

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



Música, focs i brindis per tancar el Centenari

Transformant espais, millorant experiències: Les reformes al Club

El CN Banyoles lidera el projecte INSTRUCT

Entrevistem a l'Oriol Cardona

Moltes Gràcies



2025

Un segle d'història,
un futur d'èxits

mariner

TOMÀS
TEIXIDOR

base:
Podium Banyoles

DYTSA

FUCZA

COMPÀS
CENTRE DE JUVENILS DEL
MONTANET I ACTIVITAT FISICA

MAFONSA
SUBMINISTRIS, L. VISTANZ, SL

arpuba

SERVEI DE NETEJA TECNICA
OLOT-NET

Solatep
CUIDEM L'AMIGA, ET CUIDEM A TU.

IVERUS VIAJES

RETPLA, S.L.

REPROGIR

SECOMI
Construccions

Compta 1
ASSESSORS

COMBALAN ASSESSORS - DES DE 1960
I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

Aurosa
SERVEI DE VENDA I REPARACIÓ

DYTSA

micoló-ramió s.l.
CONSTRUCCIONS

Sarquella

AMSA

AUTOCARS
SOLA



Càrniques Celrà, sl
Sala d'especejament

agrienergia

Castañer

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

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

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

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

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

XARXES SOCIALS

-  @cn_banyoles
-  /ClubNatacióBanyoles
-  @cn_Banyoles
-  CN Banyoles
-  www.cnbanyoles.cat

01	Portada
02	Agraïments
03	Sumari
04	Racó del soci
05	Editorial
06	Centenari
09	El club informa
18	Entrevista
Entrevista amb Oriol Cardona	
20	Piragüisme
22	Triatló
29	Caiaçpolo
24	Natació
26	Mens Sana
Neurogastronomia	
30	Rem
32	Atletisme
34	Salvament i socorrisme
36	Reportatge
El CN Banyoles va triomfar al 39è Trofeu Tresserras: 21 medalles, rècords Girona i victòria al relleu 8x50m estils	
38	Waterpolo
40	L'Acudit
41	La foto de l'Arxiu
42	Nutrició - L'acudit
Pollastre amb prunes	
43	Avantatges pels socis
44	Casalet d'Estiu



Foto portada: Raquel

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: Nora Díaz · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Anna Noguer Vila i Dolors Pascual. Col·laboradors: Toni Batlles, Josep Grabuleda, Dolors Pascual. Fotografia: Laura Batlles, Janphotofinish, Aina Prats, Sílvia Puig, Nora Díaz, Alcía 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.

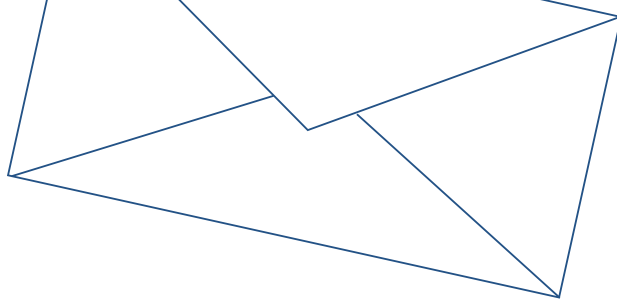



**TOMÀS
TEIXIDOR**
DROGUERIA I PINTURA

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

Racó del soci

Per Anna Noguer



Carta 1:

Bon dia

Avui he anat a la sauna i resulta que estava tancada. No és la primera vegada, però hauria de dir algunes coses:

Estaria bé que si es tanca la sauna, es notifiqués a l'hora de reservar, perquè aquesta sauna no va igual de bé que l'altra i potser m'ho penso, o ja vaig mentalitzat. Vaja, que no tinc una sorpresa.

Cada vegada em trobo que només hi ha un banc petit i tot el que porto ho he de deixar a terra perquè el banc està ple. No costa gens posar uns bancs més, per 5 o 6 persones, i uns penjadors. No em sembla que sigui una cosa massa complicada.

Després et vols dutxar abans d'entrar i resulta que en una dutxa no funciona l'aigua calenta i a l'altra la freda. No calen 2 dutxes. Amb una que funcioni correctament n'hi ha prou. Jo em vaig queixar fa temps quan em van dir que estava prohibit afaitar-se perquè es considera poc higiènic. Doncs no poder-se dutxar abans d'entrar a la sauna encara és pitjor, no?

I aquest és un problema de fa molt de temps.

Les coses s'espantllen, això ja s'entén, però lo dels bancs i penjadors i les dutxes no. A mi lo que m'arriba de tot això és una falta d'empatia amb l'usuari que es respectuós amb les instal·lacions i els altres socis.

Soci número 44210

Bon dia,

recollim la queixa referent a la sauna d'homes i lamentem les molèsties ocasionades. Informar que estem treballant per reparar alguns desperfectes a l'espai, que confiem que quedin arreglats aquesta mateixa setmana. En tot cas, en pròximes ocasions, mirarem d'avisar prèviament que la sauna està tancada.

Sobre els bancs, no tenim previst instal·lar-ne més, ja que es tracta d'una sauna pensada per emergències. Pel que fa a les dutxes, ho recollim i les arreglarem al més aviat possible.

Moltes gràcies per la col·laboració.

Atentament,

Carta 2:

Bon dia,

Estic interessada en fer l'activitat d'aigua mobilitat, i he quedat estupefacta al saber que hi ha una llista d'espera igual i més que les persones que actualment la fan, aquesta activitat.

Trobo inadmissible que, siguent socia no pugui accedir al fer una activitat. Crec que, com a socia, que he pagat sempre religiosament tan la quota anual, com altres coses, com per exemple, la coberta de la piscina exterior, resulti que ara no puc fer una activitat. Que, per altra banda, també la pagaré (no serà pas gratis...).

Penso que com a socis, hauríem de tenir alguna preferència per accedir-hi, davant de les persones que no en són sòcies del club. Ho trobaria correcte en el cas de que no omplissiu les activitats amb els socis, però no quan hi ha llistes d'espera en diverses activitats.

En el cas d'aigua mobilitat, no s'entén que no poseu 2 carrils, quan sí en tenen 2 l'activitat d'aiguagym.

Si em dieu que no hi caben, doncs potser que no vinguin de fora de Banyoles a fer activitats ocupant un o dos carrils que podrien servir per ampliar aigua mobilitat, per exemple.

També m'he assabentat que si una persona que està inscrita, parlo d'aigua mobilitat, i per prescripció metge ha d'estar un temps sense anar-hi, se li guarda la plaça. Fins a cert punt, ho trobo correcte, però desconexo què passa si aquesta baixa és molt llarga, hi ha límit de temps en què li guardeu la plaça? Perquè havent-hi tanta llista d'espera, potser us hi hauríeu de replantejar. O és que igual no puc fer l'activitat fins d'aquí a 1 any i més??

M'agradaria que es tingués en compte la meua queixa, com a socia d'aquest club, i ho arregleu.

Gràcies i espero rebre bones notícies la respecte.

Salut!

Sòcia número 37000

Bon dia, Rosamari,

Recollim el seu malestar i la situació que planteja sobre la manca de disponibilitat de places a l'activitat aigua mobilitat. Estem analitzant el cas i valorant possibles millores.

Moltes gràcies per la col·laboració.

Atentament,

MAFONSA

Suministres l'Estany, SL

Material de fontaneria · Tractament d'aigua · Climatització

Pol. Indústria del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 Porqueres
Tel. 972 57 67 04 · Fax 972574143 · porqueres@mafonsa.cat



Benvolguts sòcies i socis,

Teniu a les mans la primera revista del Club d'aquest 2026, un any que preveiem de descans, de sortida de la ressaca del passat 2025 en el qual vam viure un any molt intens, amb el centenari del Club i l'organització de la world rowing master regatta, esdeveniments dels que hem parlat abundantment i que ja toca apartar-ne una mica la mirada. Sí que és veritat que tot el que va passar el 2025 va endarrerir projectes importants al Club, projectes que hem hagut d'afrontar enguany, que tenen la instal·lació una mica de potes enlaire i que segurament generen alguna incomoditat. Aquests dies i fins a mitjans o finals de maig s'estan duent a terme les obres de reforma de les oficines i les sales de reunions, unes obres que feia temps que estaven previstes i que havien d'anar de la mà de la reforma del vestíbul i de l'excés exterior. Aquesta reforma ens hauria de permetre oferir millors condicions de treball a tots els empleats i empleades del Club i també una millor atenció i control de l'accés a tots els socis i sòcies. Un cop acabada l'oficina, per tal de continuar millorant el servei al soci, aquest estiu iniciarem una reforma per posar al dia els vestidors d'aquesta planta principal. Gaudim d'un Club molt bonic, amb una arquitectura singular molt integrada a la ciutat i a l'estany, i amb unes instal·lacions que les diferents juntes des de 1992 han mantingut amb cura i afecte. Uns esforços que en el moment actual s'han de fer encara més evidents a causa de l'intens ús, sobretot aquests mesos de l'any i fins a finals de juliol. És per això que a la segona meitat de l'any es preveu iniciar la reforma del vestidor i, el proper any, la reforma de la planta del soterrani, un espai que també necessita molt un rentat de cara.

Tots aquest projectes de millora de la instal·lació són part del que es va explicar a la passada assemblea ordinària de socis i sòcies, celebrada el passat 27 de febrer, on es van aprovar els comptes del 25 i el pressupost del 26. Tot aquestes millores es poden dur a terme gràcies a l'excel·lent salut social, econòmica i esportiva del Club. Actualment estem a prop de les 10.500 persones associades i amb un projecte esportiu que continua al voltant de les 700 llicències, en 8 esports diferents i amb representació en tots els àmbits, tant nacionals, estatals com internacionals.

Menció especial, parlant d'esport, mereix l'Oriol Cardona -trobareu una entrevista a l'interior de la revista-, soci del Club, esportista format a la secció d'atletisme amb la qual encara està molt vinculat i que el passat més de febrer va aconseguir dues medalles, una d'or i una de bronze, als Jocs Olímpics d'hivern de Milà en la modalitat d'esquí de muntanya. Moltes felicitats Oriol, és un orgull pel Club haver contribuït al teu creixement com a esportista!

Aquí acaba aquesta editorial desitjant i animant a tots els socis i sòcies a gaudir del nostre estimat Club, la primavera és molt generosa a l'estany i es gaudeix d'excel·lent manera des del Club.

Visca el Club Natació Banyoles.

Jordi Casanova Clusells
President del club natació Banyoles.



Foto: CNB



Foto: Jordi Rull



Foto: Jordi Rull



Foto: Jordi Rull

Centenari

El Club Natació Banyoles va tancar el seu Centenari amb un acte institucional emotiu i solemne

El Club Natació Banyoles va posar punt final a la celebració del seu Centenari el dimarts 30 de desembre amb una jornada commemorativa dividida en dos actes, que van servir per cloure un any carregat d'història, reconeixement i projecció de futur.

Al migdia, la sala de socis i sòcies del Club va acollir l'acte institucional de tancament, que va reunir prop d'un centenar d'assistents/es. L'esdeveniment, elegant i de comiat, va comptar amb la presència de representants institucionals, membres de les diferents juntes directives, així com presidents i presidentes de les federacions catalanes de natació, rem, triatló, piragüisme i atletisme. També hi van assistir els mecenes i les entitats que van col·laborar activament en el desenvolupament de l'Any del Centenari.

L'acte va estar acompanyat musicalment pel grup DeMico, que va aportar una atmosfera propera i emotiva a una jornada marcada pel reconeixement i l'agraïment. Al llarg de l'acte es van fer diversos homenatges i es van lliurar plaques commemoratives als mecenes, les federacions i els representants institucionals, com a mostra de gratitud pel seu suport i vinculació amb el Club.

Es va tractar d'un acte íntim i significatiu, que va culminar amb un aperitiu i un dinar, posant el colofó final a un dia molt especial i a un any històric per al Club Natació Banyoles, que va tancar la commemoració dels seus primers cent anys de vida.



Vídeo resum fotografies en blanc i negre



Fotografia Jordi Rull

Música, focs i brindis.

La tarda del dimarts 30 de desembre, va ser l'escenari de la segona part de l'acte de tancament del Centenari del Club Natació Banyoles. Cap a les cinc, l'animada Xaranga Bufa Tramuntana de Figueres va recórrer el Club amb una cercavila festiva que va passar per l'entrada, els hangars, les piscines i el gimnàs, contagiant alegria i energia a tots els/les assistents. La música i la festa van convidar socis, esportistes i famílies a participar d'un moment lúdic i col·lectiu per acomiadar l'any commemoratiu.

La cloenda va culminar amb un espectacle de focs artificials sobre les instal·lacions, creant una imatge espectacular i emotiva que va il·luminar el cel de Banyoles i va marcar el punt culminant d'un dia històric per al Club.

Per tancar la celebració, es va oferir a tothom una copa de vi per brindar plegats, en un gest simbòlic de gratitud i alegria per aquests cent anys de trajectòria i per un futur ple de nous èxits i moments compartits.



Brindant pels 100 anys

Foto: Silvia Puig



Placa commemorativa al Club de la mà de la Federació Catalana d'Atletisme.



Foto: @photoadventure

El passat 30 de gener, un mes després de la clausura de l'Any del Centenari, el Club va rebre un premi especial en commemoració dels 100 anys d'història. L'acte de lliurament va comptar amb la presència de la presidenta de la Federació Catalana d'Atletisme, Mercè Rosich, qui va fer l'entrega del guardó al Club.

El CN Banyoles va voler expressar el seu agraïment a la Federació Catalana d'Atletisme per aquest reconeixement, que posa en valor els 100 anys d'història, trajectòria i contribució esportiva de l'entitat a la ciutat de Banyoles.

Mostra final de l'exposició fotogràfica en blanc i negre.

Durant l'Any el Centenari, el Club va anar inaugurant diverses exposicions fotogràfiques en blanc i negre que recullien alguns dels moments més emblemàtics de la història de l'entitat al llarg dels seus 100 anys de trajectòria.

Cada exposició presentava un conjunt de fotografies històriques seleccionades acuradament, impreses en panells dissenyats i elaborats per l'estudi de disseny gràfic Graficman. Les imatges per-

metien fer un viatge visual pels episodis més significatius de la vida del Club, des dels seus inicis fins a l'actualitat.

En aquesta ocasió, es mostra l'exposició final formada pels cinc panells diferents que actualment es poden veure junts a l'exterior del Club. Un espai obert perquè qualsevol ciutadà de Banyoles s'hi pugui acostar i descobrir una part important del patrimoni esportiu i social de la ciutat.

Un especial agraïment a Josep Avellanà, membre del comitè del Centenari, que conjuntament amb l'Arxiu Comarcal van realitzar una feina destacada de recerca, selecció i recuperació d'aquestes fotografies. Gràcies a aquesta tasca, es van poder reunir peces d'un gran valor històric que ajuden a preservar i difondre la memòria del Club i de la ciutat.

Foto: Laura Batlles



El club informa

Matinal esportiva i de salut cardiovascular dins el marc de la Mitja Marató del Pla de l'Estany

Dissabte 28 de març vam viure una matinal especialment destacada, marcada per l'esport i la conscienciació en salut cardiovascular. La jornada va començar amb l'entrenament de llebres, que va permetre als participants continuar preparant-se en bones condicions per a la Mitja Marató del Pla de l'Estany del pròxim 12 d'abril. Amb una meteorologia favorable, els corredors i corredores van poder fer un tast i començar a escalfar motors de cara a la cita.



Posteriorment, l'activitat va fer un gir cap a la divulgació amb una interessant tertúlia centrada en la salut cardiovascular i l'esport. Una xerrada dins el marc de la col·laboració solidària de la Mitja Marató d'aquest any amb la Unitat de Cures Crítiques Cardiològiques de l'Hospital Josep Trueta de Girona. Vam tenir el plaer de comptar amb el doctor i cap de cardiologia de l'Hospital Trueta, Ramon Brugada, acompanyat de la supervisora d'infermeria de la Unitat Yolanda Morales. Ambdós ens van oferir una xerrada sobre salut cardiovascular, esport, prevenció i riscos associats, generant gran interès entre els assistents.

La sessió també va comptar amb la participació de Jordi Casanova, president del Club, que va compartir una experiència personal viscuda fa un any arran d'un infart de miocardi. El seu testimoni va aportar una dimensió humana i propera a la conversa, reforçant el missatge de prevenció i cura de la salut.

La tertúlia va concloure amb una ronda de preguntes per part del públic, que va participar activament, evidenciant l'interès generat per la temàtica. Des de l'organització es va valorar molt positivament la resposta dels assistents, mostrant-se molt satisfets amb l'acollida de la jornada.



Infermera Yolanda Morales, Doctor Ramon Brugada i Jordi Casanova, president del Club

 **graficman**

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

Ca l'Anglada A · 17833 Vilavenut · Tel. 972 576 051 · www.graficman.com · design@graficman.com



Foto: Jordi Rull

Èxit de participació a la xerrada “Els pilars invisibles del rendiment”

La sala de socis i sòcies va acollir el 19 de febrer, la xerrada “Els pilars invisibles del rendiment”, a càrrec de Teresa Mas de Xaxars, centrada en la nutrició i els hàbits saludables com a base del desenvolupament esportiu.

Durant la sessió es van tractar aspectes clau com la planificació d'àpats abans i després de la compe-

ció, la importància de la hidratació, els errors habituals en l'alimentació d'esportistes joves i la relació directa entre descans, recuperació i prevenció de lesions. Tot plegat amb un enfocament pràctic i aplicable al dia a dia de les famílies.

L'activitat s'emmarca en l'aposta del Club per la formació integral dels seus

esportistes, entenent que el rendiment no depèn únicament de l'entrenament, sinó també dels hàbits quotidians que sovint no es veuen, però que marquen la diferència.

Des del Club agraïm la participació d'esportistes i famílies, així com la professionalitat i proximitat de la Teresa Mas de Xaxars.



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

Assemblea General Ordinària de socis i sòcies

Dijous 26 de febrer a les 19:00 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 2025. 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 es va posar focus en especial a l'Any del Centenari i a 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 2026.

Podreu veure el resum de l'any 2025 en format vídeo en el següent codi QR.



video resum 2025

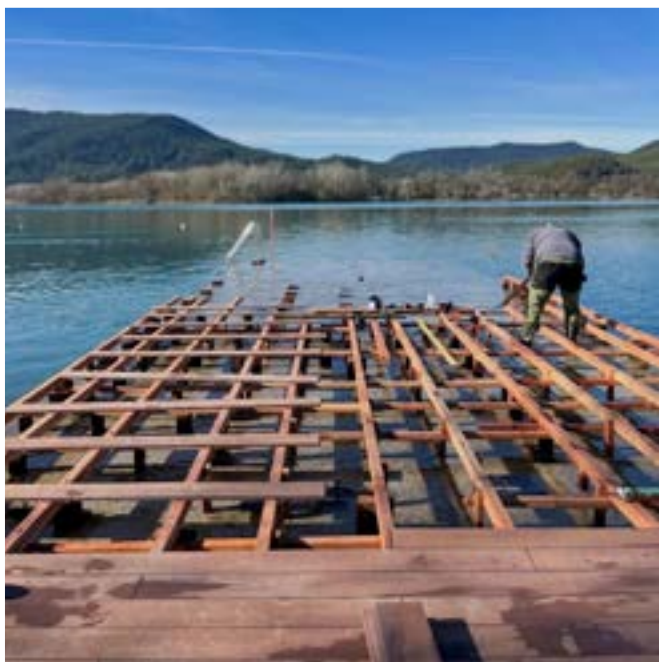


Ronda Canaleta
Bassa del Cànem
Banyoles
Tel. 972 594 363
972 576 475
Mòbil. 609 729 551
www.autocarssola.com
info@autocarssola.com



AUTOCARS DE FINS A 71 PLACES





Transformant espais, millorant experiències. En marxa les reformes de la secretaria, la sala de seccions i la palanca de fusta.

El Club va posar en marxa les obres de remodelació integral de la secretaria i de la sala de seccions, dos espais clau per al funcionament diari de l'entitat i per a l'atenció a socis, sòcies, esportistes i famílies.

La intervenció contempla una transformació total de l'oficina i secretaria, així com de la sala on desenvolupen la seva tasca els entrenadors i entrenado-

res. El projecte s'emmarca sota el lema "Transformant espais, millorant experiències" i té com a objectiu principal optimitzar tant l'espai de treball intern com la qualitat del servei d'atenció al públic.

A més de la reforma d'aquests dos espais, es va renovar la palanca de fusta de la zona de bany, incorporant una passarel·la horitzontal que facilita l'accés a

l'aigua i minimitza el risc de relliscades i accidents.

Com a entitat esportiva, continuem la nostre aposta per la millora contínua de les instal·lacions, aquesta vegada posant especial atenció en aquestes dues zones.

Està previst que les obres finalitzin a finals de la primavera o inicis de l'estiu.



Lideratge en l'inici del projecte europeu INSTRUCT sobre la doble carrera esportiva

Durant el mes de desembre, va tenir lloc la reunió inicial del projecte europeu INSTRUCT, una iniciativa finançada pel programa Erasmus+ que té per finalitat donar suport als clubs esportius compromesos amb el desenvolupament de la doble carrera dels esportistes, integrant formació acadèmica, desenvolupament personal i rendiment esportiu mitjançant solucions digitals innovadores.

El Club, com a entitat coordinadora del projecte, va exercir d'amfitrió d'aquesta primera trobada presencial, que va reunir socis de cinc països europeus: SantCugatCreix (Catalunya), Levski Sport For All (Bulgària), Bayer Leverkusen (Alemanya), la Universitat de Brussel·les (VUB) l'empresa tecnològica Area Q, i la consultora B-Link Barcelona.

Durant la primera jornada es va presentar els fonaments del projecte INSTRUCT, posant èmfasi en la necessitat de dotar els clubs esportius d'eines que

permetin acompanyar de manera integral els esportistes que compaginen l'activitat esportiva amb els estudis o la vida professional. En aquest marc, es va portar a terme un taller participatiu liderat per la Universitat de Brussel·les per identificar les necessitats reals dels clubs en relació amb la doble carrera, així com per definir l'abast i els continguts de la futura solució digital.



La jornada també va incloure un workshop de disseny de serveis digitals centrat en l'usuari, conduït per Area Q, amb l'objectiu de captar les necessitats específiques d'esportistes, entrenadors

i professionals de suport, garantint una eina útil, accessible i alineada amb la realitat dels clubs.

El segon dia es va dedicar a la presentació dels diferents paquets de treball del projecte, incloent el desenvolupament de la solució digital INSTRUCT, la seva implementació i avaluació, així com l'estratègia de comunicació, disseminació i implicació dels agents clau, liderada per SantCugatCreix. La trobada va finalitzar amb la revisió dels aspectes de governança, gestió i seguiment del projecte, assegurant una coordinació eficient entre tots els socis.

Amb una durada prevista de 30 mesos, INSTRUCT pretén convertir-se en una eina de referència a escala europea per ajudar els clubs esportius a gestionar la doble carrera de manera estructurada, innovadora i sostenible, reforçant el paper de l'esport com a espai de creixement personal, educatiu i social.

ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

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

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PAGES

El CN Banyoles va recaptar 1.760,68€ per La Marató de 3CAT en un cap de setmana emotiu i solidari

Coincidint amb la 34a edició de La Marató de 3Cat, el CN Banyoles es va bolcar, un any més, en la causa amb diverses iniciatives solidàries que van combinar esport, testimoni i humanitat.

El dissabte 13, es va dur a terme la xerrada "Esport i càncer", amb una assistència que va superar totes les expectatives. Va ser un espai d'escolta, de respecte i de comprensió, marcat per moments profundament emotius. Els testimonis de Miquel Vilanova i Climent Palmada, palistes del Club, així com de Joan Fontanet, remer, i Eugènia Herrera, remera, van posar veu a experiències personals explicant amb valentia com van afrontar el càncer i com l'esport i els hàbits saludables van ser una eina clau per superar-lo i continuar endavant.

La solidaritat també es va viure a l'aigua on la secció de piragüisme va dur a terme un repte de 21.097 metres a l'Estany, simbolitzant l'esforç col·lectiu i el compromís amb La Marató. Paral·lelament, vam comptar amb la presència de la Fundació Rema Contra el Càncer i sis equips catalans de Dragon Boat, formats per persones que van superar o estan superant un càncer, i es va realit-

zar un entrenament conjunt. Els equips que van participar van ser Les Fúries Dragon, del Canal Olímpic de Castelldefels, Picam's Dragons, dos equips de Badalona, Endavant Chicas, de Badalona, Les Sardinetes, de la Seu d'Urgell i Les Arqueres, de Mataró. Una trobada que va reforçar els lligams entre clubs i va posar de manifest la força de la comunitat en la lluita contra el càncer.

L'endemà, diumenge 14, dia central de La Marató, el Club va acollir un spinning solidari que va reunir unes 150 per-

sones, amb l'Estany com a teló de fons i amb la presència d'un dels platós territorials en directe. Va ser una matinal esplèndida, marcada per la germanor, l'energia positiva i el sentiment de comunitat.

Gràcies a totes aquestes accions, el Club Natació Banyoles va aconseguir recaptar un total de 1.760,68 €. Una xifra que va molt més enllà dels números i que reflecteix el compromís social del Club i de totes les persones que hi van participar.



Albert Corominas, Miquel Vilanova, Jordi Casanova, Joan Fontanet, Climent Palmada i Eugènia Herrera



Foto: Silvia Puig



Foto: Àlicia Gubert

Banyoles va retre homenatge a Oriol Cardona després d'un èxit olímpic històric

Banyoles va viure el dimarts 24 de febrer una jornada molt especial amb la rebuda oficial a Oriol Cardona, recent tornat dels Jocs Olímpics d'Hivern Milà-Cortina amb dues medalles sota el braç: l'or en la prova d'esprint i el bronze en els relleus mixtos en la modalitat esquí de muntanya. Un assoliment que ja forma part de la història de l'esport local i català.

Des del moment que es va conèixer el seu retorn, la ciutat es va mobilitzar per preparar una benvinguda a l'alçada. L'Ajuntament de Banyoles va coordinar l'acte i va fer una crida a la ciutadania, que va respondre de manera massiva per celebrar el triomf del seu campió.

Prop de 300 persones es van concentrar davant de l'Ajuntament per rebre a l'esportista i desitjar-li unànimament l'enhorabona.

"És un orgull enorme ser de Banyoles, portar el nom de la ciutat arreu i veure

aquesta rebuda. El que hem aconseguit és immens, gràcies a l'equip i a tots vosaltres. No m'esperava una acollida així. Gràcies de tot cor". Va dir Cardona.

L'acte va continuar al saló de plens, que es va quedar petit davant l'afluència de públic. Moltes persones van haver de seguir els parlaments des de l'exterior, a través d'uns altaveus instal·lats per a l'ocasió.

L'alcalde, Miquel Noguer, va destacar el paper col·lectiu de la ciutat en aquest èxit:

"Des del Club Natació Banyoles fins a cada casa, tothom ha vibrat aquests dies i t'ha donat l'empenta necessària. La gent de Banyoles també forma part d'aquest èxit tan important".

Amb aquesta recepció, Banyoles va demostrar, un cop més, l'estreta vinculació entre la ciutat i els seus esportistes, celebrant un triomf que ja és motiu d'orgull compartit.



L'esportista acompanyat amb diferents atletes de la secció

Final en directe des del Vora Estany.



“La fortalesa mental va molt lligada a com et sents amb tu mateix”

Entrevista amb Oriol Cardona

Des del Club Natació Banyoles hem tingut el gran privilegi de poder compartir una estona amb l'Oriol Cardona després d'aconseguir un èxit històric als Jocs Olímpics, un moment que ja forma part de la història de l'esport del nostre país i també del nostre Club i ciutat.

En aquesta entrevista, l'Oriol ens explica en primera persona com ha viscut aquesta experiència única, el camí fins arribar-hi i com n'és d'important la part mental.

Som-hi!

Has guanyat curses molt dures. Hi ha hagut algun moment en què hagis pensat “què faig aquí?” en plena competició?

No, en aquest sentit no he pensat en què faig aquí. Els dos dies de la com-



Quan es troba amb el seu pare, el seu germà Nil i la seva parella Amaia. Imatge cedida per la família

petició em trobava molt bé físicament i gairebé tots els pensaments que tenia aquells dies eren positius. Tenia ganes reals d'estar allà, i viure el que estava vivint.

Sabia que aniria bé. Em notava tranquil, relaxat, alegre i confiat. Notava que confiaven amb mi i en les meves possibilitats i en tota la feina que hi havia al darrere. Mentalment estava molt seré i en cap moment vaig pensar “què faig aquí”.

L'esquí de muntanya és un esport molt solitari. Estàs tu i la teva ment. Què et dius a tu mateix durant la competició?

Sí, és veritat, és un esport molt solitari i normalment quan entrenem, que estem sols al mig de la muntanya penses en quins són els teus objectius, on vols arribar.

Al final la feina s'ha de fer. Tu com a esportista pots tenir un bon dia, pots tenir un mal dia, pots tenir moments en els quals no vols entrenar o que t'agradaria quedar-te a casa, però et toca sortir. Quan et trobes en aquests moments també s'ha de pensar que és la teva feina i és el que et toca fer.

Llavors és quan intentes pensar en el que vols aconseguir a la teva vida. És a dir, si per allò que estàs lluitant realment val la pena o no. En el meu cas sempre val la pena i sempre acabo sortint a entrenar.

Creus que la fortalesa mental es té o s'entrena igual que les cames?

La fortalesa mental no s'hauria de respondre si es té o s'entrena. El que sí que crec és que va molt lligada a com et

Entrevista

sents tu mateix. És a dir, va molt lligada a les teves sensacions tant entrenant com competint i va molt lligat a la teva forma física.

En el meu cas si em trobo bé físicament, el cap sempre acompanya. Normalment és així. Si em sento fort o si em noto bé físicament o si estic en forma, el cap acompanya i la mentalitat és positiva i és bona. Què passa quan no et trobes bé de cames? Aquí sí que poden entrar els dubtes però potser és més entrenant.

En competició, jo sempre tinc la mentalitat d'anar a guanyar i d'intentar exprimir-me al 100%.

Has hagut d'aprendre a gestionar la pressió de ser favorit en moltes curses. Com es treballa això mentalment?

Sí, en aquests jocs ha sigut tot un repte i també una experiència molt interessant perquè al final jo anava amb el cartell de favorit. És cert que he tingut pressió per part de mitjans de comunicació o del meu entorn amb comentaris de dir "bueno a guanyar eh" o "a per l'or".



La mare i l'Oriol després de guanyar l'or. Imatge cedida per la família.



Quan tota la família el va a esperar a L'aeroport de Barcelona. Imatge cedida per la família.

Però realment qui s'ha posat més pressió vaig ser jo mateix perquè era jo el que volia lluitar per això i hagués sigut un fracàs o una decepció no haver aconseguit aquest resultat, i n'era conscient.

Els dies previs a la cursa era conscient que si no guanyava seria una decepció i que ho passaria malament, però durant tot aquest període he intentat gestionar-ho pensant en el dia a dia i en petits objectius diaris.

Intentar que vagin sortint els entrenos que em van posant i si tens una cursa doncs pensar en aquella cursa. Nosaltres hem tingut dos o tres copes del món abans dels jocs. La idea és centrar-te en els petits objectius i intentar no pensar més a llarg terme. Per teure't pressió el millor és no pensar-hi i enfocar-te en el dia a dia.

Tens algun truc o rutina que utilitzis quan estàs patint molt en plena cursa?

No, no tinc cap truc ni rutina, simplement penso que en una competició

fem el mateix que en els entrenos i al final estem acostumats a patir i a donar-ho tot.

També penso que els altres corredors, els altres rivals, estan igual de cansats que jo. És un cansament momentani. És un moment que toca patir i que després ja passarà.

Entrenar amb en Kilian Jornet: t'ajuda a créixer o et pot arribar a imposar una mica?

Jo crec que entrenar amb en Kilian, amb l'Andrés i amb en Víctor ha sigut una experiència molt positiva que m'ha ajudat molt a créixer com a esportista.

Crec que ells també han aprofitat aquesta experiència per créixer i per aprendre molt. Treballar amb ells ha sigut un plaer perquè ens hem entès molt bé, em coneixen bé i realment els quatre hem crescut junts. D'en Kilian doncs destacaria això. Ser un esportista que ha aconseguit tot el que ha aconseguit.



Família i amics animant-lo des de les grades d'on van veure la cursa. Imatge cedida per la família.

Em reflecteixo molt amb la seva mentalitat o la seva manera de ser més competitiva. L'ambició que té i la manera que afronta les competicions. Ens assemblem bastant.

Què és el més valuós que has après amb ell?

Aquesta experiència ha sigut una cosa molt positiva. Al final eren els primers Jocs Olímpics que corriem amb esquí de muntanya i per a nosaltres era una oportunitat inmensa de fer-ho bé. Era conscient que havia de rendir al màxim perquè era una oportunitat única.

Al final, el debut en uns jocs és algo històric i tenia ganes de fer-ho bé. L'experiència ha sigut molt bonica. Tot era nou per a nosaltres, tot era més gran. La magnitud de l'esdeveniment, al final estàs en uns jocs i es nota.

A nivell de repercussió mediàtica també va venir molta gent de casa a animar-nos i a recolzar-nos allà. Sí que és cert que les setmanes prèvies estava més sensible o els entrenaments no em sortien tant bé.

Però bé, després el cos es posa a lloc i el dia de la cursa va anar tot molt bé. La veritat és que em vaig trobar genial tant a nivell de forma com a nivell tècnic. Em va sortir una bona cursa també perquè vaig saber deixar una mica la pressió fora i vaig competir com havia estat competint en totes les Copes del Món.

FOTOGRAMA creació visual

fotografia
fotomaton
il·lustració
disseny
animació

El teu estudi de fotografia i arts gràfiques de Banyoles!

600 50 38 09 Laura
661 21 84 35 Lisard

www.fotogramacv.com
hola@fotogramacv.com
@fotograma_creaciovisual

Ptge. Mossén Jacint Verdaguer, nº5
bx. 2, Banyoles 17820, Girona.

Doble triomf al Campionat d'Hivern i en la primera prova Saúl Craviotto – Laia Pèlachs



Fotos: Secció piragüisme

Com ja és tradició, l'Estany va ser l'escenari del Campionat de Catalunya d'Hivern i la primera prova Saúl Craviotto – Laia Pelachs. L'esdeveniment esportiu va reunir un total de 222 participants.

La secció va aconseguir molt bons resultats tant en la primera prova SC-LP per a les categories Benjamí, Aleví i Infantil, com en les categories superiors al Campionat d'Hivern de Catalunya.

Un campionat que va donar el tret de sortida a la temporada de competicions i on es van aconseguir molt bons resultats obtenint la primera posició per clubs en ambdues proves.





Foto: Secció piragüisme

Inici del 2026 amb victòria a la Regata San Valero



La secció va iniciar l'any aconseguint molt bons resultats a la Regata San Valero i al Campionat d'Aragó d'Hivern K2 amb un grup d'11 palistes competint en la distància de 3.000 metres.

En K1 es van obtenir diverses primeres posicions: Pol Busquets (sènior), Pere Serra (juvenil), Aritz Giménez (cadet), Carla Franch (cadet) i Jordina Coll (juvenil). Segona posició per a Albert Corominas (veterà 35-54) i una tercera posició per a Guillem Parera (sènior).

Pel que fa en la categoria K2, hi va haver dues primeres posicions absolutes: Pol i Guillem (homes), Jordina i Coral (dones) i una tercera posició per a Aritz i Carla (mixte) i Pere amb l'Eudald (homes).

Uns resultats molt positius que van servir com a bon escalfament pel Campionat d'Hivern de Catalunya, que es va celebrar el 21 de febrer a Banyoles.

Permanència a divisió d'honor i un equip jove assolint objectius

foto: secció triatló

La secció va tancar la temporada de duatlons amb un gran resultat a l'última jornada del Campionat de Catalunya de duatló de Viladecans. Aquest resultat, va permetre a l'equip absolut mantenir-se a la màxima divisió quedant dins el top10 a la classificació final amb 298 punts.

Els i les triatletes van puntuar en totes les competicions de la lliga i portant en totes elles, un dels equips més joves de la competició amb més de la meitat de l'equip encara no absoluts. Cal destacar també que aquests excel·lents resultats es van obtenir amb el debut d'alguns duatletes de la secció i, al mateix temps, a la competició.

Els resultats d'aquest inici de temporada, van confirmar la bona progressió dels joves esportistes, que van demostrar jornada rere jornada, estar cada cop més preparats per competir i obtenir grans resultats dins l'àmbit català en les seves respectives categories.

L'equip absolut defensarà la temporada que ve la divisió d'honor i el pròxim objectiu està enfocat en la temporada de triatló que començarà a finals d'abril amb el triatló Ciutat de Mataró.



Divisió de honor masculina

1	C.E. Katoa Barcelona	414
2	Club Natació Barcelona Fasttriathlon	396
3	Prat Triatló 1994	378
4	Club Triatló Cornellà	366
5	C.E.T. Distance Z5	336
6	C. Atlètic Natació Torelló	328
7	C.N. Terrassa	314
8	C.N. Mataró	312
9	Salou Triatló Costa Dorada	306
10	Club Natació Banyoles	298
11	TGCBINN	296
12	R3 Ripollet Triatlón	278
13	C.N. Sabadell	268
14	Viladecans Triatló-NTP	128
15	Club Natació Olot	84

Arrencant la temporada amb bones sensacions

La secció va iniciar la temporada amb la participació a la XXVII Lliga Autonòmica disputada a Alaquàs (València), una competició que va servir per començar a agafar ritme abans de l'inici de les lligues estatals. L'equip sub-21 mixt va completar un bon torneig, mostrant una clara progressió al llarg de la jornada i sumant dues victòries contundents davant l'Arcos. També va protagonitzar partits molt igualats contra els equips locals d'Alaquàs, que es van decidir per petits detalls, i va acabar la competició en sise-na posició.



Fotos: Secció caiac polo

Més enllà dels resultats, la participació va permetre ajustar l'equip i sumar minuts de competició abans d'un mes de març amb cites importants. Entre aquestes, la participació del conjunt sub-21 masculí a Valdepeñas i l'inici de la Segona Divisió Sènior Femenina, que va portar l'equip fins a Pinatar (Múrcia) per disputar el primer torneig de la lliga.



Foto: @juanmelo88

El sènior femení va completar un bon cap de setmana i va tornar cap a casa amb una meritòria tercera posició. Més enllà del bronze, la competició també va servir perquè les jugadores recuperessin sensacions, tornessin a trobar el ritme de joc conjunt i mostressin ambició per competir al màxim nivell de cara a la resta de temporada.



Gran paper de Mazuera i Varela en el Campionat d'Espanya per Autonomies

Els nedadors Marco Mazuera i Lluç Varela van aconseguir destacats resultats en la seva participació al Campionat d'Espanya per Autonomies de Natació Aleví, disputat a Màlaga. La selecció de Catalunya va completar una gran actuació col·lectiva finalitzant subcampiona d'Espanya amb un total de 2.730,50 punts.

El títol va ser per a Andalusia, que es va imposar amb 2.996,00 punts, mentre que Madrid va completar el podi amb 2.728,00 punts.

Pel que fa als resultats individuals, Marco Mazuera va signar una actuació molt destacada amb tres terceres posicions en les proves de 200 m estils, 200 m esquena i 100 m estils, a més d'un quart lloc en els 100 m esquena. També va contribuir als relleus de Catalunya amb terceres posicions en el 4x200 lliures, 4x100 lliures i 4x100 estils.



Lluç Varela i Marco Mazuera

Per la seva banda, Lluç Varela també va pujar al podi amb dues terceres posicions en els 800 m lliures i 400 m lliures, a més d'un setè lloc en els 200 m lliures. Igualment, va formar part dels relleus catalans que van assolir el tercer lloc en el 4x200 lliures i el 4x100 lliures.

Amb aquestes actuacions, els dos nedadors van contribuir de manera clau al gran resultat de la selecció catalana en aquest campionat estatal.



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

Naia Alsina i Lis Masergas: figures clau en la victòria de Catalunya a Pontevedra



Lis Masergas i Naia Alsina.jpg

Les seleccions catalanes infantil i júnior van realitzar una actuació espectacular en el Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes disputat a Pontevedra, assolint uns resultats que reforcen el prestigi de la natació catalana.

En la classificació conjunta, Catalunya es va proclamar campiona amb 1.881,50 punts, destacant especialment en categoria júnior, on també es van alçar amb l'or amb 1.020,50 punts. La categoria infantil va aconseguir la segona posició amb 861 punts, a només 77 punts de la Comunitat de Madrid, vencedora en aquesta categoria.

Fer especial menció a la nedadora Naia Alsina i l'entrenadora Lis Masergas, que van ser imprescindibles i figures clau en aquesta gran victòria. La Naia va fer molt bona actuació amb els següents resultats individuals:

- 400 m lliures: 2a posició
- 800 m lliures: 2a posició
- 100 m lliures: 6a posició
- 200 m lliures: 4a posició

A més, va participar en els tres relleus de Catalunya, tots tres assolint la tercera plaça:

- 4x200 m lliures – 3res
- 4x100 m lliures – 3res
- 4x100 m estils – 3res



Gran actuació dels alevins i alevines a Can Llong amb podi per equips i victòria en relleus

El Campionat de Catalunya Aleví Combinat d'Hivern, disputat a Can Llong (Sabadell) va finalitzar després de tres dies d'intensa competició, marcats per un gran ambient a les graderies.

Pel que fa a la classificació general per equips, la victòria va ser pel CN Sabadell, seguit del CN Sant Andreu, mentre que el CN Banyoles va assolir un meritori tercer lloc final.

En la categoria dels relleus, el CN Banyoles va aconseguir una destacada victòria al 8x50 metres lliure mixt.

L'actuació del conjunt banyolí va ser excel·lent al llarg de tot el campionat, amb diversos resultats destacats. A més del tercer lloc per equips, va aconseguir la victòria al relleu 8x50 metres lliure mixt i va sumar una medalla de bronze al 4x100 estils masculí.

A nivell individual, cal remarcar el primer lloc d'en Marco Mazuera en el combinat d'esquena i el segon lloc d'en Lluç Varela en la prova de crol.

Part de l'equip aleví amb el trofeu



Neurogastronomia

Per M. Dolors Pascual
Psicòloga Social i de les Organitzacions

Sempre hem pensat que el gust d'un bon tiberi depèn exclusivament de la qualitat dels ingredients i/o de l'habilitat de la persona que cuina. I és clar que hi té a veure, però la ciència ens diu que el nostre cervell hi influeix moltíssim. Benvinguts a la neurogastronomia, la disciplina que estudia com el cervell construeix l'experiència de menjar barrejant tots els sentits, les expectatives i la memòria!

El nostre cervell no menja el que hi ha al plat, menja el que creu que hi ha al plat.

Sabies que si et tapes el nas, la millor tòfona del món té el mateix gust que un tros de suro? O que si escoltes *heavy metal* mentre menges un pastís el notaràs menys dolç que si escoltes música suau de piano? O que si et serveixen un vi de 3 euros en una copa de cristall de Bohèmia i et diuen que és d'una reserva exclusiva, el teu cervell alliberarà dopamina real i el notaràs boníssim? O que si tenyeixes un puré de patates de color blau intens el teu cervell es posarà en alerta de perill, encara que tingui el mateix gust de sempre?... La teva boca és l'escenari, però el director de l'espectacle, el guionista i el crític de cinema... és el teu cervell.

El nom de Neurogastronomia, que va aparèixer per primera vegada al 2006 en un article científic, el va encunyar el Dr. Gordon Shepherd, neurobiòleg a la Universitat de Yale, però tot i que l'origen és purament neurològic, la disciplina s'ha engrandit gràcies a psicòlegs experimentals com Charles Spence de la Universitat d'Oxford. A continuació es detallen alguns dels experiments més famosos que il·lustren les "trampes" que s'estudien en la psicologia del consumidor i en la neurogastronomia. Tots aquests experiments ens ensenyen que som molt menys racionals del que ens pensem quan estem davant d'una taula parada.

Afegir que els xefs de l'alta cuina catalana han estat pioners a l'hora d'utilitzar la neurogastronomia per convertir un àpat en una experiència psicològica. No només cuinen aliments, cuinen estímuls per al cervell. Tanmateix, la neurogastronomia ja no és només per a restaurants de luxe, sinó una eina per a millorar la salut i la qualitat de vida com, per exemple, en hospitals (en dietes sense sal, per augmentar la gana, etc).

Un recull d'experiments (trobareu les referències: universitats, autors, articles... al final de l'article):

1. La Patata xip (2004)

Heu de saber que les patates rosses són una mostra perfecta d'enginyeria alimentària: tot en elles està estratègicament calculat, des de la dificultat per obrir la bossa fins al cruixit en mastegar-les (per tal que cruixin, el 80% del volum de les patates xips és aire injectat). El cruixit és molt important perquè allibera dopamina al cervell i activa els circuits de recompensa, similar a un neurotransmissor de plaer.

Els investigadors van enregistrar el so del cruixit i amb un equalitzador en van amplificar els components aguts (de 2 a 20 KHz). Posteriorment, van repartir patates xips a les persones voluntàries mentre aquestes portaven uns auriculars i, mitjançant un ordinador, van manipular el so que sentien quan mastegaven, fent que el cruixit fos diferent. Si el so del "creck" s'amplificava o es feia més agut, els voluntaris deien que la patata era fresca i cruixent. Si el so s'esmoreïa, deien que la patata era tova i vella. Totes les patates eren, però, de la mateixa bossa. Així, una patata rossa «té més gust» si «sona» millor: el cervell utilitza l'oïda per jutjar la textura i la frescor del que mengem.

2. El vi blanc tenyit (2001)

En aquest cas, els investigadors van convidar una cinquantena d'estudiants universitaris d'enologia a dos tastats. Al primer, se'ls va presentar un vi negre i un vi blanc i se'ls va demanar que els descriguessin. Es van comptabilitzar les paraules que van utilitzar i, com era d'esperar, van utilitzar els descriptors tradicionals del vi negre per al vi negre ("gerd", "cirera", "cedre"...) i del vi blanc per al vi blanc ("llimona", "préssec", "floral"...). Després d'una setmana, els estudiants van tornar a tastar el mateix vi blanc, tot i que aquesta vegada estava tenyit amb colorant alimentari vermell que no tenia gust ni olor, i sorpresa, ara feia olor de "fruits vermells". Cap ni un dels experts va dir que era vi blanc. En el seu article, els autors van assenyalar que els nostres cervells responen 10 vegades més ràpid al que veiem que al que olorem: l'olfacte és "esclau" de la vista; la vista domina sobre el gust. I així, si per exemple el cervell veu el vi color vermell, "encén" automàticament els fitxers de memòria del vi negre i ens fa sentir gust de vi negre.

3. Gots alts i gots baixos (2003)

Aquesta investigació s'estudia per prevenir el consum excessiu d'alcohol i de begudes ensucrades. Així mateix, va ser fonamental per a la teoria del "Mindless Eating" (menjar sense pensar) de Wansink, demostrant que l'entorn físic (la mida de la vaixel·la) pot induir a una sobreingesta sense que el consumidor se'n adoni.

En aquest cas, els investigadors van demanar a 198 estudiants universitaris i a 86 bàrmans professionals que servissin una quantitat determinada de licor en dos gots: un d'alt i estret i un altre de baix i ample. El resultat fou que els estudiants van posar un 30% més d'alcohol en els gots baixos i amples que no pas en els gots alts i primos, i els cambriers, tot i ser ex-

perimentats, un 20% més. Posteriorment els investigadors van demanar al grup d'estudiants que practiquesin 10 vegades abans de servir i tot i així van servir un 26% més en els gots amples. Pel que fa als bàrmans, se'ls va demanar que s'agafessin el temps que volguessin i van trigar el doble en servir la beguda, però fins i tot i així van servir un 10% més en els amples. Va quedar demostrat que el cervell es fixa en l'alçada del líquid per decidir si el got està "ple", ignorant l'amplada i, per tant, va concloure's que si es vol beure menys d'alguna cosa, s'ha de fer servir un got alt i estret. Un consell? Utilitzar gots alts i primers per servir refrescs de poc valor alimentari, però utilitzar gots amples i baixos per prendre begudes saludables.

4. El color del plat i la dolçor (2012)

L'estudi analitzava com el color del recipient (el plat) influeix en la percepció del gust. Es va servir la mateixa mousse de maduixa en un plat blanc i en un plat negre. Els resultats van mostrar que la mousse servida en el plat blanc es percebia com un 10% més dolça i un 15% més intensa que la servida en el plat negre. El contrast de color influeix en la percepció del sucre: el blanc del plat fa que el rosa de la maduixa ressalti més i enganya el cervell que associa el color intens amb més dolçor. Aquest experiment permet reduir la quantitat real de sucre en aliments processats/cuinats sense afectar la percepció del consumidor.

Així mateix, el nostre cervell associa la brillantor i els colors vius i purs (saturats) amb la frescor i el contingut calòric. Les verdures, per exemple, es perceben més sucoses i gustoses quan estan sota d'una il·luminació que en ressalta el verd i la brillantor (com si estiguessin humides) que no pas quan les mateixes verdures estan sota d'una llum mat. Això s'utilitza als supermercats per "enganyar" el cervell.

5. La mida del plat - L'Efecte Delboeuf

No es pot associar a una única Universitat, sinó que és una il·lusió òptica aplicada a la nutrició que s'estudia a moltes facultats de psicologia. L'equip d'Oxford i Nottingham va demostrar que aquesta il·lusió és tan potent que pot fer que una persona mengi fins a un 20-30% més de calories sense adonar-se'n, simplement per la mida de la vaixela.

En l'experiment es posava la mateixa quantitat de menjar en un plat gran i en un plat petit. En el plat gran la porció sembla ridícula i el cervell interpreta que "té gana". Pel contrari, en el plat petit, la mateixa porció sembla gegant i el cervell es prepara per sentir-se tip més ràpidament. Significa que simplement canviant el diàmetre dels plats (de 30 a 25 cm) la gent menja de mitjana un 22% menys sentint-se satisfeta igualment (es menja menys sense passar gana).

Ja hem parlat del plat blanc, però hi ha un estudi de la Universitat de Boston (USA) també interessant: si el color del plat és molt similar al color del menjar (per exemple, pasta amb salsa blanca en un plat blanc), la gent

se serveix un 20% més de quantitat. Això és degut a que la manca de contrast fa que la il·lusió de Delboeuf sigui més forta i la persona no sigui capaç de calcular visualment la mida de la porció.

També els coberts tenen el seu paper. S'ha demostrat que el pes dels coberts influeix en la percepció de la qualitat i és per això que molts restaurants d'estrella Michelin utilitzen coberts més pesants del normal. Experiments de la Universitat d'Oxford (Spence & Piqueras-Fiszman) demostren que el menjar sembla més car i de millor qualitat si es menja amb un cobert pesant que amb un de plàstic o lleuger. El cervell associa pes amb valor.





6. El plat sense fons (2005)

En aquest cas, l'investigador va dissenyar una taula de laboratori on, d'amagat dels participants, hi havia uns tubs que connectaven els plats de sopa amb una olla gegant sota la taula. A mesura que les persones voluntàries menjaven la seva sopa de tomàquet, el plat es tornava a omplir lentament i automàticament per sota, de manera que el nivell de sopa mai baixava. Els participants amb el "plat sense fons" van menjar un 73% més de sopa sense sentir-se tips que els que tenien un plat normal. El més sorprenent és que quan se'ls va preguntar si estaven tips, els del plat sense fons no se sentien més plens que els altres, ni creien haver menjat més. Confiam tant en la vista per saber quant hem menjat (veure el plat buit) que ignorem els senyals físics de sacietat del nostre propi cos. Aquest experiment demostra que són els nostres ulls els que decideixen quan hem de parar de menjar. Mengem amb els ulls, no amb l'estómac.

7. El preu i el gust (2008)

Es tracta d'un dels estudis fundacionals del neuromàrqueting, demostrant que el preu modifica la biologia del plaer.

Es va fer un tast de vins on deien als participants el preu de cada ampolla mentre els escanejaven el cervell amb una ressonància magnètica. Els participants no només deien que el vi de 90 \$ era millor, sinó que l'es-

càner va mostrar una activació molt més intensa del còrtex orbitofrontal medial, la zona del cervell associada directament amb el plaer sensorial. És a dir, el cervell no estava "mentint" per quedar bé: el preu alt va modificar realment l'experiència biològica, fent que el vi tingués un gust millor pel simple fet de creure que era exclusiu. Així, el cervell realment gaudeix més d'un producte si creu que és car. No és 'postureig' social, és un canvi real en l'experiència sensorial.

I ja per últim...

8. Les porcions i el biaix d'unitat (2006)

Se n'han fet diversos estudis. L'estudi 1 es va dur a terme al vestíbul d'un edifici d'oficines on era habitual oferir aperitius gratuïts. Els investigadors van col·locar un bol gran ple de Tootsie Rolls (uns dolços de xocolata) perquè qualsevol persona que passés per allà n'agafés lliurement. I durant deu dies laborables van anar alternant la mida dels dolços: un dia el bol contenia 80 peces petites de 3 grams cadascuna i, l'endemà, el bol contenia 20 peces grans de 12 grams cadascuna. El pes total dels caramels al bol al començament de cada dia era exactament el mateix (240 grams) i l'únic que canviava era com estava segmentada aquesta quantitat, és a dir, si en unitats grans o en petites. Es va descobrir que la gent va consumir molt més caramel els dies que les peces eren més grans, però no perquè les peces fossin de 12 grams sinó perquè, encara que les persones podien agafar tantes peces petites de 3 grams com volguessin, la majoria tendia a agafar només una unitat. Aquest experiment va demostrar que el nostre cervell interpreta una "unitat" (un caramel, una bossa, un plat...) com la porció "correcta" o "adequada" per a consumir. Això explica perquè, si ens serveixen un dolç gran, en general ens el mengem sencer sense pensar-ho, però si ens el serveixen tallat en quatre trossos petits, és molt probable que ens sentim satisfets havent-ne menjat només un o dos, reduint així la ingesta calòrica.

Un altre experiment similar es quan es talla un pastís en 8 trossos o en 16: la gent menja molta més quantitat si la 'unitat' presentada és gran. Si es talla un aliment en molts trossos petits (per exemple, una poma a daus), el cervell rep el senyal visual que hi ha

"moltes unitats" i conseqüentment la persona se sent tipa molt abans que si es mengés la poma sencera.

En l'estudi 2 es va col·locar un bol gran ple d'M&M (1.300gr) al vestíbul d'un edifici d'apartaments durant 10 dies. En aquest cas, però, hi havia una cullera per a servir-se'ls en un got o tovalló. Cada dia la mida de la cullera era diferent: s'alternava una cullera petita de capacitat aproximada de 15 ml i una cullera gran, d'uns 60 ml, quatre vegades més gran que la petita. Els resultats van confirmar que les persones que es van servir amb la cullera gran van acabar consumint, de mitjana, el doble de quantitat de xocolata que les que van fer servir la cullera petita. Així mateix, la majoria dels participants, independentment de la mida de la cullera, es posaven només una cullerada, la qual cosa indica que el cervell interpreta 'una cullerada' com una unitat de consum normal, sense processar conscientment que la unitat gran contenia quatre vegades més de calories. De fet, els participants van consumir un 112% més amb la cullera gran. Així que, si es vol menjar menys d'un aliment que es pot 'mesurar' (cereals, gelat, arròs...), el secret està en fer servir estris més petits.

Per a la neurogastronomia, les molècules del menjar són només dades. El sabor és una construcció mental que el cervell fabrica unint el gust (llengua), l'olfacte retronal (nas), el tacte (textura) i l'oïda (cruixit).

L'olfacte retronal és una peça clau: mentre mengem, les olors pugen des de la boca cap al nas per darrere del paladar i el cervell ho processa com si vingués de la boca. Sense això, només notaríem dolç, salat, àcid, amarg i umami. Però hi ha molts altres factors externs (el color del plat, el pes dels cobert, la música del restaurant, el preu...) que modifiquen el senyal elèctric que rep el cervell i canvien el gust real del que mengem. Cal afegir que el sistema límbic (el centre emocional del cervell) està directament connectat amb l'olfacte i el gust, i és per això que un sabor ens pot transportar, en mil·lisegons, a la infantesa o a un altre record.

El plaer del menjar resideix en la ment, no en la boca. Bon profit (cerebral)!

I per què no? Alguns 'trucs' pràctics de neurogastronomia per quan tinguis convidats...:

- Si serveixes un plat senzill (com unes postres bàsiques o un iogurt amb fruita), utilitza els coberts més pesants que tinguis a casa. Els teus convidats percebran que el menjar és de millor qualitat i estaran disposats a gaudir-lo més lentament.

- Si vols que les postres semblin més dolces sense afegir-hi més sucre, posa música amb notes agudes i piano. Si serveixes alguna cosa amb xocolata amarga o cafè, posa música amb tons greus i baixos. Està demostrat que la música amb freqüències altes (agudes) potencia la dolçor i amb freqüències baixes (greus) potencia l'amargor.

- Si serveixes unes postres de color clar, posa-les en un plat de color fosc. El contrast visual fa que el color de l'aliment sembli més viu. Com més saturat veu el color el cervell, més intensitat de sabor espera trobar-hi.

- La narrativa també té el seu espai: descriure l'origen o el mètode de cocció activa el sistema de recompensa del cervell abans fins i tot de tastar el menjar.

- Ja que l'olfacte és el sentit més ràpid per connectar amb l'emoció, sense que els teus convidats ho vegin, just abans de portar el plat a taula, crema una mica de romaní fresc amb un encenedor o ratlla una mica de pell de taronja a l'aire a prop de la taula. L'olfacte ortonasal (el que captem per l'aire) prepara el cervell i genera saliva abans de la primera mossegada, fent que la primera impressió sigui explosiva.

Referències dels estudis:

1. La Patata xip (2004)

Universitat d'Oxford (Regne Unit).
Autors: Charles Spence i Massimiliano Zampini.

Article: The Role of Auditory Cues in Modulating the Perceived Crispness and Staleness of Potato Chips, publicat al Journal of Sensory Studies.
Aquest estudi va guanyar l'Ig Nobel de Nutrició l'any 2008.

2. El vi blanc tenyit (2001)

Universitat de Bordeus (França).
Autors: Frédéric Brochet, Gil Morrot i Denis Dubourdieu.

Article: The Color of Odors, publicat a Brain and Language.
No molts enòlegs estan contents amb aquest estudi.

3. Gots alts i gots baixos (2003)

Universitat de Cornell i Georgia Institute of Technology (USA).

Autors: Brian Wansink i Koert Van Ittersum.

Article: Bottoms Up! The Influence of Elongation on Pouring and Consumption Volume, publicat al Journal of Consumer Research.

4. El color del plat i la dolçor (2012)

Universitats d'Oxford i de Nottingham (Regne Unit) i Fundació Alcía (laboratori de Ferran Adrià a Barcelona).

Autors: Charles Spence i Betina Piqueras-Fiszman.

Article: The Influence of the Color of the Plate on the Perception of Food, publicat al Journal of Sensory Studies.

5. La mida del plat - L'Efecte Delboeuf

Diverses universitats: Oxford, Nottingham, Boston...

6. El plat sense fons (2005)

Universitat de Cornell (USA)
Autor: Brian Wansink
Article: Bottomless Bowls: Why Visual Cues of Portion Size May Influence Intake, publicat a Obesity Research.

7. El preu i el gust (2008)

Universitat d'Stanford i Institut de Tecnologia de Califòrnia (USA).

Autors: Hilke Plassmann, John O'Doherty, Baba Shiv i Antonio Rangel.

Article: Marketing actions can moderate strategic neural representations of experienced pleasantness, publicat a Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

8. Les porcions i el biaix d'unitat (2006)

Universitat de Pennsilvània (USA)
Autors: Andrew B. Geier, Paul Rozin i Gheorghe Doros

Article: Unit bias: A new heuristic that helps explain the effect of portion size on food intake

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

Dijous. L'únic dia en què ambdós diuen la veritat és el diumenge, però no pot ser aquest dia perquè el lleó també diu la veritat els dissabtes (ahir). Per tant, anant dia a dia, l'únic dia en què un d'ells menteix i l'altre diu la veritat és el dijous.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un de fàcil... Si set persones es troben i cadascuna es dona la mà només una vegada amb cadascuna de les altres, quantes encaixades de mans hi haurà?

(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

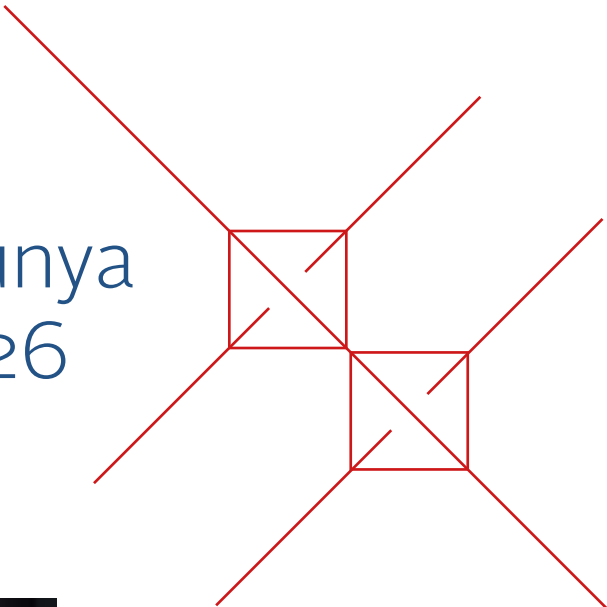


• serigrafia • tampografia
• brodata • sublimació
• vinils • impressió digital
• disseny gràfic • disseny web

+25 anys
al seu costat

www.arpuba.cat   articles promocionals - equipacions esportives - uniformitat labora i escolar

Revalidat el títol al Campionat de Catalunya de Llarga Distància 2026



Amposta va acollir el Campionat de Catalunya de Llarga Distància 2026, una de les primeres grans cites del calendari de rem. La competició va comptar amb la participació de 12 clubs catalans i va servir per inaugurar oficialment l'any esportiu.

El Club va revalidar el títol de campió de Catalunya per clubs, imposant-se al Club Rem Delta, que va finalitzar en segona posició, i al Club Nàutic Amposta, tercer classificat.

Pel que fa a les distàncies, les categories infantil i veterà van disputar una prova de 3 quilòmetres, mentre que cadets, juvenils i absoluts van completar un recorregut de 6 quilòmetres, en una jornada marcada per l'exigència física i el bon nivell competitiu.



Fotos: Aina Prats





Fotos: Aina Prats

Sabor a victòria a la Confrontació Catalana i en el XX Trofeu de Banyoles

La secció va tornar finalment a la competició l'últim cap de setmana de març amb la disputa de la confrontació catalana de rem i el XX Trofeu de Banyoles, celebrats a les instal·lacions del Club. La jornada va reunir diferents clubs d'arreu de Catalunya en una matinal marcada pel bon ambient i el retorn de les regates després de setmanes complicades.

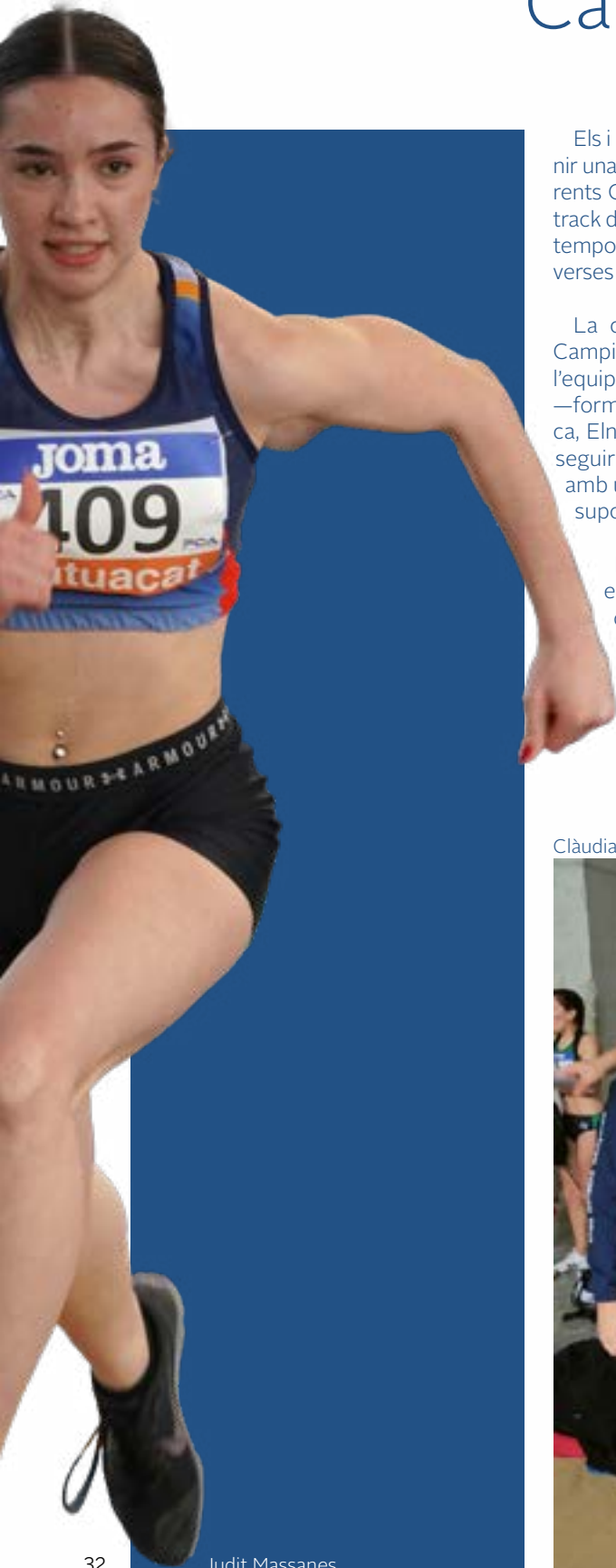
En la classificació per punts, el conjunt banyolí es va imposar amb autoritat sumant 1.957 punts, per davant del Club



Rem Amposta, que va acabar segon amb 1.496 punts, i del Club Rem Delta, tercer amb 793 punts.

La competició va tenir un significat especial per als equips participants, ja que en les últimes setmanes diverses regates havien hagut de ser anul·lades a causa del mal temps. Per aquest motiu, des de la secció van valorar molt positivament poder tornar a competir i fer-ho, a més, amb una victòria a casa.

Rècords del Club i millors marques personals en els Campionats de Catalunya de Short Track



Els i les atletes del CN Banyoles van tenir una participació destacada en els diferents Campionats de Catalunya de short track disputats a Sabadell durant l'inici de temporada, amb bones actuacions i diverses millors marques personals.

La competició es va iniciar amb el Campionat de Catalunya de relleus, on l'equip sub18 femení del 4x400 metres —format per Clàudia Ayats, Judit Checa, Elna Duran i Nora Rovira— va aconseguir una meritòria cinquena posició amb un temps de 4'51"11, que a més va suposar un nou rècord del club.

En les proves individuals també es van registrar resultats destacats. Arnau Badosa va ser setzè als 60 metres llisos (7"40), mentre que Nora Massanas va finalitzar onzena als 1.500 metres (5'08"70) i Unai Llona novè en la mateixa distància (4'32"08).

Pel que fa a les actuacions individuals més rellevants, Jana Frigola va assolir la seva millor marca personal als 1.000 metres amb 3'33"35, mentre que Nora Vivar va completar una gran cursa als 3.000 metres llisos, finalitzant cinquena amb 11'35"62, també millor marca personal.

En categoria sub18, Judit Checa va competir als 60 metres tanques, on va aconseguir la seva millor marca personal (10"63) i va finalitzar en vintena posició final després de ser sisena a la seva semifinal.

Finalment, al Campionat de Catalunya sub20, Jan Hidalgo va destacar amb una desena posició als 400 metres llisos i un temps de 54"12, que estableix un nou rècord del CN Banyoles en la categoria. En la mateixa prova, Judit Massanas va acabar vintena amb una marca de 1'06"42.

Clàudia Ayats, Judit Checa, Elna Duran i Nora Rovira



Atletisme



Jan Hidalgo

El CN Banyoles va brillar a Castelló amb tres podis a l'IV Open Full Life Guard Cup Pool

Durant el cap de setmana 7 i 8 de març, les instal·lacions del Club van ser l'escenari dels Campionats de Catalunya de Salvament i Socorrisme (IA CIAB i IA MAJJ). Una jornada molt emotiva on es va viure un gran ambient esportiu, amb la presència de familiars, amics i companys que van omplir de vida la piscina.

L'esdeveniment va comptar amb la participació de sis clubs d'arreu de Catalunya: CN Reus Ploms, CN Salou, Amics de Riudoms, SLS Barcelona CNK, Natació Castellvell del Camp i el Club Natació Banyoles com a club amfitrió.

En total, més de cent esportistes van competir en les diferents categories, des dels més petits, els infantils, fins als veterans de la categoria màster.

En la competició MAJJ, el CN Banyoles va completar una actuació excel·lent proclamant-se campió de Catalunya en la classificació general femenina.

Les nostres esportistes també van pujar al graó més alt del podi en els relleus absoluts femenins.

A nivell individual, el domini banyolí va ser incontestable, situant les set esportistes dins del Top 15 de la classificació general Open femenina:

- Laura Rodríguez: campiona de Catalunya absoluta i 1a classificada en categoria júnior.
- Julia Plana: 3a de la general i 2a en categoria juvenil.
- Élia Vim: 4a de la general i 4a en categoria juvenil.
- Carlotta Colom: 6a de la general i 1a en categoria absoluta.
- Isona Moncanut: 7a de la general i 5a en categoria juvenil.
- Marta Colom: 11a de la general i 6a en categoria juvenil.
- Blanca Freixas: 14a de la general i 2a en categoria júnior.

Una base amb molt de futur.

Els més petits de la secció, van demostrar que el treball i l'experiència acumulada durant les jornades de lliga donen els seus fruits.

En les categories de formació, els nostres representants van competir a un gran nivell:

Foto: FCSS





Nil Toca · Foto: CNB

Categoria Infantil

- Nil Toca César – 5a posició
- Arnau Monell Vila – 10a posició
- Noah Bertran Vilas – 12a posició
- Jana Masó Padrós – 10a posició

Categoria Aleví-Benjamí

- Mía Berasain Masanes – 5a posició
- Gala Maymon Formatger – 9a posició

Un agraïment especial a tots els voluntaris i voluntàries que van col·laborar durant tot el cap de setmana. La seva ajuda desinteressada en l'organització i el suport logístic van ser clau perquè la competició fos un èxit rotund.

Enhorabona a tot l'equip pel seu esforç i per seguir fent gran el Salvament i Socorrisme al nostre Club!



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

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME



TRACTAMENTS D'AIGUA

Prevençió 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



El CN Banyoles va triomfar al 39è Trofeu Tresserras: 21 medalles, rècords Girosona i victòria al relleu 8x50m estils

El Club Natació Banyoles va tornar a ser l'amfitrió el dissabte 7 de febrer de la 15a edició del Circuit Girosona de Natació – Gran Premi Diputació de Girona amb el 39è Trofeu Tresserras.

La competició va reunir un total de 23 clubs amb una participació d'aproximadament 337 nedadors i nedadores (178 categoria masculina i 159 categoria femenina).

La jornada va començar a les 9.00 h del matí amb les proves eliminatòries i al migdia es va fer l'entrega de premis dels 200 m papallona, braça, esquena i lliure on el CN Banyoles va obtenir 8 medalles en total.

Amb la grada plena i un públic 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 CN Banyoles va aconseguir un total de 21 medalles, de les quals 20 van ser individuals i una en el relleu 8x50m estils amb la meritòria victòria. L'equip format per Blai Planas, Laura Rodríguez, Arnau Coll, Peyton Reed, Orson Ezeza, Naia Alsina, Martí Moliner i Gina Artiguas van aconseguir la primera posició amb 3:52.15.

Destacar els dos rècords Girosona de Naia Alsina en els 400 m lliures infantil amb un temps de 4.22.87 i de la Julia Plana en els 200 m papallona infantil amb 2.25.60.

Resultats destacats:

Categoria 14 anys i majors

- Masculí 200 m papallona : 3r Sergi Vivar
- Femení 200 m papallona: 1ra Julia Plana
- Masculí 200 m esquena: 3r Unai Venal
- Masculí 200 m braça: 3r Arnau Coll
- Femení 200 m braça: 2na Peyton Reed
- Masculí 200 m lliure: 2n Sergi Casas
- Femení 200 m lliure: 2na Laura Rodríguez
- Femení 200 m lliure: 3ra Isona Moncanut.
- Masculí 400 m lliure: 1r Oriol Guell
- Masculí 400 m lliure: 2n Blai Planas
- Femení 400 m lliure: 2na Naia Alsina
- Femení 400 m lliure: lvet Carmona

Categoria infantil

- Femení 100 m papallona: 1ra Daniela Perez
- Femení 100 m papallona: 3ra Marfil Ezeza
- Femení 100 m esquena: 2na Julia Plana
- Femení 100 m braça: 1ra Blanca Serra
- Femení 100 m lliure: 1ra Isona Moncanut

Categoria 16 anys i majors

- Femení 100 m braça: 1ra Peyton Reed
- Masculí 100 m lliure: 1r Martí Moliner
- Masculí 100 m lliure: 2n Oriol Guell
- Masculí 100 m lliure: 3r Sergi Casas

Medalla 39è Trofeu Tresserras



victòria del relleu 8x50m estils



De jugadora a peça clau fora de l'aigua: Clara de la Torre amb la selecció espanyola de waterpolo

La Clara de la Torre Corona, jugadora de l'equip absolut femení de waterpolo del Club, va viure una experiència d'alt nivell internacional. Actualment forma part de l'staff sanitari de la selecció espanyola femenina de waterpolo, que va disputar el Campionat d'Europa a finals de febrer Portugal.

Una trajectòria que combina la seva vinculació esportiva amb el Club i la seva formació professional, i que la situa en l'elit del waterpolo europeu des d'un rol clau fora de l'aigua.

Des del Club, vam voler saber-ne més per conèixer de primera mà com va viure aquesta experiència.

Com es va produir el pas de jugadora de l'absolut femení del Club a formar part de l'staff sanitari de la selecció espanyola femenina de waterpolo?

"Jo havia jugat a la Lliga de Divisió d'Honor, la màxima categoria estatal femenina de waterpolo durant 9 temporades, participant en 6 edicions de la Copa de la Reina i en ronda preliminar de la Champions League amb l'equip del meu poble natal, Dos Hermanas, a Sevilla. A partir de 2019 vaig

decidir adaptar la meva activitat esportiva i em vaig traslladar a Catalunya, epicentre del waterpolo, per prioritzar els meus objectius laborals com a metgessa. Allà vaig trobar el Club Natació Banyoles, amb un projecte de creixement ambiciós en el qual podia aportar la meva experiència a canvi de formar part d'una nova família."

Què suposa, a nivell personal i professional, estar amb la selecció espanyola a l'Europeu com el que es va disputar a Portugal?

"Com et pots imaginar, em sento molt afortunada de poder dedicar-me laboralment a l'esport que ha estat la passió de tota la meua vida. Després de 6 anys de carrera, 1 any d'oposició i 6 anys d'experiència laboral en atenció primària, urgències i medicina esportiva, tant de consulta com de competició, ja em sento preparada per ajudar, dins del meu àmbit, en tot el que pugui a l'equip femení de la selecció Espanyola. Tot i això, és cert que l'alt rendiment és més exigent: cal fregar la perfecció en tots els aspectes perquè tot surti bé."

Quines són les teves principals funcions i responsabilitats durant la competició?

"Com a metgessa, formo part d'un equip sanitari juntament amb la fisioterapeuta, i estem pendents de les jugadores i de la resta de l'staff les 24 hores del dia durant tots els dies que dura la competició. El més important és prevenir lesions i aturar a temps petites infeccions o problemes de salut. I en cas que hi hagi algun problema o traumatisme, la meua responsabilitat és atendre-les amb l'objectiu que es trobin en la seva millor versió per al partit i la competició."

Creus que la teua experiència com a jugadora influeix en la feina que fas ara des de l'àmbit sanitari amb jugadores d'elit?

"Absolutament. El fet d'haver jugat a waterpolo durant gairebé vint anys em permet entendre i identificar amb facilitat els gestos més lesius durant els enfrontaments, la demanda osteomuscular i energètica que requereix aquest esport, i millora la confiança per part de les jugadores, perquè perceben l'empatia i se senten més acompanyades."

Equip de la selecció espanyola femenina de waterpolo





Foto: Silvia Puig

Un inici de temporada amb novetats a la secció de waterpolo

Els i les waterpolistes van iniciar la temporada amb canvis importants i amb nous reptes en diverses categories. Sens dubte, una de les notícies més destacades va ser l'ascens de l'equip absolut masculí a Primera Divisió Catalana, una fita que no s'aconseguia des de feia molts anys i que ha suposat un gran repte per al grup.

L'equip absolut ha estat afrontant la temporada amb molta intensitat, conscient de la dificultat que comporta competir en aquesta categoria. Cada partit ha estat decisiu en la lluita per la permanència, i els jugadors ho han donat tot dins l'aigua. Els enfrontaments disputats a casa han comptat amb una gran resposta de l'afició, amb

la grada plena en moltes ocasions, fet que ha ajudat a crear un gran ambient i ha donat un plus de motivació a l'equip. Tot i l'esforç i el compromís, la permanència era un objectiu molt exigent i, a falta de confirmació definitiva, tot apunta que la propera temporada l'equip tornarà a Segona Divisió.

Waterpolo



Una altra de les novetats destacades d'aquest inici de temporada ha estat la creació de l'equip infantil femení, una categoria que fins ara no existia al Club. La posada en marxa d'aquest grup representa un pas molt important per al creixement de la secció i per continuar impulsant el waterpolo femení. És un equip amb moltes ganes d'aprendre, de millorar i de seguir competint, i que posa les bases de futur per a la secció.

Pel que fa a la resta de categories, la dinàmica general és positiva. Els jugadors i jugadores continuen progressant, entrenant amb intensitat i demostrant compromís en cada entrenament i competició, fet que permet continuar consolidant el projecte esportiu del Club.

També cal destacar la millora de l'equip absolut femení, que aquesta temporada està mostrant una evolució clara. Els partits són cada vegada més competitius i els resultats reflecteixen la bona feina que s'està fent, tant dins com fora de l'aigua. L'esforç, la constància i el treball dels darrers anys comencen a donar els seus fruits i permeten mirar el futur amb optimisme.

En conjunt, l'inici de temporada confirma que la secció de waterpolo continua creixent, amb nous equips, més participació i amb la voluntat de seguir avançant any rere any.



Fotos: Silvia Puig

L'acudit Per Toni Batlles



La foto de l'Arxiu



És un equip de bàsquet al camp dels Servites.
Ens faltaria saber qui són aquestes persones? 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
Web: <http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR  BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

35 anys al servei dels clients de la nostra comarca



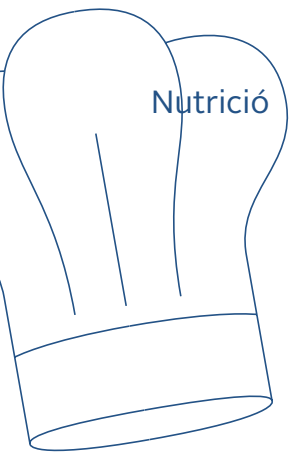
Contractant una pòlissa de VIDA RISC, abans del 30/11/2026,
gauràs d'un **DESCOMpte** el primer any de fins un 50%
i participaràs en el sorteig d'una espatlla 5J,
que es realitzarà el 15 de desembre.
Informa't sense compromís! (1 participació per cada 150€ de prima total)

#E2KBROKERNET

Xarxa Nacional de Corredors d'Assegurances

I-SEGUR BANYOLES,
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

Av. Països Catalans, 96 Entresòl A17820 BANYOLES T. 972 57 19 96



Nutrició

Pollastre amb prunes

RESTAURANT "Forquilla i Ganivet"

INGREDIENTS (per a 4 persones):

1 pollastre tallat a trossos (aprox. 1,2-1,4 kg)
2 cebes grosses
150 g de prunes seques sense pinyol
1 litre de cervesa rossa
2 cullerades de mel
1 culleradeta de pebre vermell dolç
Sal al gust
Pebre negre al gust
Oli d'oliva
(4-5 cullerades per fregir)



ELABORACIÓ:

Salpebrem el pollastre i el fregim en una cassola amb oli fins que quedi daurat. El retirem i el reservem.

A la mateixa cassola fem la ceba caramelitzada, tallada ben petita, a foc mitjà-baix fins que quedi tova i daurada.

Afegim el pebre vermell i remenem

ràpidament perquè no es cremi.

Incorporem la mel i el litre de cervesa.

Ho deixem coure uns 30 minuts a foc mitjà perquè la salsa redueixi.

Tornem a posar el pollastre a la cassola i ho deixem coure 30 minuts més, a foc suau.

Afegim les prunes i ho deixem coure tot junt entre 10 i 15 minuts més.

Rectifiquem de sal i pebre.

GUARNICIÓ

Al gust: arròs blanc, patates, cous-cous o verdures saltejades.

 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

Avantatges pels socis

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.
· Green-fee de 18 forats al preu de 9 forats (aprox. 20€ de descompte). Gaudeix GRATIS de tota la nostra zona de pràctiques amb lloguer de pals inclòs (Pilotes no incloses).
· Vine i prova un nou esport: el futbol-golf: Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



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).



17020 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 SALUS INFIRMORUM

Clínica Salus 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



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 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!



CASAL D'ESTIU

CASAL JOVE

Del 22 de juny fins al 31 de juliol

Per a nens i nenes de l3 a 6è de primària
i per a joves de 1r a 4rt d'ESO



PREINSCRIPCIONS

Del 20 d'abril al 17 de maig
per internet a www.cnbanyoles.cat

