de sortida a la campanya de captació de persones voluntàries que podran tenir diversos rols durant la celebració internacional:

assistència als àrbitres, suport als participants, serveis de traducció i molt més.

La gran cita del rem mobilitzarà, entre esportistes i els seus acompanyants, al voltant de 10.000 persones que durant una setmana visitaran la ciutat de Banyoles. És per aquest motiu que l'organització formada per l'Ajuntament de Banyoles, el Club Natació Banyoles, la World Rowing i la Federació Espanyola de Rem, calculen que seran necessaris uns 250 voluntaris/àries.

Oriol Sallent, director executiu de la prova, explica que és un volum equivalent a 4 vegades el d'un campionat del

món "necessitem unes 250 persones voluntàries que treballaran en torns de diferents durades en funció del tipus de feina que facin".

Així que si t'apassiona l'esport i vols viure un esdeveniment internacional des de dins, uneix-te a l'equip de voluntaris. Podràs fer-ho a través del web [wrmr2025.com](http://wrmr2025.com) on trobaràs tota la informació pertinent i el formulari d'inscripció.

No perdís l'oportunitat de viure una experiència única i ajudar a convertir Banyoles en l'epicentre mundial del rem!



Visita institucional en el Club. Foto: CNB

## El Club va rebre el president del Consejo Superior de Deporte i el conseller d'Esports de la Generalitat

El Club es va vestir per l'ocasió en rebre la visita institucional del president del Consejo Superior de Deporte i el conseller d'Esports de la Generalitat de Catalunya.

El 20 de febrer el president del CSD José Manuel Rodríguez Uribe i el conseller d'Esports, Berni Álvarez, van visitar el Club i ambdós van signar el Llibre d'Honor de l'Ajuntament.

A més del Club, també van visitar altres espais com el Centre Català de Rem Olímpic.

# Cinc històries per explicar: els veterans i veteranes de rem del CN Banyoles

Una entrevista molt especial on parlem amb cinc veterans i veteranes de la secció de rem que, a part d'acumular victòries i èxits al llarg dels anys es preparen per competir a la World Rowing Master Regatta que tindrà lloc el proper setembre aquí a Banyoles.

Ens endinsem en cinc històries on els protagonistes són l'Anna Sanchez Vidal, l'Elisabeth Ferrer i Compta, en Jaume Casellas Gratacos, en Jordi Arteman i en Josep Pardàs Grau.

## **Coneixem els protagonistes i els seus èxits:**

**Anna Sanchez Vidal.** 48 anys. Va començar a remar a l'any 88 amb la categoria infantil B i ho va deixar al 95 quan va començar la universitat. L'any 2019 va tornar a remar com a veterana del Club.

Va competir diverses vegades en Campionats de Catalunya i Espanya però el seu èxit més important és a l'època aleví, quan guanyava a tots els nens. "Vaig quedar campiona d'Espanya amb un temps millor que en la categoria masculina. Per a mi les medalles que vaig aconseguir en aquella època són més meritòries perquè costava molt més guanyar-les."

**Elisabet Farrés Compta.** 51 anys. Va començar a remar als 13 anys i ho va deixar a l'any 92. Es va tornar a incorporar a l'any 2017.

Campiona de Catalunya i Espanya diverses vegades, va participar amb 16 anys al Campionat d'Europa sènior aconseguint una 4a posició en el doble scull. Va competir en campionats del món juvenil i en skiff on va quedar 9a. Com a veterana, ha sigut campiona d'Espanya i subcampiona i l'any passat, a la WRMR, es van penjar la medalla d'or en la categoria 2- amb la seva companya de bot Anna Sanchez.

**Jaume Casellas Gratacós.** 53 anys. Va començar a remar amb 10 anys i ho va deixar a l'any 90. Després de sis anys sense remar, hi va tornar al 96 i va començar com a veterà al 2000 fins a dia d'avui.



Jaume Casella i Francesc Arpa en el primer bot de Banyoles que va guanyar medalla a la màsters

Quan era infantil i cadet va guanyar varis campionats de Catalunya i Espanya. Porta 21 màsters a l'esquena on a 15 d'elles es va emportar la victòria amb els seus companys de bot Miquel Junca, Iñiqui Frade, Xavi Juscafresa i Met Masó.

**Josep Pardàs Grau.** 69 anys. S'inicia al rem a l'any '72. Amb la selecció espanyola va competir a les Olimpíades de Moscó. Va ser medalla d'or als jocs mediterrani. A l'any '83 ho va deixar per tornar al 2015 com a veterà.

Va formar part de la selecció espanyola durant 8 anys on va aconseguir fins a 18 medalles d'or en campionats d'Espanya. En aquest temps, va participar a quatre campionats del món quedant 5è en un d'ells i va obtenir una medalla d'or a Luzerna l'any 1977 dins la categoria sènior A. Com a veterà, compta amb 2 medalles d'or en campionats del món.

**Jordi Arteman Verges.** 53 anys. A l'any '93 va formar part de la selecció espanyola aconseguint la 2na posició a la Final B en el campionat del món. Arteman competia professionalment en el món del mountain bike fins que a l'any 2015 ho va deixar per tornar al rem.

Actualment, competeix amb el seu company de bot Jaume Casellas en el doble scull i sempre han fet medalla. El seu projecte actual és el 4 scull i el 4-



**finques banyoles**

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

## Entrevista

Destacarieu algun èxit individual?

**Anna i Elisabet:** “La primera medalla femenina que vam aconseguir juntes en una Màster amb el Club Natació Banyoles.”

**Jaume:** “Personalment tinc la sort de remar amb el meu company Arteman, i els cops que ens hem presentat, hem tornat a casa amb alguna medalleta. No obstant això, l'èxit més important per a mi no és la medalla, és el camí per arribar a ella. És el dia a dia, poder estar amb els teus companys entrenant. Vas a competir i t'emportes la medalla però el camí més important és el del dia a dia. “

Quina experiència prèvia teniu en regates de la WRMR?

Entre tots, sumen un total de 40 World Rowing Màster Regatta coincidint en que poder remar al costat d'esportistes que han sigut olímpics, campions del món, d'Europa, entre d'altres, és un privilegi absolut.

**Jame:** “Unes 21. Només m'he n'he deixat unes tres o quatre.”

**Anna/Elisabet:** “Dos Màsters fent medalla l'any passat a Brandenburg”

**Josep:** “En total 12. Amb el 4 scull vam fer medalla d'or. A Viena, també vam guanyar amb la mateixa modalitat. Per altra banda, també hem aconseguit 2ns, 3rs i 4rts llocs.”

**Jordi:** “Jo he participat a cinc on hem aconseguit sis medalles d'or.”

Esteu entrenant o seguint algun tipus de preparació física per la propera WRMR a Banyoles?

**Elisabet:** “Tots estem en un programa d'entrenament de veterans del Club. Entrenem sis dies a la setmana, i, d'aquests, normalment el cap de setmana és quan sortim a l'aigua de 7:00h a 9:00h amb l'Alex, l'entrenador. Entre setmana tothom entrena quan pot.”



Anna Sánchez i Elisabet Farrés amb la medalla a la WRMR de Brandenburg · Foto: CNB



Veterans i veteranes en el bot 8 mixte - foto: Harold Abellan

## Entrevista



Josep Pardàs amb la medalla a la WRMR de Brandenburg

**Jaume:** “Jo segueixo l'entrenament del meu company Jordi, que és un gran entrenador. Ens prepara uns entrenaments molt estrictes a nivell general.”

**Anna:** “Les noies fem dos entrenaments a la setmana de peses, un dia ergòmetre, i dos dies a l'aigua. A finals de temporada afegim un 6è dia que sol ser aigua. Per arribar on som i aconseguir medalla, s'ha d'entrenar molt i ser rigorós. Som una colla que ens agrada molt competir i sabem que té un sacrifici. Has de ser molt estricte seguint el programa d'entrenament i tot i així, no s'arriba només entrenant.”

**Josep:** “Jo entreno cada dia. Surto cinc dies a la setmana a l'aigua i un dia faig ergòmetre. Quan s'acosta la competició, fem el mateix entrenament,

però amb més pressió. Cuidem molt la pressió de l'aigua.”

**Jordi:** “Nosaltres portem un sistema d'entrenament molt autònom on cadascú fa un entrenament telemètric a casa seva i el cap de setmana ens trobem per fer embarcacions llargues. Ara, ens va molt bé que tinguem un entrenador els caps de setmana, l'Alex, que des de la perspectiva amb la motora i gravant els entrenos ens pot corregir temes tècnics de manera objectiva. Procurem que sigui un entrenament més personalitzat. L'objectiu està en mantenir-se en forma, ja que amb l'edat anem perdent i, sobretot, perdem flexibilitat.”

### Quins són els objectius a assolir?

**Josep:** “L'objectiu és guanyar. Jo competiré en tres embarcacions on amb una d'elles serà amb la meua dona. Cada regata és una història. Pots tenir un mal dia, pot passar de tot però aquí no hi ha casualitats. El que està clar és que la gent entrena molt dur. La majoria de la gent que treu medalla, l'ha preparat de valent.”

**Jaume:** “Entrenar al màxim, intentar guanyar i que la gent ens pugui conèixer, que sàpiguen a qui tenen a Banyoles! “ (entre riures)

**Anna:** “Poder fer els mateixos entrenos que l'any passat fins i tot millor-los i guanyar. Aquest any, tenim un gran projecte on per primera vegada a la història del Club, portarem un 8+ mixte en una Màster Regatta. No l'hem portat mai, no sabem quin és el nivell però l'estem entrenant. Per altra banda, m'agradaria mantenir el 2- amb la Bet i superar el de l'any passat.”

**Elisabet:** “Competir amb el 2- amb l'Anna i el 8+ mixte. A nivell general, vull gaudir-ho i passar-ho bé. L'última vegada que vaig competir a Banyoles va ser quan era juvenil en el mundial. Donat que era a casa meua, va ser bastant difícil de gestionar per a una persona de 17 anys amb la pressió mediàtica i social dels entrenaments i de les federacions. En aquell moment, no vaig poder disfrutar-ho com m'hagués agradat. La pressió em va col·lapsar una mica. Així que aquest any, no m'importa tant la posició sinó el fet de gaudir-ho en aquest escenari que molts voldrien tenir.”

**Jordi:** “Amb sis medalles que he aconseguit a les cinc Màsters que he competit, doncs m'agradaria fer el mateix paper inclús millor a casa meua. No aconseguir-ne cap seria un petit fracàs. Sempre dic que el premi que tenim nosaltres és tenir l'excusa d'anar a la Màster per esforçar-te i mantenir-te un any més viu. Quan estàs a la línia de sortida dius: aquí tots ja hem guanyat.”

Per altra banda, un fet destacat per a mi és que de la mateixa manera que en Pardàs farà bot amb la seva dona, jo faré tots els mixtes amb la meua germana i aquest és un objectiu a complir i que em fa especial il·lusió. També m'agradaria revalidar el 4- i el 4x.”

**Banyoles serà la seu de la World Rowing Masters Regatta. Què se sent en tenir-ho a casa?**

**Anna:** “La veritat és que a mi em fa por ja que penso que és més pressió afegida.”

**Josep:** “A mi em fa una mica de por el fet que no surti tant bé com totes les altres edicions en les quals he participat.”

**Jordi:** “Em fa il·lusió però des del meu punt de vista, sent el Centenari del Club, s'hauria d'haver fet el campionat del Món absolut.”

**Elisabet:** “Crec que la majoria de persones no tenen consciència de la magnitud de gent que mou aquest esdeveniment. És molta tasca d'organització. És un esdeveniment molt molt gran i logísticament complicat de gestionar.”

**Jaume:** “El nostre lloc és únic. L'Estany, el clima, l'entorn. És un 10.”







Foto: Rafael Boix



Fotos: @janphotofinish



## L'Estany va ser l'escenari del 1r Torneig de la Lliga Nacional de Caiac Polo

Les instal·lacions del Club van acollir el cap de setmana 22 i 23 de març el 1r Torneig de la Lliga Nacional en les categories de 1a divisió sènior masculina i femenina i la 2a divisió sènior femenina.

Per a la secció, va ser tot un honor poder dur a terme el torneig a l'Estany on es va poder viure el màxim nivell competitiu d'aquesta modalitat esportiva.

Destacar també que va ser el primer torneig a la història del CN Banyoles en què l'equip femení jugava a casa.

Tot i que les condicions meteorològiques durant el torneig no anessin a favor, les finals es van poder disputar sota la llum del sol.

Els equips banyolins van fer un gran torneig on el masculí va quedar en una 10a posició i, el femení, en una 4a.





Equip sub21 femení · Foto: CNB

# Alaquàs va tornar a rebre l'equip sub21 femení i masculí de caiact polo

La secció de caiact polo va tornar a la competició disputant el primer Torneig de la Lliga Valenciana.

## Al mal temps, bona cara



Moment de la competició a Arcos de la Frontera · Foto: CNB

Els quips sub21 mixte i sub21 femení de caiact polo es van desplaçar fins a Arcos de la Frontera, Càdiz, on van competir en el Campionat d'Autonomies.

El torneig es va disputar en unes condicions climàtiques molt desfavorables fent que la classificació es generés segons la posició de la fase de grups.

A nivell de resultats, l'equip sub21 mixte va obtenir una cinquena posició

i el femení una quarta. Aquest últim es va quedar amb un regust agredolç ja que no va poder disputar l'últim partit del diumenge que permetia optar per la medalla de bronze.

Tot i això, enhorabona a tots i a totes les palistes per lluitar i rendir sota un escenari desfavorable.

La localitat valenciana d'Alaquàs rebia el dissabte 15 de febrer a l'equip sub21 masculí i femení de la secció de Caiact Polo. Ambdós equips competien en el Torneig de la Lliga Valenciana on l'equip masculí va acabar en 2a posició mentre que el femení va aconseguir una vuitena.

L'equip sub21 femení el va formar l'Amaia Canela, Aduvina Sánchez, Coral Coll, Judit Planagumà, Llum Hidalgo i Mariona Tarradas.

L'equip sub21 masculí estava format per Bali Bofill, Carlos Ortega, Fernando Ortiz, Gerard Maso, Jan Pujolar, Joan Pera, Pau Alsina i Roger López.

# Laura Rodríguez, Noa Palomino i Blanca Freixas van participar en el Campionat d'Espanya de distàncies curtes de salvament i socorrisme

La localitat de Valdemoro, Madrid va ser l'escenari del Campionat d'Espanya de distàncies curtes de Salvament i socorrisme el primer cap de setmana de març.

Les nedadores Laura Rodríguez, Noa Palomino i Blanca Freixas van participar aconseguint els següents resultats:

Laura Rodríguez, 4a en 50m obstacles, 8a en 50m combinada i 12a en 25m maniquí.

Noa Palomino, 6a en 25m maniquí, 9a en 50m obstacles i 12a en 50m combinada.

Blanca Freixas, 6a en 50m obstacles, 12a en 50m socorrista i 100m supersocorrista.



Laura Rodriguez, Noa Palomino i Gina Artigas · Foto: CNB



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](http://www.girosos.com)  
[gemma@girosos.com](mailto:gemma@girosos.com)

**SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME**



Foto: Federació Catalana de Salvament

# Rècords, mínimes i medalles en el Campionat de Catalunya

El Club va acollir el cap de setmana del 23 i 24 de març el Campionat de Catalunya de Salvament. El dissabte 23 va ser el torn dels benjamins, alevins, infantils i cadets i el diumenge 24 dels juvenils, júnior, absoluts i masters.

Els petits de la secció van arrencar el campionat amb molta força on els resultats més destacats van ser:

- Nil Toca – 1r benjamí
- Isona Moncanut – 2na cadet
- Martí Casellas – 2n cadet
- Arlet Coll – 3ra infantil
- Julia Plana – 4ta cadet
- Marfil Ereza – 5a cadet
- Berta Casellas – 6a cadet

Dins la categoria cadet femení, l'equip de relleus es va proclamar Campiones de Catalunya. En categoria femenina suma de punts van aconseguir una 2a posició i, de la conjunta (femení i masculí) van posicionar-se 3rs de Catalunya.

L'endemà, diumenge 24, es va viure una jornada excepcional on els nedadors i nedadores juvenils, júnior i absoluts de la secció van brillar aconseguint els següents resultats:

- Laura Rodríguez – 1ra júnior i absoluta
- Blanca Freixas – 1ra juvenil i 3ra absoluta
- Blai Planas – 2n júnior i 3r absolut
- Carlota Colom – 2na absoluta
- Paula Plana – 2na júnior i 4ta absoluta
- Berta Ventura – 4ta júnior

- Èlia Vim – 4ta juvenil
- Paula Carmona – 6a júnior
- Ivet Carmona – 4ta juvenil.

A més dels resultats individuals, l'equip de relleus absolut femení va aconseguir la primera posició, en la categoria femenina també es va penjar la medalla d'or i en la conjunta van aconseguir una 2a posició. Un fet insòlit va ser que tot l'equip íntegra va fer les mínimes pel proper Campionat d'Espanya a Torrevieja.

Per altra banda, a part d'aconseguir aquests resultats, es van batre varis rècords com el rècord de Catalunya dels 200 m obstacles júnior de la Laura Rodríguez aturant el crono amb un temps de 2'15"50 i aconseguint superar en més de dos segons a la Nuria Payola. La Blanca Freixas va actualitzar el seu rècord de Catalunya en els 100 m socorrista juvenil amb 1'06"44.

L'equip de relleus del 4x50 m obstacles format per Laura Rodríguez, Blanca Freixas, Noa Palomino i Carlota Colom van fer també rècord amb 2'00". El relleu 4x25m d'arrossegament maniquí format per Laura Rodríguez, Noa Palomino, Carlota Colom i Paula Plana també van batre el rècord de Catalunya amb 1'29"25.

La grandíssima enhorabona a tothom pels resultats obtinguts.



Foto: Federació Catalana de Salvament



Foto: CNB

# Les etapes del dol

Per M. Dolors Pascual  
Psicòloga Social  
i de les Organitzacions

Quan algú molt estimat mor, s'obren les entranyes i t'arrenquen el cor. Fa tan de mal que no saps si ho resistiràs ni quantes cicatrius et quedaran. Només vols cridar i plorar. Només vols aturar el temps i tornar a aquell moment on encara no havia passat res. I mentrestant restem immersos en el procés de dol, necessari i inevitable.

Necessari i inevitable...

El dol és el difícil procés d'assimilació i acceptació per la pèrdua d'una persona estimada després de la seva mort, tot i que pot començar també, en el seu cas, durant la seva malaltia o declivi. Es tracta d'un procés que engloba moltes dimensions (emocional, física, mental, espiritual...) amb emocions doloroses, a vegades desconcertants o fins i tot contradictòries (o sinó que ho preguntin als familiars d'algú amb Alzheimer), amb poca energia física i anímica, amb problemes d'atenció o de concentració i un enrevessat procés mental que s'allarga en el temps. Ho vivim tant a nivell somàtic (buit a l'estómac, opressió al tòrax, mal de cap, problemes per dormir...) com conductual (plor incessant, aïllament social, manca de cura personal...). Sentim una profunda tristesa, un immens buit, ràbia, confusió, pena, nostalgia, desànim... i és tan intens que ens embolcalla totalment.

Però el dol és quelcom natural i universal, i acostuma a durar entre un i dos anys. Malauradament l'experimentarem diverses vegades durant la nostra vida, però la forma com l'enfrontem i el ges-



Il·lustració: Toni Batlles

tionem té un gran impacte en com el vivim i en com sortirem d'ell. Ens n'ensortirem perquè totes les generacions abans que nosaltres han viscut pèrdues i se n'han ensortit, però la nostra vida ha canviat i nosaltres amb ella.

La psiquiatra i escriptora Elisabeth Kübler-Ross, experta en la mort i pionera de les cures paliatives, va constatar que tant les persones que s'apropen conscientment a la seva mort com les que viuen la pèrdua d'una persona estimada passen per diferents estats emocionals i va establir les 5 fases del dol, tot i que posteriorment s'ha ampliat a 6, amb la darrera. Aquestes etapes no són necessàriament successives (i de fet tampoc són lineals sinó

que avancem i retrocedim en elles durant un temps) ni en tots els casos es passa per totes.

Així, les etapes del dol són: la negació, l'empipament, la negociació, la depressió, l'acceptació i l'esperança.

*Negació:* S'activa aquest mecanisme de defensa psicològic perquè necessitem un temps per a processar la dura realitat. Aquesta fase pot durar minuts, hores o dies; estem en xoc; no acabem de captar realment el succeït o fins i tot no ho creiem; hi ha un entumiment emocional. Així esmorteïm el dolor.

*Empipament:* Quan som conscients de la situació podem sentir ira, enuig,

ràbia... ja sigui cap a nosaltres, cap a la persona que s'ha mort, cap a la vida en general, cap a algú que considerem responsable, etc. "Per què ha hagut de passar? No és just!" "per què em passa això a mi?", "per què va fer o no va fer quelcom?"... Quan més durí aquesta fase, més s'allarga el nostre patiment.

**Negociació:** Durant el camí que fan les persones que es moren, sorgeixen estratègies per evitar la mort o ajornar-la (buscar noves alternatives o solucions, resar, negociar amb ens superiors...). 'Arribar a un acord' o sentir que s'està fent alguna cosa ajuda a superar qualsevol vivència traumàtica perquè dóna esperança. En el cas dels que queden, sorgeixen els "i si...?" preguntant-nos si haguéssim pogut fer alguna cosa més. També es tendeix a reproduir escenes del passat, buscant

**Acceptació:** Iniciem aquesta etapa quan deixem de resistir-nos a la realitat i és en aquest moment quan acceptem, tolerem i integrem la situació. Acceptar, però, no significa oblidar. En aquesta fase apareix l'agraïment, l'amor i l'aprenentatge, i és quan es comença a sentir una certa pau.

**Esperança:** El nostre estat emocional millora, recuperem la perspectiva de la vida i ens orientem cap a un nou present i futur. El procés de comiat ja està finalitzat i l'energia està dirigida cap al futur.

El procés natural i beneficiós del dol és anar connectant i desconnectant del dolor. A estones contactem amb el dolor i ens deixem emportar per la pèrdua (sentint-la, plorant, parlant, recordant la persona...) i en altres moments

tipus i intensitat de la pèrdua, de les circumstàncies vitals d'aquell moment, etc, pel que no hi ha ni recepta ni calendari únic. Només hem d'estar atents a si anem millorant i caminant cap a l'acceptació i la recuperació o, pel contrari, si entrem en una espiral descendent. Hem de tenir en compte que el dol ve a onades, que ens inunden una i altra vegada, però cada vegada amb menys intensitat i freqüència. Si no és així, caldrà demanar ajuda professional (dol patològic).

S'ha de procurar passar el dol sense encallar-se en cap etapa. Hem de viure el present i mirar cap endavant, hem de rebutjar sentiments de culpabilitat i tenir cura de la nostra salut física, i hem de dedicar temps a la reflexió i a l'autoconeixement per alliberar el nostre dolor i mobilitzar els nostres recursos en pro del nostre benestar.

La mort és només una de les moltes etapes de la vida i hauriem d'estar preparats per enfrontar-la amb pau i dignitat, però quin mal que fa...

Sempre amb mi, mare! DEP



una solució racional.

**Depressió o Tristesa:** En aquesta fase comencem a integrar la pèrdua, assumim que allò que ha passat no pot canviar-se i sentim intensament el dolor, la tristesa, l'amargor, l'angoixa, el desconsol... Estem en el moment anímic més baix, però també és el punt d'inflexió cap a la recuperació i l'acceptació de la nova realitat. És important, per tant, respectar aquest període de temps donant permís al que sentim, plorant, cuidant-nos i deixant-nos cuidar i no anar amb presses. Hi ha persones a qui els costa molt connectar amb la tristesa, sobretot alguns homes, degut a la influència del pes cultural, que no els ajuda a expressar-la.

sortim de la nostra closca, ens distreiem i ens enfocuem a la reconstrucció de la nostra vida (socialitzant, treballant, fent quelcom que ens reconforti...) per allunyar-nos del dolor. De la mateixa manera que necessitem dormir per poder assumir amb energia un nou dia, necessitem descansar del dolor per poder anar enfrontant-lo a petites dosis. Si no fos així, el dolor seria inassumible. Per tant, al llarg dels mesos, i amb diferent intensitat segons la persona, avançarem en el procés de dol i ens anirem integrant i adaptant a la nova realitat. A vegades, sobretot al principi, ens sentirem com dins d'una nòria o muntanya russa de la qual no tenim el control, però de mica en mica anirem assumint la pèrdua, amb pujades i baixades.

L'experiència del dol és única per a cada persona en funció de la nostra personalitat i maduresa emocional, dels recursos interns que tinguem, del

### Solució a l'exercici de creativitat anterior:

Espera que es faci de nit i llavors passa per la primera porta.

### Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un altre petit enigma per entrenar el cervell: Quin és el següent número d'aquesta sèrie: 3.829, 9.382, 2.938...?

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

**arpuba**  
Personalització

972 576 134  
Carrer Telers 104  
17820 Banyoles

**DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF**  
LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU

[www.arpuba.cat](http://www.arpuba.cat)

- \* serigrafia
- \* brodata
- \* vinils
- \* dtd
- \* tampografia
- \* sublimació
- \* impressió digital
- \* dif

+25  
anys  
al teu costat

artículos promocionales - equipaciones deportivas - uniformidad laboral y escolar

# Èxit rotund en el Campionat de Catalunya Aleví d'Hivern de Natació

Des del divendres 31 de gener fins el diumenge 2 de febrer, es va disputar en el CN Sabadell el Campionat de Catalunya d'Hivern Aleví de natació on els nostres nedadors i nedadores van competir excel·lentment aconseguint un total de 8 medalles.

A nivell general va ser un campionat espectacular on els alevins i les alevines van obtenir ni més ni menys que 7 medalles individuals en les diferents proves combinades i millors marques personals. Destacar la primera posició

de l'equip format per Isona Moncanut, Maria Planella, Júlia Plana i Elsa Toca en el relleu 4x100m lliures femení i la cinquena en el relleu 8x50m estils mixt.

Més enllà dels resultats, afegir que tots els i les esportistes van demostrar una gran evolució dins l'aigua fruit del treball i l'esforç que fan dia rere dia en els entrenaments. La nostra enhorabona a tots i a totes!

## Els resultats:

2na Júlia Plana en la Combinada Papallona (13 anys femení)  
2na Isona Moncanut en la Combinada Lliures (13 anys femení)  
3ra Maria Planella en la Combinada Braça (13 anys femení)  
2n Marco Mazuera en la Combinada Papallona (12 anys masculí)  
2n Lluç Varela en la Combinada Lliures (12 anys masculí)  
3r Lluís Armengol en la Combinada Braça (12 anys masculí)  
3ra Tania Arpa en la Combinada Braça (12 anys femení)  
4rta Martina Tarrats en la Combinada Esquena (12 anys femení)  
Dins la puntuació global per equips el C.N. Banyoles va aconseguir una 6a posició.



# Maria Planella, Isona Moncanut i Júlia Plana en el Campionat d'Espanya per Autonomies Aleví de natació



Les nedadores alevines Maria Planella, Isona Moncanut i Júlia Plana van competir amb la selecció catalana en el Campionat d'Espanya per Federacions Autònòmiques Aleví Escolar CSD de natació disputat a Valladolid. Una competició que va reunir als millors joves talents de natació de tot l'estat.

La selecció catalana va aconseguir una meritòria segona posició en la classificació general amb un total de 2.932,00 punts. Les tres nedadores del Club van formar part de la segona posició en la categoria femenina mentre que la masculina va coronar-se com a campiona de la competició.

Una gran experiència pels joves esportistes que a més de competir en el màxim nivell aprenen a treballar en equip i a superar-se a ells mateixos.

# Medalles i millors marques personals en el Campionat de Catalunya Júnior d'Hivern de natació

El Campionat de Catalunya Júnior d'Hivern de natació va tenir lloc del 12 al 15 de desembre a les instal·lacions del CN Barcelona.

Els nedadors i nedadores de la secció van fer un gran campionat posicionant el CN Banyoles natació en una quarta posició en la classificació general.

Durant les jornades de la competició, els i les esportistes van demostrar l'esforç diari dels entrenaments aconseguint millors marques personals i, alguns d'ells, van emportar-se més d'una medalla.

Blai Planas, Martí Estela, Biel Martín, Paula Plana i Eloi Riera van destacar amb els següents resultats:

## **Blai Planas:**

- 1r 4x200 lliures masculí (Biel Martín, Oriol Güell, Blai Planas, Eloi Riera)
- 2n 4x100 estils masculí (Blai Planas, Biel Martín, Eloi Riera, Martí Estela)
- 2n 4x100 estils mixte (Blai Planas, Biel Martín, Laia Rodriguez, Paula Plana)
- 3r 200 esquena masculí 2007
- 3r 100 esquena masculí 2007

## **Martí Estela:**

- 2n 4x100 estils masculí (Blai Planas, Biel Martín, Eloi Riera, Martí Estela)
- 3r 4x100 lliures masculí (Eloi Riera, Biel Martín, Martí Moliner i Martí Estela)

## **Paula Plana:**

- 2na 4x100 estils mixte (Blai Planas, Biel Martín, Laia Rodriguez, Paula Plana)

- 2na 400 estils femení 2008
- 3ra 800 lliures femení 2008

## **Biel Martín:**

- 1r 4x200 lliures masculí (Biel Martín, Oriol Güell, Blai Planas, Eloi Riera)
- 1r 50 braça masculí 2008 (MMC I MMN 16a)
- 1r 100 braça masculí 2008 (MMC I MMN 16a)
- 1r 200 braça masculí 2008 (MMC I MMN 16a)
- 1r 200 lliures masculí 2008
- 2n 4x100 estils masculí (Blai Planas, Biel Martín, Eloi Riera, Martí Estela)
- 2n 4x100 estils mixte (Blai Planas, Biel Martín, Paula Rodriguez, Paula Plana)
- 2n 100 lliures masculí 2008
- 3r 4x100 lliures masculí (Eloi Riera, Biel Martín, Martí Moliner i Martí Estela)
- Puntuació destacada: 2:15.26 (482 punts)



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**



**Eloi Riera:**

- 1r 4x200 lliures masculí (Biel Martín, Oriol Güell, Blai Planas, Eloi Riera)
- 2n 4x100 estils masculí (Blai Planas, Biel Martín, Eloi Riera, Martí Estela)
- 2n 800 lliures masculí 2007
- 3r 1500 lliures masculí 2007
- 3r 4x100 lliures masculí (Eloi Riera, Biel Martín, Martí Moliner, Martí Estela)

Per altra banda, també es van aconseguir diversos rècords de Girona i Girona:

**Rècords Girona i Girona**

- 50 lliures M 16 anys: Orson Ereza 24.89
- 200 estils M 16 anys: Biel Martín 2.06.05
- 100 braça M 16 anys i Absolut: Biel Martín 1.03.62 MMN
- 4x100 lliures M Júnior: (Eloi Riera, Biel Martín, Martí Moliner, Martí Estela) 3.35.37 (GIROSONA)
- 200 braça M 16 anys i absolut: Biel Martín 2.15.26 MMN
- 4x200 lliures M Júnior i absolut: (Biel Martín, Oriol Güell, Blai Planas, Eloi Riera) 7.44.66 (GIROSONA)



- 50 papallona M 16 anys: Biel Martín 25.80 (GIRONA + GIROSONA)
- 4x100 estils M Júnior: (Blai Planas, Biel Martín, Eloi Riera, Martí Estela) 3.58.02 (GIRONA+ GIROSONA)
- 100 lliures M 16 anys: Biel Martín 52.77
- 50 braça M 16 anys: Biel Martín 29.09 MMN
- 50 braça M Absolut: Biel Martín 29.09

## Subcampions d'Espanya en el relleu 4x200 m lliure i un Biel Martín històric

El XXV Campionat d'Espanya "Open" de Primavera Astralpool/Campionat d'Espanya júnior d'hivern es va celebrar del 5 al 9 de març en el Club Natació Sabadell.

Del CN Banyoles hi van participar els nedadors Oriol Güell, Eloi Riera, Martí Moliner, Blai Planas, Biel Martín i la nedadora Peyton Reed que va aconseguir classificar-se a la Final A dels 200 m braça.

A nivell de resultats, destacar la segona posició del relleu 4x200 lliures format per Biel Martín, Oriol Güell, Blai Planas i Eloi Riera. El nedador Biel Martín va disputar també el relleu

4x200 lliures aconseguint una segona posició i una setena en el 4x100 lliures i 4x100 estils.

A més, va aconseguir una fita històrica establint la nova Millor Marca Espanyola de 17 anys als 200 m braça amb 2:14.03. Marca que li permetrà competir a l'Europeu Júnior de l'1 al 6 de juliol a Samorin, Eslovàquia. També va aconseguir les mínimes en els 50 m braça amb 28.59 i els 100 m braça amb 1:03.08.

Per altra banda, el nedador va ser seleccionat per la selecció espanyola a la concentració d'equips de relleus absolut en el CAR de Sant Cugat.



Biel Martín · Foto: CNB

reportatge

# Medalles, podis i una grada plena de gom a gom en el 38è Trofeu Tresserras



El dissabte 8 de febrer el Club Natació Banyoles va ser l'amfitrió de la segona prova de la 14a edició del Circuit Girona de Natació – Gran Premi Diputació de Girona amb el 38è Trofeu Tresserras.

La competició va reunir un total de 21 clubs amb una participació d'aproximadament 375 nedadors i nedadores (189 categoria masculina i 186 categoria femenina).

La jornada va començar a les 9.00h del matí amb les proves eliminatòries i al migdia es va fer l'entrega de premis dels 200 m papallona, braça i lliure. Les nedadores Laia Rodríguez i Peyton Reed i el nedador Eloi Riera van obtenir medalla.

Amb la grada plena de gom a gom i un públic molt entregat, la tarda es va



convertir en el moment clau de la competició on es van disputar les finals i l'entrega de medalles i diplomes.

El C.N. Banyoles va aconseguir un total de 22 medalles, de les quals 21 van ser individuals i una en el relleu 8x50m estils amb una segona posició. Destacar el rècord Girona del nedador Biel Martín en els 400 m lliures 17 anys amb un temps de 3:58:39.

La celebració del 38è Trofeu Treserras va tornar a ser un èxit total i cal destacar l'augment significatiu en la participació general respecte a l'edició anterior.

**Destacar els següents resultats:**

- 2na Laia Rodriguez 200 m papallona (14 anys i majors femení)
- 3ra Peyton Reed 200 m braça (14 anys i majors femení)
- 3r Eloi Riera 200 m lliure (14 anys i majors masculí)
- 1r Biel Martín 400 m lliure (14 anys i majors masculí)
- 2n Eloi Riera 400 m lliure (14 anys i majors masculí)
- 1r Arnau Pons 100 m papallona (infantil masculí)
- 3r Eloi Riera 100 m papallona (16 anys i majors masculí)
- 1r Lluç Silva 100 m esquena (infantil masculí)
- 3r Blai Planas 100 m esquena (16 anys i majors masculí)
- 1r Arnau Coll 100 m braça (infantil masculí)
- 2n Mateo del Amo 100 m braça (infantil masculí)
- 2na Peyton Reed 100 m braça (16 anys i majors femení)
- 1r Arnau Ponts 100 m lliure (infantil masculí)
- 2n Lluç Silva 100 m lliure (infantil masculí)
- 3r Sergi Vivar 100 m lliure (infantil masculí)
- 2n Oriol Guell 100 m lliure (16 anys i majors masculí)
- 3r Martí Moliner 100 m lliure (16 anys i majors masculí)
- 1ra Naia Alsina 100 m lliure (infantil femení)
- 2na Gina Artigas 100 m lliure (infantil femení)
- 3ra Elia Vim 100 m lliure (infantil femení)
- 3ra Dune Ferran 100 m lliure (16 anys i majors femení)
- 2a posició en el relleu mixte 8x50m estils 14 anys i majors. Equip format per Blai Planas, Berta Ventura, Biel Martín, Peyton Reed, Eloi Riera, Dune Ferran, Martí Molinero i Blanca Freixas.



Família Treserras , Pere Hidalgo i Junta natació· FotoS: CNB



Gina Artigas, Lluç Silva, Naia Alsina, Arnau Pont, Èlia Vim i Sergi Vivar



Gemma Soy, Miquel Noguer , família Treserras , Ramon Bosch , Jordi Congost, Closs Assesors, Pere Hidalgo i Albert Comas · Foto: CNB



## L'equip masculí de triatló és campió de primera divisió de duatló per equips



L'equip masculí de duatló de la secció de triatló es va proclamar campió de la 1a divisió de la lliga de clubs de duatló per equips. Les victòries en els duatlons de Granollers, Igualada i Pineda i els bons resultats a les altres proves, van fer consolidar a l'equip al capdavant de la classificació i assolir l'ascens a lliga de Clubs de divisió d'honor per l'any vinent.



Ariadna Llop · Foto: CNB

## Ariadna Llop és subcampiona de Catalunya i campiona absoluta en duatló esprint

Ariadna Llop no para de sumar èxits. La triatleta es va proclamar subcampiona de Catalunya i campiona absoluta en duatló esprint en el Duatló de Castellfollit de la Roca i segueix ampliant el seu gran estat de forma.

Per altra banda, Ariadna va aconseguir un altre fita important sent la guanyadora del 5k internacional de Granollers disputat el cap de setmana 1 i 2 de març.

## Grans resultats dels petits de la secció

Els infants i cadets van començar la temporada entrenant de valent aconseguint molt bons resultats a les dues primeres proves del Circuit "Triatleta Jove Complet@".

Primer van disputar el Duatló Montmeló Circuit de Barcelona on la triatleta Sara Ortells Puig va finalitzar 4a

en la categoria infantil, en Norbert Terrades Fernandez 10è i en Marco Ortells Puig 17è.

Setmanes més tard, els petits van competir en el Duatló de Relleus de Pineda de Mar, un duatló que consta de 3 km corrent, 7 km en bicicleta i 1,5 km corrent.

En la categoria cadet masculí, en Norbert va quedar 10è i en Marco 17è. En la femenina, la Mireia Ayguade Borrat va aconseguir una 12a posició.



Equip cadet amb l'entrenador Jim Thijs



Sara Ortells a l'arribada · Fotos: CNB

# Els veterans i veteranes van participar a la II edició del Descens de Màsters 8+ de Bilbao-Sestao



Veterans preparant el bot. Foto: CNB

Una trentena de remers i remadores veteranes del Club van participar a la segona edició del Descens de Màsters 8+ de Bilbao – Sestao organitzat pel Club de Remo Kaiku. Una prova que va néixer l'any passat en el marc dels actes del Centenari del Club Basc i que s'ha convertit en un esdeveniment de referència a nivell estatal i fins i tot internacional.

El Descens es va disputar el dissabte 15 de febrer amb la sortida des de la riba

del Nervión, ben a prop del Museu Guggenheim i l'arribada a Sestao.

Els remers i remadores del Club van participar-hi amb tres embarcacions, dues de masculines i una de mixta. Dins la categoria masculina, l'equip A va ser format per Oriol Pueyo, Jaume Vicens, Josep Motas, Carles Estañol, Marçal Mercader, Xavier Ralita, Lluís Punset i Joan Fontanet on junts sumaven 59 medalles en campionats d'Espanya i 13 participacions en campionats del món

juvenil, sub23 i absolut amb dues medalles de bronze.

El segon bot, també masculí va ser format per Àngel Dutras, Josep Salvatella, Lluís Riera, Narcís Masanas, Martí Pons, Graham Stewart, Miquel Juncà i Xavi Vicens amb Anna Juncà com a timonera. Pel que fa al vuit amb timoner mixte el van compondre Joaquim Lluís, Jaume José, Carles Fàbrega, Sílvia Arteman, Lourdes Tura, Susanna Juanola, Anna Serra i Dani Isern amb Núria Simó com a timonera.

Una experiència del tot positiva i la millor manera d'arrencar l'any de la Màsters.



Els i les veterans lluint la bandera del Club

 taller de restauració d'art  
neus campmany



Restaurem art, pintura, escultura, ceràmica, antiguitats, mobles.  
O bé, ho pots restaurar tu mateix al taller amb la nostra ajuda i seguiment

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

Tels: 671 582 509 · 972 576 051

# La secció de rem ho va tornar a fer i es va proclamar campiona de Catalunya de Llarga distància

Els remers i remadores del Club ho van tornar a fer. Es van proclamar campions i campiones de Catalunya de llarga distància.

El Campionat va tenir lloc a Sant Jaume d'Enveja, a Deltebre on van participar un total de 9 clubs: el CN Amposta, el CR Tortosa, el Barcelona CR, el CR Delta, l'Olímpic, el RC Marí-



tim, el CNST. Carles, el RCN. Tarragona i el CN Banyoles.

El podi el va completar el CN. Amposta en segona posició i 13 medalles i en tercer lloc el RCN. Tarragona amb 6 medalles.

El CN Banyoles va aconseguir un total de 13 ors, 3 plates i 8 bronzes.

Remadores en competició · Foto: CNB

Dennis Carracedo amb la medalla · Foto: CNB





Arnau Badosa · Foto: CNB

## Nora Massanas cinquena i Arnau Badosa setzè en el Campionat de Catalunya sub23 de Short Track

Els i les atletes van començar la temporada de Short Track en pista coberta aconseguint bons resultats on alguns d'ells es van veure reflectits en els controls ST categories sub16, sub18, sub20 i absolut.

Per altra banda, el mateix cap de setmana es disputava el Campionat de Catalunya ST sub23 a Sabadell on Nora Massanas i l'Arnau Badosa hi van participar. Massanes va aconseguir una 5a posició en 1500mll amb 5'08"49 i Badosa 16è en 60mll amb 7"42 fent rècord del Club.

### Resultats controls:

- Control absolut (Sabadell):  
Adrià Estévez, 8'50"04 en 3000mll
- Campionat de Catalunya sub23 de short track (Sabadell)  
Arnau Badosa, 16è en 60mll amb 7"42  
Nora Massanas, 5a en 1500mll amb 5'08"49
- Control sub16 (Sabadell)  
Núria Sallent, 9"29 en 60mll i 50"64 en 300mll  
Judit Checa, 9"53 en 60mll i 11"47 en 60m tanques  
Anna Padilla, 3'34"59 en 1000mll
- Control sub18-sub20 (Sabadell)  
Jan Hidalgo, 56"67 en 400mll  
Unai Llona, 4'41"72 en 1500mll  
Martina Garcia, 8"56 en 60mll i 10'58m en triple salt



# L'atleta Adrià Estévez en el Campionat d'Espanya sub20



Adrià Estévez · Foto: CNB

L'Adrià Estévez va participar en el Campionat d'Espanya sub20 d'atletisme disputat a Salamanca.

L'atleta, va competir en els 1500 mll fent un temps de 4'08"18 i finalitzant la competició en una 33a posició.

Per a l'esportista, aquesta temporada de short track va ser un gran pas endavant aconseguint fer una MMP (millor marca personal) i assolint el nivell que s'havia proposat.

Tot i no aconseguir els resultats que s'esperava en el Campionat d'Espanya, l'esportista va comentar que tenia ganes de seguir millorant i tornar més fort a les properes competicions.

Per altra banda, també va competir en el Campionat de Catalunya sub20 a Sabadell aconseguint una 4ta posició en 1500mll amb 3'54"96 (rècord del Club).

# Elm Planas va disputar la seva última competició com a corredor del Club

L'atleta va disputar la seva última competició com a corredor del CN Banyoles defensant els colors i debutant amb la selecció catalana en el Cros Internacional d'Elgoibar aconseguint una 30a posició.

Després de 12 anys entrenant, corrent i competint amb el Club, l'atleta va començar una nova etapa al CA Cornellà Atlètic a Barcelona.

Planas es va despedir dels seus companys d'entrenament, i va agrair a l'Es-ther Guerrero i el seu entrenador Pau Congost per ajudar-lo i recolzar-lo en tot moment.



Elm Planas en el Cros d'Elgoibar · Foto: Alberto Benito



## Bronze de la Martina García en el Campionat de Catalunya sub18

L'atleta Martina García va aconseguir la medalla de bronze en el Campionat de Catalunya sub18 de Short Track a Sabadell. García va competir en la modalitat del triple salt amb 10'83cm.

Per altra banda Jan Hidalgo, també atleta de la secció, va competir en el Campionat quedant 24è en 400mll amb 57"03 i fent rècord del Club.



### 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)

Joan Serra · 607205250 · BESALÚ · jserra@cota.cat · www.cota.cat

**ADVOCATS i ECONOMISTES**  
**www.assessoriapages.cat**

BANYOLES  
Pl. Doctor Rovira, 4, 1r pis 17820 Banyoles  
Telfs. 972572466 - 972575111  
info@assessoriapages.com

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL  
**ASSESSORIA PÀGÈS**

# Coneixem el tècnic i entrenador de la secció de waterpolo Marçal Alsina.



## Entrevista

*“El Club Natació Banyoles té una gran tradició de waterpolo i hi ha hagut grans equips al llarg dels anys. Poder ser l'entrenador del primer equip és un gran orgull i responsabilitat per a mi, ja que he de transmetre els coneixements, passió i valors que en el seu moment van compartir amb mi”*

### **Quantes temporades portes al Club?**

Aquesta és la meua segona temporada al Club. L'any passat vaig arribar com a entrenador del primer equip masculí després d'una etapa de dos anys amb el primer equip femení del GEIEG. Com a esportista, he passat per totes les categories de formació al Club i he sigut jugador del primer equip.

### **Quines funcions tens a la secció?**

Aquesta temporada sóc l'entrenador del primer equip masculí i del cadet masculí.

A la secció, treballem conjuntament amb en Pau Prieto, que a part de la coordinació també és l'entrenador de l'aleví, infantil i cadet femení.

### **Amb quines categories compta la secció?**

Actualment tenim equips competint en categoria aleví, infantil, cadet masculí i femení i absolut masculí i femení. Després de 30 anys, tornem a tenir una absolut femení, que és combinat amb el C.W. Anglès. És un pas molt important per a la secció ja que reflexa la feina feta durant els últims anys fent que les nenes tinguin referents i continuïtat dins el club.

### **Què és per a tu el waterpolo?**

El Club Natació Banyoles té una gran tradició de waterpolo i hi ha hagut grans equips al llarg dels anys. Havent crescut aquí, he tingut molts referents ja siguin entrenadors, companys o ex-jugadors. Poder ser l'entrenador del primer equip és un gran orgull i responsabilitat ja que he de transmetre els coneixements, passió i valors que en el seu moment van compartir amb mi.

Per mi van ser grans referents els entrenadors Josep Maria Teixidor “Figu”,

en Jep Lloveras i en Pol Guitart, que en la seva etapa al Club van donar una identitat a la secció, ens van fer ser conscients de la història del Club i gràcies a ells vivim el waterpolo Banyoles amb molta més passió.

El waterpolo és un esport que implica una gran dedicació, encara que sigui a nivell amateur, i això fa que per poder practicar-lo durant anys combinant-lo amb estudis o feina ensenya a

organitzar-se, esforçar-se, perseverar i crea una unió molt gran amb l'equip.

Passem moltes hores a la piscina perquè ens agrada el nostre esport, perquè sabem que és la manera de progressar i obtenir resultats i perquè ho fem junts i juntes.

Al primer equip masculí, l'objectiu s'enfoca més en el rendiment. Tenim un grup que fa anys que treballa junt i aquesta temporada hem aconseguit guanyar la lliga gràcies a la química que tenen entre ells i sent un equip molt sòlid.

Respecte l'equip femení, aquest any hem fet un pas molt important i difícil, ja que començar un projecte sempre és complicat. Els resultats estan arribant i les noies tenen una gran ambició i motivació per seguir obrint camí. L'objectiu és acabar tenint un absolut femení únicament amb jugadores del Club i algun dia, lluitar per pujar a categoria nacional.

Un altre objectiu que tenim com a secció és la captació de nens i nenes i



Equip absolut masculí

### **Quins objectius t'agradaria arribar a assolir amb la secció?**

Pel que fa a les categories, l'objectiu és formar als nens i les nenes amb la metodologia, filosofia i valors en els que creiem i que arribin a formar part dels primers equips. També procurem que tinguin una bona organització i compaginin l'esport amb els estudis de la millor manera possible, aplicant els aprenentatges que et dona el waterpolo també en altres aspectes de la vida. Ja fa anys que es segueix una bona línia de treball que van implementar en Carles Passades i en Pau Prieto, i gràcies a això estem en un moment molt bo pel que fa al nombre de fitxes i ambient de treball en categories.

la divulgació del nostre esport. Per ajudar amb aquesta tasca, aquest darrer any s'ha creat l'Associació Waterpolo Banyoles que organitza activitats per promocionar el waterpolo a Banyoles i facilitar la pràctica pels esportistes del Club.

### **Quin és el missatge a transmetre als/les jugadores abans d'una competició?**

El que és més important pels entrenadors és que l'equip jugui com hem marcat i treballat durant la setmana per preparar el partit, que tothom sigui important amb el seu rol prioritzant el joc en equip i que es lluiti donant el màxim fins al final.



**L'absolut masculí ha aconseguit ser campió de la lliga i l'ascens a primera divisió: Us ho esperàveu?**

Des de l'inici de la temporada érem conscients que podíem lluitar per el títol, no erem els favorits ja que el GEiEG i l'Olot venien de jugar a primera. Vam començar la temporada sense marcar-nos com a objectiu l'ascens, sinó anar lluitant cada partit i poc a poc hem anat creixent.

Hem tingut moments de temporada complicats, però hem fet una segona volta molt bona guanyant tots els partits amb un bon joc i els últims mesos sí que ens vam marcar com a objectiu guanyar la lliga.

**Quines fortaleses i debilitats té com a equip?**

La gran fortalesa de l'equip és el grup que hi ha. La majoria dels jugadors tenen entre 20 i 30 anys i també tenim 3 veterans amb més experiència que ens ajuden molt. Fa anys que treballen junts en la mateixa línia i aquest any hem vist la millor versió individual de molts d'ells

que ha fet que col·lectivament arribéssim a un punt de joc ofensiu molt fluid i de defensa molt sòlida.

Com he mencionat anteriorment, el waterpolo requereix moltes hores i dedicació, al ser un equip amateur, la nostra debilitat és el temps que hi pot dedicar cada un. Tenim jugadors amb situacions diverses, alguns estudien fora de Banyoles, d'altres tenen fills petits o alguns treballen fins tard, això fa que de vegades no podem dedicar tot el temps que ens agradaria a entrenar tots junts.

**Quins son els reptes de la nova temporada a primera divisió?**

Esportivament, la temporada que ve ens tocarà lluitar per la permanència a primera. Pugem a una lliga molt competitiva, amb la majoria d'equips de Barcelona on actualment hi ha molt nivell. Serà un gran repte i ens obligarà a millorar com a equip.

Per altra banda, volem que es segueixi parlant de waterpolo. Aquest any, hem aconseguit atraure molt públic a la piscina, molta gent s'ha interessat pel nostre

equip i tothom que ha vingut a la piscina ha gaudit amb el joc de l'equip. Hem de seguir aconseguint això: que s'ompli la piscina, ser un equip divertit de veure, que els nens i les nenes tinguin ganes d'entrar a la secció i que es segueixi parlant de waterpolo a Banyoles.

**Estem en l'Any del Centenari. Hi haurà algun torneig, competició o acte especial de la secció?**

Els dies 24 i 25 de maig hi haurà el Campionat de Catalunya absolut femení, pel qual el nostre absolut està lluitant per classificar-s'hi. Serà una gran oportunitat per veure molt de waterpolo femení a la nostra piscina.

Per altra banda, l'acte principal serà el III Torneig estany-polo memorial Marc Riera i Castellà. Serà la tercera edició que fem del torneig en memòria d'en Marc, al que sempre tenim present. En aquesta edició, també homenatjarem a en Fusano, que va ser l'impulsor del waterpolo a Banyoles. A més, es farà un altre homenatge als jugadors de l'equip que ara fa 50 anys van jugar a primera divisió estatal. Serà el dia 5 de juliol.

# Després de 25 anys el waterpolo femení absolut va tornar a competir a la piscina del Club

Després de 25 anys, el waterpolo femení absolut va tornar a competir a la piscina del CN Banyoles el 26 de gener a les 12.00h.

L'equip combinat entre el Banyoles i l'Anglès va rebre el Sant Feliu B, un dels líders de la lliga de 2a divisió catalana en la seva 12a jornada. L'equip, que es trobava 10è a la classificació, va afrontar la jornada amb molta il·lusió i ganes de gaudir de l'experiència.

Feia més de 25 anys que un equip senyor amb jugadores locals no disputava un partit a les instal·lacions del Club. És per això que el combinat va fer una crida per omplir les grades de la piscina.

L'Anglès/Banyoles juga habitualment els partits com a local a l'Anglès, d'on són la majoria de jugadores de la plantilla i on hi ha més disponibilitat de la piscina. No obstant això, per aquesta jornada es va canviar la ubicació de l'enfrontament.

Un esdeveniment que va ser una efèmeride important després del treball de diversos anys potenciant la formació. És la punta de la piràmide que culmina la feina feta des de la seva base i una oportunitat per a les més joves de veure referents jugant a casa i seguir amb la il·lusió de continuar aprenent i creixent com a jugadores.

Una nova categoria que des de la secció de waterpolo esperen poder materialitzar i, en un futur, arribar a tenir el pròpi equip femení de waterpolo absolut.



## Partits amb debuts i un bon estat de salut de la secció

La secció de waterpolo viu un moment molt dolç gaudint d'un bon estat de salut on les categories segueixen creixent, millorant, aprenent i disfrutant i on alguns dels jugadors/es estan fent els seus primers debuts en categories superiors.

Aquest és el cas del porter de l'equip Cadet Masculí, Blai Arpa Duran, que va poder debutar amb l'equip Absolut en partit oficial de lliga. Després d'un bon partit dels banyolins, en Blai va poder jugar els darrers minuts. En aquest mateix partit, el jugador juvenil Guillem Bosch Pous va marcar el seu primer gol amb l'equip absolut.

Per altre banda, amb l'equip Absolut Femení combinat amb l'Anglès, també van debutar les jugadores cadets Clàudia Alvarez Font i Nora Gironés Puell, que ja fa temps que treballen en dinàmica absoluta.

## L'absolut masculí de waterpolo fa història i es proclama campió de la lliga

La grada plena a vessar, un públic d'allò més entregat i un equip que ho va donar tot van ser els ingredients clau per la victòria de l'absolut masculí de waterpolo.

Dissabte 22 de febrer la piscina del Club va viure un moment històric en la disputa per ser el campió de la lliga de 2n divisió i l'ascens a primera entre el waterpolo Banyoles i el CN Olot. Un derbi molt esperat on aficionats i aficionades del Club, de l'Olot i inclús del GEIEG ambientaven la grada a l'última jornada de la lliga.

Un partit molt renyit des de l'inici on es va arribar a l'últim quart empatant a 10. Els locals van ser eficaços en el moment decisiu i en els últims tres minuts van marcar els 2 gols de la victòria escrivint així una nova pàgina en la història del waterpolo banyolí.

L'equip absolut masculí va destacar, per sobre de tot, el caliu que van rebre de l'afició sent un punt decisiu en la victòria i l'ascens a primera per la propera temporada.



# La secció va estrenar temporada amb el Campionat de Catalunya d'Hivern



Secció de piragüisme en el Campionat de Catalunya d'hivern · Foto: CNB

Els i les palistes van estrenar temporada de la millor manera disputant a casa el Campionat de Catalunya d'Hivern i la 1ra Prova de la Lliga Saul Craviotto – Laia Pèlachs el dissabte 1 de març.

L'Estany va rebre prop de 300 participants de diversos Clubs que van gaudir d'una fantàstica jornada de piragüisme.

El CN Banyoles es va coronar campió de la competició aconseguint un bon feix de medalles.

L'acudit Per Toni Batlles







## La foto de l'Arxiu

Aquesta 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 gent del Club Natació Banyoles en un dinar a Can Banal el 1957. Ens faltaria saber qui són aquestes persones? Quin dia és? Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU COMARCAL  
DEL PLA DE L'ESTANY  
Pl. del Monestir, 30. 17820-Banyoles  
Telèfon: 972 58 40 70  
Correu:  
acplaestany.cultura@gencat.cat  
Web:  
<http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>

 **graficman**

disseny gràfic · il·lustració · fotografia · producció gràfica i digital

Ca l'Anglada A · 17833 Vilavenut · Tel. 972 576 051 · [www.graficman.com](http://www.graficman.com) · [design@graficman.com](mailto:design@graficman.com)

**30** ANYS | Gabinet de  
Comunicació Visual SL



agent registrador del kit digital

# L'amanida Cèsar del Tank

Restaurant Tank grup Tastum



## INGREDIENTS:

Mesclum d'enciams  
Tomàquets xerri  
Crostonets de pa  
Tires de pollastre arrebossat  
Escames de parmesà  
Salsa cèsar  
Ceba cruixent  
Oli, sal i pebre  
Ou i pa ratllat per arrebossar el pollastre

## ELABORACIÓ:

### Les tires de pollastre arrebossat:

Per a una ració, agafem mig pit de pollastre desossat i el fem a tires.  
Posem sal i pebre a les tires i les arrebossam. Passem primer per ou batut i després per pa ratllat. Si les volem més cruixents podem repetir el procés dues vegades.

Fregim les tires de pollastre amb oli abundant i calent per tal de segellar bé l'arrebossat i que no entri gens d'oli.

### Muntem l'amanida:

En un plat fondo hi fem un llit de mesclums d'enciams i hi sumem els tomàquets xerris. Sis per ració seria un bon número.

A continuació, hi posem els crostonets de pa i les tires de pollastre fregides.

Ho amanim ben bé amb la salsa Cèsar (podeu trobar-la a qualsevol botiga

d'alimentació o la podeu fer vosaltres). A sobre de tot hi col·loquem les escames de formatge parmesà i la ceba cruixent.

Les escames de parmesà les podreu fer amb un tallador de formatge o amb un ganivet petit. Per la ceba, si no teniu fregidora, us recomanem també, comprar-la directament cuinada.

Podeu acabar l'amanida amb un darrer toc d'oli d'oliva verge extra i una mica de sal al gust.

i..... BON PROFIT!

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

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



**Aqua Brava (Roses)**  
Els socis gaudiran d'un 2x1 (només dissabtes i diumenges)\*

\*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions. en temporada d'obertura.



**Mas Pagès Golf i Pitch and Putt (St. Esteve de Guialbes)**

- 10% de descompte per a socis en classes individuals i per parelles. Altres opcions consultar a [maspages@maspages.com](mailto: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 inclosos (Pilotes no incloses).
- Vine i prova un nou esport: el futbol-golf: Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



**Coves Prehistòriques de Serinyà**

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



**Iverus Viajes (Banyoles)**

- 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(972 58 32 56).



**17820 Pasta Artesana**  
· 20% de descompte per la compra de la seva pasta fresca, normal i farcida.  
· 20% de descompte al menú diari de migdia de dijous a dissabte.

\*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



**CLÍNICA SALUT INFIRMORUM**

**Clínica Salut Infirmorum (Banyoles)**  
**Revisió medico-esportiva de rendiment**

(80 €). Història Clínica completa, exploració física per aparells, espirometria, capacitat vital forçada, volum aspirat forçat en el primer segon i índex de Tiffeneau, test màxim en cinta rodant Treadmill, certificat d'aptitud esportiva, informe final, comentaris, recomanacions i indicacions personalitzades.

**Ecocardiograma** (70 €). Permet valorar la funció cardíaca, descartar valvulopaties i diagnosticar problemes cardíacs.

**Revisió medico esportiva de rendiment + Ecocardiograma** (143 €).

**Prova d'esforç amb gasos aspirats** (117 €). Durant la prova d'esforç també s'afegeix el càlcul del consum de gasos aspirats.



**Montserrat Magin Advocada (Banyoles)**

Els socis del Club rebran un 15% de descompte en totes les consultes.  
Contacte: [montsemagin@hotmail.com](mailto:montsemagin@hotmail.com)



**CASA ANAMARIA HOTEL \*\*\*\*\***

**Hotel Casa Anna Maria (Ollers)**

- 15% de descompte en la reserva d'allotjament a l'hotel, la masia i la caseta (habitació i esmorzar).
- Entre 25% i 50% descompte en sales de reunions i celebracions, segons temporada.
- 50% descompte a l' "Espai Barbacoa" per a grups i famílies
- Preu especial a l'spa de 10€/persona pels clients que facin menú diari o cap de setmana.



**Costa Perruquer (Banyoles)**

- 10% de descompte en tots els serveis de

perruqueria de dona, home i nen.\*  
· 20% de descompte en color (reflexos, bany i tenir en dona)\*

\*Descomptes no acumulables i exclusius per a nous clients.



**Corbalan Assessoris (Banyoles)**

Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



**Museu Arqueològic de Banyoles (Banyoles)**

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles



**Centre de Revisions Mèdiques Montepio (Girona)**

8% de descompte als socis en les revisions dels diferents permisos.



**Òptica Milent (Banyoles)**

- 30% en ulleres de sol, ulleres de vista i lents oftàlmiques.\*
- 15% de descompte en lents de contacte, líquids i ulleres de protecció.

\*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



**EI Poste De Mata**

**El Poste de Mata (Banyoles)**

- Els diumenges, descomptes del 3% en GASOIL A i 2% en SP95.
- Promoció per a imports superiors a 5€ i no acumulable a cap altra.



**Escola d'Esquí RACC Escola Descens**

- 8% en classes d'esquí i snowboard a la Molina.
- Els dilluns, compra tres forfets d'adult per 120€ i de regal una classe d'esquí o snowboard. Més informació a [info@descens.es](mailto:info@descens.es) o al 649 482 102



**La Sala de Camós (Camós)**

– Els socis del Club rebran un 10% de descompte en els menús del cap de setmana i menús

de celebració, i un 5% de descompte en les despeses d'allotjament (excepte els mesos de juliol, agost, Setmana Santa, Nadal i Cap d'any).



**Planeta Màgic (Banyoles)**

Tot el matí o tota la tarda a preu reduït d'una hora. Oferta vàlida per a socis menors d'1,45 metres d'alçada

**VORA ESTANY**  
Restaurant

**10% DE DESCOMPTE\***

Menú del dia  
Menú exprés  
Menú del cap de setmana

\*Només per a socis i sòcies del Club!



2025

Un segle d'història,  
un futur d'èxits

**CASAL  
D'ESTIU**

**CASAL  
JOVE**

***Del 25 de juny a l'1 d'agost***

Per a nens i nenes de 13 a 6è  
i per a joves de 1r a 4rt d'ESO

**Properament informarem dels casals intensius d'estiu!**

## PREINSCRIPCIONS

Del 28 d'abril a l'11 de maig  
per internet a [www.cnbanyoles.cat](http://www.cnbanyoles.cat)

