

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles

La primera edició de la Banyoles Summer Regatta ja es una realitat.
El COE va distingir el CN Banyoles amb la Placa Olímpica pel seu Centenari.
Oficines renovades i nous accessos a l'Estany: un Club que continua avançant.
Laia Pèlachs torna a consolidar-se entre l'elit internacional del piragüisme.
Comença el viatge cap a la 82^a Travessia de l'Estany.



CONCERT D'AGOST

CONCERT EN EL MARC DE LES FESTES D'AGOST 2026



DI-VERSIONES

**DIMARTS
11 D'AGOST**

**22:00 H CN BANYOLES
(OBERTURA DE PORTES 20:00 H)**



**+ BATALLA
DE DJ'S A
LES 20:30H!**

ENTRADES
— ESCANEJA AQUÍ —



CONTACTE AMB EL CNB

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

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

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

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

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

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

XARXES SOCIALS

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

01	Portada
02	Concert d'agost
03	Sumari
04	Racó del soci
05	Editorial
06	El club informa
18	Entrevista
Entrevista Alcía Sanmartín	
19	Rem
22	Caiaçpolo
24	Natació
28	Mens Sana
30	Triatló
34	Atletisme
38	Waterpolo
39	Reportatge
Caminar per l'aigua: un exercici senzill amb grans beneficis per a la salut	
40	Piragüisme
42	Salvament i socorrisme
44	L'Acudit
45	La foto de l'Arxiu
46	Nutrició
Matrimoni Fregit	
47	Avantatges pels socis
48	Molt soroll per res



Foto portada: Silvia Puig



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, Silvia 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.



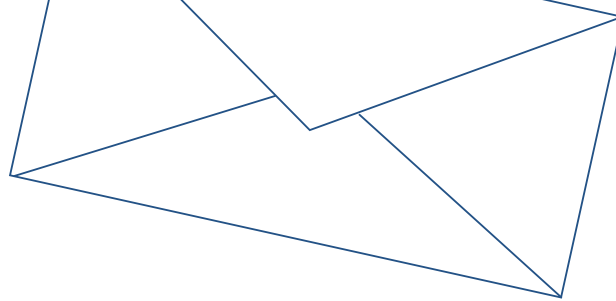
**TOMÀS
TEIXIDOR**
DROGUERIA I PINTURA



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

Benvolguts,

Fa uns dies vaig enviar una comunicació relativa a l'accessibilitat de les dutxes dels vestidors de la piscina exterior, concretament l'espai on hi ha les quatre dutxes agrupades. Com que no he rebut resposta, us torno a escriure per reiterar una qüestió que considero necessària i que entenc que el Club hauria d'afrontar amb normalitat i responsabilitat.

La petició és molt concreta: instal·lar un seient abatible fixat a la paret dins d'una de les dutxes, així com alguna barra de suport que permeti entrar i sortir amb seguretat. Es tracta d'una adaptació senzilla, habitual en equipaments esportius actuals i plenament coherent amb els criteris d'accessibilitat que avui dia han de complir les instal·lacions obertes als socis i usuaris.

Soc conscient que el Club Natació Banyoles sempre ha defensat una imatge de qualitat, prestigi i excel·lència en les seves instal·lacions i serveis. Precisament per això, crec que és important que aquest nivell d'exigència també es reflecteixi en aspectes tan bàsics com l'accessibilitat i la seguretat de tots els socis, sense excepció.

Entenc, doncs, que aquesta adaptació no és una qüestió opcional, sinó una actuació necessària tant per adequar les instal·lacions als estàndards actuals com per garantir que qualsevol persona pugui utilitzar-les amb dignitat i autonomia.

Soci núm. 72499

Bona tarda,

disculpeu el retard en donar resposta. Ho estem mirant amb l'equip de manteniment. Les característiques de l'edifici annex de la piscina exterior són una mica especials i hem de veure si podem instal·lar el que ens proposa, per això la demora. Fins el moment, la cadira amfibia actua com a adaptació, tot i que comprenem les limitacions que ens exposa.

Hi estem treballant. El mantindrem informat.

Salutacions cordials.

CARTA 2

Benvolguts/des,

Com a sòcia del Club Natació Banyoles i usuària de les instal·lacions exteriors (Cross-fitness), voldria expressar la meua queixa per l'estat actual d'aquesta zona.

Fa aproximadament un any es van iniciar unes obres d'adequació que han quedat a mig fer i, des de fa mesos, aparentment aturades. L'accés és deficient i perillós i les instal·lacions no es troben en les condicions adequades per als usuaris.

M'agradaria saber si hi ha una previsió pròxima per finalitzar les obres o bé informar els socis de la situació i previsió.

Gràcies per la vostra atenció.

Atentament,
Sòcia núm. 69806

Bon dia,

Recollim la queixa i prendrem mesures ben aviat per millorar la situació que comenta. Informar-li que hi ha sobre la taula un projecte d'arranjament i millora de la zona, que es preveu que pugui iniciar-se durant el que queda d'any.

Atentament,

CARTA 3

Bona tarda,

Us envio fotos de l'espectacle de disabte al club. Ahir diumenge exactament el mateix amb un altre grup del que no tinc fotos.

Gent amb neveres plenes de menjar, taules de picnic, bevent cerveses amb l'altaveu a tocar l'aigua però resulta que ningú és l'encarregat de supervisar-ho. Ni socorrista, ni manteniment, ni el control d'entrada.

Em podrieu informar si us plau de quin normativa és vigent i qui és l'encarregat de vetllar perquè els socis podem estar com persones civilitzades al club?

No cal dir que això d'aquest cap de setmana no és normal.

Gràcies,
Soci núm. 72856

Bona tarda,
lamentem la situació viscuda aquest cap de setmana a les instal·lacions del Club, en som coneixedors i treballarem perquè no es torni a repetir.

Efectivament, la normativa vigent no permet fer pícnic a les instal·lacions ni escoltar música a tot volum, molestant la resta d'usuaris i usuàries de la zona de bany, i vetllarem per evitar que es torni a produir una situació com aquesta.

Agraïm el seu correu i les fotografies, i confiem que tots plegats puguem continuar gaudint de les instal·lacions amb el màxim respecte i civisme.

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 socis i sòcies;

Com passa sempre, rebreu aquesta editorial unes setmanes després d'haver-la redactada, segurament amb el juliol ja passat. Els mesos de juny i juliol són els mesos més complicats de l'any al Club. Són els mesos de màxima afluència de socis a les zones de bany, amb estades esportives, encara les darreres competicions i els casals esportius i de lleure que són un servei molt ben valorat entre les famílies de l'entitat.

Tota aquesta activitat és un repte i ens omple d'orgull. Si de per si l'activitat és un repte, darrerament hem de sumar-hi la situació climàtica. Tancarem el juliol amb rècord de temperatura de l'aigua de l'estany (el 17 de juliol sortia la notícia que l'aigua de l'estany arribava, per primera vegada a la història, als 30 graus), i potser abans que rebeu la revista aquest rècord ja s'haurà superat de nou, perquè la calor no s'atura.

Per a molts socis i sòcies del Club, el juliol porta grans records de migdiades mirant el tour, tardes i capvespres de bany a la gespa, sopars i vetllades a la fresca, i matinades llargues. I malgrat que l'estiu està sent cada vegada menys amigable, continuem vivint tot l'any amb el mateix imaginari d'estius climàticament suaus i plens d'activitats. Com he dit, aquest juliol hem dut a terme totes les activitats programades i aquest agost tornarem a fer el concert de festa major: un concert que serà multitudinari, un concert pro-seccions esportives amb el grup Di-versiones. També a finals d'agost i durant quatre nits farem un Shakespeare a la fresca, el conegut 'Molt soroll per res'. En trobareu més detalls a l'interior de la revista.

Hi havia una persona molt propera a mi, que malauradament ens va deixar a finals del 2023, que era un fervent negacionista del canvi climàtic. Aquell estiu mesos abans de la seva mort, en plena onada de calor i en la sequera més dura de la història del país no deixava de repetir que tot era cíclic i que ja plouria, que tornàriem a veure l'estany desbordat. Aigua n'hem tornat a tenir i tenim l'estany molt ple, cert, però la predicció de la calor no la va encertar. En veu d'algú de pagès amb més de 80 anys de vida modesta i profundament respectuosa amb la natura, el seu discurs negacionista era entra yable i fins a cert punt fins i tot una mica creïble, però per la resta de persones que tenen aquest discurs negacionista només mostra manca d'interès i de capacitat d'afrontar la gestió dels problemes derivats del clima. És un 'mirem cap a un altre lloc', un no voler reconèixer la complexitat del problema, i, ho creiem o no, cada vegada és més car i complicat gestionar els efectes del clima. I certament ens té preocupats.

Hem de continuar fent les nostres activitats, mantenir els serveis, formar i entrenar els i les nostres esportistes. Hem de gaudir de l'estiu, protegint-nos i compartint tot allò de bo que tenim al Club. Abans ho fèiem desitjant que l'estiu no s'acabés i ara ho fem desitjant que passi ràpid.

Bon estiu a tots i totes.

Visca el club natació Banyoles.

Jordi Casanova Clusells
President del club natació Banyoles.

Les activitats familiars de Kincakau omplen de creativitat les tardes de juliol



Un any més, el mes de juliol ha portat al Club un ampli ventall d'activitats familiars de la mà de Kincakau, convertint la zona de bany en un espai de joc, creativitat i diversió per als més petits i les seves famílies. Les propostes, pensades per gaudir de les tardes d'estiu en un entorn privilegiat, han comptat amb una molt bona participació i han ofert experiències adaptades a diferents edats.

Les activitats s'han celebrat tots els dimecres de juliol a la zona de gespa, amb tallers i espais de joc que han fomentat la imaginació, la descoberta i la convivència entre famílies.

A més, els germans de Palau van visitar el Club el dimarts 7 de juliol, on van dirigir un taller de pintura que va permetre als participants compartir una tarda artística i plena de creativitat.

La programació va començar el dimecres 8 de juliol amb el Taller Creatiu de

El dimecres 15 de juliol va ser el torn de Juguem a la Natura, una proposta de joc lliure amb troncs, pedres, pinyes i altres materials naturals que va convidar els infants a explorar i jugar al seu ritme.

La setmana següent, el dimecres 22 de juliol, els protagonistes van ser els Jocs de Sempre. Famílies i infants van recuperar clàssics com el mikado, el jenga, el connecta 4, el dòmino, el tres en ratlla i les construccions amb Kapla, compartint una tarda plena de diversió.

Finalment, el dimecres 29 de juliol, el cicle es va tancar amb el taller de Cabanes, en què els nens i nenes van construir els seus propis refugis amb pals, teles i caixes, donant forma a espais on jugar i deixar volar la imaginació.

Des del Club volem agrair la participació de totes les famílies que han fet possible una nova edició d'aquestes activitats, que any rere any contribueixen a omplir l'estiu de moments compartits, creativitat i contacte amb la natura.



Taller de pintura amb els germans de Palau



Estrena oficial del documental del Centenari “Aigua i Memòria”

El dimecres 22 d'abril, el Club Natació Banyoles i Banyoles Televisió van estrenar oficialment el documental Aigua i Memòria, una producció audiovisual dedicada als 100 anys d'història de l'entitat banyolina coincidint amb la commemoració del seu Centenari aquest 2025.

El documental fa un recorregut per la trajectòria del Club al llarg d'un segle, posant en valor els moments més destacats, les persones que n'han format part i el vincle històric entre l'entitat i la ciutat de Banyoles.

La producció es va emetre a través de la TDT per Banyoles Televisió i també al portal banyolestv.cat i a la plataforma La Xarxa+.

A més, totes les persones que no van poder seguir l'estrena poden recuperar el documental a la pàgina web del Club, dins l'apartat especial del Club Centenari, on estarà disponible per veure'l tantes vegades com es vulgui.

Amb aquesta iniciativa, el CN Banyoles continua sumant actes i propostes per celebrar una efemèride històrica que posa en relleu cent anys d'esport, compromís i arrelament a la ciutat.



Us deixem un codi QR per accedir directament al documental.
<https://cnbanyoles.cat/club-centenari/>

El Club Natació Banyoles, escenari del rodatge de la pel·lícula “El fons de l'Estany”

Aquest estiu, el Club Natació Banyoles formarà part d'un projecte cinematogràfic molt especial. El Club, l'Estany i Banyoles acolliran el rodatge de El fons de l'Estany, la nova pel·lícula de ficció del director Isaki Lacuesta produïda per J.A. Bayona.

El film, de caràcter autobiogràfic, narrarà la transició de la infància a l'adolescència d'uns joves a la Banyoles preolímpica, la ciutat de la seva infància. El director, va avançar que el rodatge es centrarà en localitzacions exteriors, amb un pes destacat per l'estany, però també per altres indrets de la ciutat que encara conserven una aparença similar a la dels 80.

Amb motiu de les limitacions d'accés que el rodatge de la pel·lícula El fons de l'Estany d'Isaki Lacuesta ocasionarà, cada soci i sòcia titular disposarà de dues invitacions gratuïtes, que es podran recollir del 5 al 15 d'agost i seran vàlides fins al 31 de desembre.

Lamentem les molèsties que això pugui ocasionar. És voluntat del CNB de col·laborar en aquest projecte tan vinculat al mateix club i a la ciutat de Banyoles.



Palanca de fusta · Foto: CNB

Oficines renovades i nous accessos a l'estany: un Club que continua avançant

Després de mesos de treball intens, el Club Natació Banyoles ja va estrenar les noves oficines, un espai completament renovat que marca un nou pas en la modernització de les instal·lacions. Les obres, iniciades a principis d'any, han suposat una transformació integral de l'àrea d'atenció al soci i dels espais de treball, amb un objectiu clar: continuar millorant el servei que s'ofereix als milers de persones que formen part del Club i, al mateix temps, proporcionar unes condicions de treball més còmodes, funcionals i eficients per a l'equip humà.

La reforma va implicar enderrocament completament les antigues oficines per construir-les de nou des de zero. Durant

aquests mesos, tant el personal administratiu com els i les entrenadores van traslladar temporalment la seva activitat a la planta superior per permetre l'execució dels treballs sense interrompre el funcionament habitual del Club. Un esforç compartit que va fer possible mantenir l'activitat diària mentre es desenvolupava un dels projectes de renovació més importants dels últims anys.

El resultat és un espai modern, més ampli i accessible. Un dels elements més destacats és la incorporació de grans superfícies de vidre que permeten aprofitar al màxim la llum natural. Aquesta solució no només crea un entorn més agradable i diàfan, sinó que també contribueix a reduir el consum energètic,

disminuint la necessitat d'il·luminació artificial durant bona part del dia i reforçant el compromís del Club amb una gestió més eficient i sostenible.

Paral·lelament, el Club també va dur a terme una important renovació de les palanques de fusta de l'estany. Es va construir una nova plataforma i una passarel·la a la zona de bany, així com una segona palanca al costat del trampolí, millorant tant la funcionalitat com la seguretat d'uns espais que cada dia utilitzen centenars d'esportistes i usuaris. Aquestes actuacions permeten adaptar les instal·lacions al creixement constant del Club i garantir que continuïn respondent a les necessitats de totes les seccions esportives.



L'estrena de les noves oficines no representa el final d'aquest procés de transformació. La següent fase serà la remodelació de la sala de seccions situada a la planta superior, destinada als entrenadors i entrenadores. Unes obres que ja han començat i que s'allargaran durant els propers mesos. Amb aquestes actuacions, el Club Natació Banyoles continua apostant per unes instal·lacions modernes, sostenibles i preparades per donar resposta al present i al futur d'una entitat que no deixa de créixer, sempre amb la voluntat d'oferir el millor servei possible als seus socis i esportistes.



A l'esquerra, el president del Club, Jordi Casanova, al costat del president de Mesa per la Llengua, Joan Descamps · Foto: CNB

Oriol Sabido va completar una nova travessia d'alt nivell

El soci del Club Oriol Sabido va sumar una nova fita al seu destacat recorregut en aigües obertes. El passat 20 de juny va completar amb èxit la Batalla de Rande, una de les travesies de llarga distància més exigents de l'Estat i reconeguda internacionalment per la World Open Water Swimming Association (WOWSA).

Sabido va recórrer els 27 quilòmetres que separen les Illes Cíes de l'illa de San Simón en 8 hores i 26 minuts, superant corrents contràries i una temperatura de l'aigua de només 15 °C. Aquesta gesta es va afegir a un ampli historial de reptes en aigües obertes, entre els quals van destacar la travessia de l'Estret de Gibraltar, la Mallorca-Menorca i el Mar d'Amunt. Des del Club Natació Banyoles el vam felicitar per aquest nou repte, que va tornar a posar de manifest el seu esperit de superació i la seva passió per la natació en aigües obertes.



Oriol Sabido · Foto: CNB

Signatura del conveni de col·laboració amb la Mesa per la Llengua

El Club Natació Banyoles va signar un conveni de col·laboració amb Mesa per la Llengua, una entitat banyolina nascuda amb l'objectiu de defensar i promoure l'ús del català al territori.

La Mesa per la Llengua és un col·lectiu heterogeni de dones i homes units per la preocupació davant la pèrdua d'ús de la llengua catalana al Pla de l'Estany. El grup es va posar en marxa el desembre de 2024 i té com a principal objectiu fomentar que els catalanoparlants no canviïn de llengua en les seves converses quotidianes.

La signatura del conveni es va formalitzar el 19 de maig de 2026 entre el president del Club Natació Banyoles, Jordi Casanova, i el president de la Mesa per la Llengua, Joan Descamps.

Amb aquest acord, el Club se suma a les entitats que ja col·laboren amb la Mesa per la Llengua. Els convenis tenen com a finalitat facilitar la cooperació entre entitats en matèria lingüística i evidenciar el compromís conjunt de treballar per la defensa i promoció del català.



Premi Valors en Acció.



La secció de piragüisme juntament amb el president Jordi Casanova.

La secció de piragüisme reconeguda als Premis Valors en Acció 2025

La secció de piragüisme del Club va ser una de les entitats distingides en la desena edició de la gala Valors en Acció, celebrada el diumenge 14 de juny a la sala Xavier Montsalvatge de l'Auditori de Girona. En aquesta edició, la gala va reconèixer un total de 36 esportistes, equips i entitats gironines pel seu compromís amb el joc net, l'exemplaritat i la transmissió de valors a través de l'esport.

Els Premis Valors en Acció són una iniciativa impulsada pels consells esportius gironins, amb el suport de la Generalitat de Catalunya i la Diputació de Girona, que posa en valor aquelles

accions i projectes que contribueixen a fomentar una pràctica esportiva inclusiva, educativa i compromesa amb el territori.

En el cas del CN Banyoles, el reconeixement va ser atorgat per la tasca desenvolupada des de la secció de piragüisme per apropar aquest esport a tots els infants i joves de la ciutat. El jurat va valorar especialment la feina realitzada a través del Pla de Promoció Escolar que es desenvolupa als centres educatius del Pla de l'Estany, així com la participació en programes socials com Barris 10, Junts i Endavant.

A més, el premi destacava l'esforç de la secció per combinar l'alt rendiment esportiu amb la promoció de la pràctica esportiva de base, garantint que qualsevol infant o jove de Banyoles tingui l'oportunitat de conèixer i practicar el piragüisme, independentment de la seva situació o procedència.

Aquest reconeixement posa en valor la voluntat del Club Natació Banyoles de fer del piragüisme una eina educativa, integradora i accessible per a tothom, consolidant-se com un referent tant en l'àmbit competitiu com en la promoció dels valors de l'esport.

000 graficman

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

El Comitè Olímpic Espanyol va distingir el Club Natació Banyoles amb la Placa Olímpica pel seu Centenari

El Comitè Olímpic Espanyol (COE) va concedir la Placa Olímpica al Club Natació Banyoles en reconeixement del seu Centenari i de la seva contribució al foment del moviment olímpic. La distinció, considerada la més alta que atorga el COE a entitats esportives, es va entregar oficialment en el marc de l'acte anual de reconeixement a clubs, federacions, entitats esportives i esportistes celebrat a Madrid.

Aquest guardó té com a objectiu distingir aquelles persones i entitats que han destacat per les seves accions en favor de l'olimpisme, pels seus resultats esportius o pels serveis prestats al moviment olímpic i a l'esport. El president del COE, Alejandro Blanco, ja havia anunciat aquesta distinció durant la visita que va fer a les instal·lacions del Club Natació Banyoles el juliol de l'any passat, coincidint amb els actes de celebració del Centenari de l'entitat.



Entrega de la placa per part del president del COE Alejandro Blanco.

Durant l'acte d'entrega, Blanco va destacar el paper aglutinador que exerceix el CN Banyoles a la ciutat i el va posar com a exemple del model d'èxit dels clubs esportius de l'Estat. La Placa Olímpica reconeix una llarga trajectòria dedicada a la promoció de l'esport i de la competició, valors que el Club ha mantingut al llarg dels seus més de cent anys d'història.

Una trajectòria olímpica consolidada

Des de la seva fundació, el Club ha estat estretament vinculat al moviment olímpic. Entre Joaquim Pujol, participant als Jocs Olímpics de Tòquio 1964 en natació, i Dennis Carracedo, remier olímpic a París 2024, l'entitat ha format un total de 29 esportistes olímpics.

Aquesta xifra inclou també Oriol Cardona, format al Club i participant olímpic en esquí de muntanya. Tot i que la major part dels olímpics del Club Natació Banyoles provenen de la secció de rem, també n'hi ha hagut en disciplines com la natació, l'atletisme i el triatló.

El president del Club Natació Banyoles va reivindicar que aquest reconeixement va més enllà de la commemoració del Centenari i posa en valor la tasca continuada de promoció dels valors i del moviment olímpic tant per part de l'entitat com de la ciutat de Banyoles. També va destacar la capacitat del Club per mantenir una forta vinculació amb el territori català, alhora que ofereix als seus esportistes l'oportunitat de competir als màxims escenaris internacionals a través de les federacions espanyoles.

La Placa Olímpica se suma a la llarga llista de reconeixements institucionals que el Club ha rebut durant l'últim any amb motiu de la celebració del seu Centenari, una efemèride que es va complir oficialment el 30 de desembre de 2025.



Fotografia oficial amb les diverses distincions



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



Cartell format desplegable · Fotos CNB



Vocal de cultura, Josep Masdevall, president del Club Jordi Casanova, artista Jordi Robirola.

Comença el viatge cap a la 82a Travessia de l'Estany

El Club Natació Banyoles va donar el tret de sortida a la 82a Travessia de l'Estany amb l'obertura de les inscripcions i la presentació de la imatge oficial de l'edició d'enguany. La prova, que se celebrarà el 20 de setembre, mantindrà el format estrenat l'any passat i espera tornar a reunir entre 2.000 i 2.200 participants, consolidant-se com una de les cites més emblemàtiques de la natació en aigües obertes.

La roda de premsa va comptar amb les intervencions del president del Club, Jordi Casanova; del vocal de Cultura de l'entitat, Josep Masdevall; i de l'artista banyolí Jordi Robirola, autor de la imatge de la 82a edició. Casanova va explicar que avançar aquesta presentació a l'inici de l'estiu respon a la voluntat de començar a viure la Travessia amb més antelació i donar més recorregut tant a l'obertura d'inscripcions com a la imatge que identifica cada edició. "Cada vegada

hi ha més nedadors populars que planifiquen la temporada amb temps i això ens permet explicar la Travessia durant més mesos i generar més impacte", va destacar.

Pel que fa a la competició, el Club mantindrà el model de tres sortides estrenat l'any passat, una fórmula que va permetre millorar l'experiència tant dels nedadors/es d'elit com dels participants populars. L'objectiu és continuar oferint una prova competitiva i, alhora, accessible per als milers de nedadors/es que cada setembre es donen cita a Banyoles.

Una invitació a viatjar per la història de la Travessia

La gran novetat d'aquesta edició és la proposta artística de Jordi Robirola, que converteix la identitat visual de la Travessia en un viatge per la història de la prova i de Banyoles. Inspirant-se en les formes i les profunditats de l'Estany, l'artista va crear un mapa imaginari on les zones menys profundes es transformen en illes. "Quan vaig veure les formes de les cubetes de l'estany em recordaven els atolons del Pacífic i això em va portar a desenvolupar la idea del viatge amb el mapa", va explicar.

El viatge és, precisament, el fil conductor de tota la proposta. El tradicional cartell es transforma en un tríptic desplegable, com si fos la guia d'una



Disseny de les samarretes.

destinació per descobrir, i convida a recórrer més de vuit dècades d'història de la Travessia. En aquest mapa simbòlic hi apareixen els noms de tots els guanyadors i guanyadores absoluts, nedadors històrics del Club Natació Banyoles, rècords locals i nombroses referències al patrimoni material i immaterial de la ciutat.

La identitat gràfica també s'estén a la samarreta oficial, al tríptic informatiu i a la medalla dels participants, que



La Federació Catalana de Natació va homenatjar el Centenari de l'entitat

enguany adopta el format d'un imant, pensat com el record que els nedadors/es s'enduran després d'haver completat aquest viatge.

Amb aquesta nova edició, el Club reafirma també la seva aposta per unir esport i cultura, donant protagonisme



cada any a un artista vinculat a Banyoles perquè interpreti la Travessia des d'una mirada personal. Una iniciativa que ha convertit el cartell de la prova en una peça amb identitat pròpia i que reforça el vincle entre la Travessia, la ciutat i el seu patrimoni.

El Club anima tots els nedadors i nedadores a formar part d'una nova edició d'una prova que, després de més de vuit dècades d'història, continua sent un referent de la natació en aigües obertes.

La Gala Anual de la Natació Catalana, l'esdeveniment en què es reconeixen els esportistes més destacats de la temporada, va celebrar el dimecres 15 d'abril una edició dedicada a la temporada 2024-2025. En aquest marc, el Club Natació Banyoles va ser distingit amb la placa commemorativa del seu Centenari, un reconeixement especial a la trajectòria històrica de l'entitat.

A nivell individual, també es va lliurar un guardó al nedador Biel Martín, que tot i no competir actualment amb el Club banyolí, sí que en va formar part durant la passada temporada.

L'acte es va celebrar a l'Auditori de Viladecans i va reunir una àmplia representació del món esportiu i institucional de la natació catalana, amb presència de membres destacats de l'àmbit esportiu, entre ells representants de la Secretaria General de l'Esport. La gala també va tenir un caràcter especial en coincidir amb el comiat del president de la Federació, Ramon Bosch.

En representació del CN Banyoles, el president Jordi Casanova va assistir a l'acte per recollir el guardó del Centenari, en una vetllada marcada pel reconeixement als èxits i a les figures més destacades de la natació catalana durant l'última temporada.



El president Jordi Casanova recollin el premi

Kiko Veneno va obrir la 22a edició de l'(a)phònica, Festival de la Veu de Banyoles al Club Natació Banyoles



Festival (a)phònica · Fotos: Marc Sirisi.





En un escenari emblemàtic, al costat de l'Estany, el reconegut cantant Kiko Veneno va obrir dijous 25 de juny la 22a edició de l'(a)phònica, Festival de la Veu de Banyoles, amb dues hores de concert en què el públic va descobrir les noves cançons que formaran part del seu disc previst per la tardor, així com els grans èxits de la seva carrera.

Des dels inicis amb el mític Veneno l'any 1977 -un disc que, amb els anys, s'ha convertit en una peça clau- fins a la seva carrera en solitari, l'artista ha sabut reinventar-se constantment. Sense estridències ni artificis, però amb una mirada sempre inquieta, ha estat capaç de transformar el flamenc, el pop i tot allò que ha tocat en un llenguatge propi que l'ha erigit com un dels grans referents de la música a l'Estat espanyol.

Després de 50 anys de carrera teixint i desteixint cançons, tot creant un extens i avalat mostrari, Kiko Veneno, acompanyat de set músics, va oferir el primer concert a les comarques gironines amb aquest repertori, així com un repàs dels grans clàssics que ja formen part de la memòria col·lectiva.



Busquem les imatges que donaran vida al Calendari CNB 2027

El Club Natació Banyoles va obrir **la convocatòria per seleccionar les fotografies** que formaran part del **Calendari CNB 2027**. Una iniciativa que vol posar en valor la mirada artística i creativa de la comunitat, alhora que promou l'activitat esportiva, l'entorn i els valors vinculats al Club.

La **participació és oberta** tant a persones **sòcies** del CN Banyoles com a **persones externes** a l'entitat. Les fotografies presentades han d'estar **relacionades** amb la vida del Club i poden reflectir qualsevol de les seves seccions esportives:

Atletisme, Caiac polo, Natació, Piragüisme, Rem, Salvament i socorrisme, Triatló i Waterpolo

Així com imatges vinculades a:

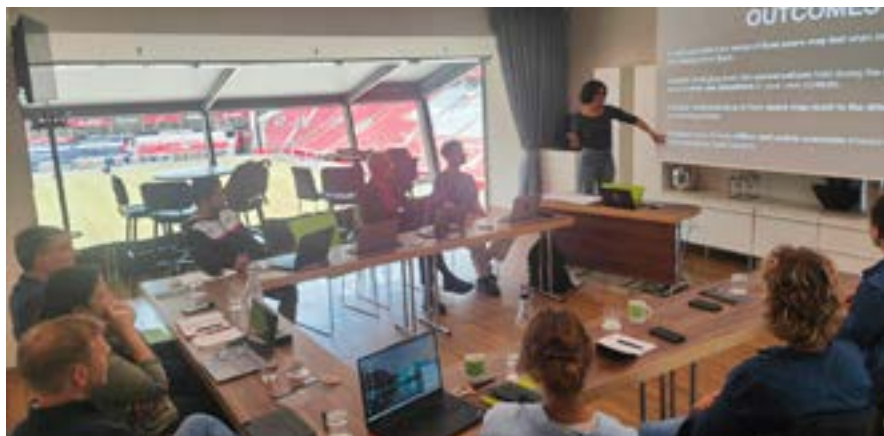
Activitats dirigides, L'entorn i les instal·lacions del Club, La vida social de les persones sòcies i Treballadors/es i voluntaris/àries

Cada participant podrà presentar un **màxim de 12 fotografies**. El termini per enviar les imatges finalitzarà el **30 de setembre de 2026**.

El projecte manté la seva **vocació solidària**. Les persones autores de les fotografies seleccionades seran convidades a escollir conjuntament una **entitat sense ànim de lucre** de la comarca, a la qual es destinaran íntegrament els beneficis obtinguts de la venda del Calendari CNB 2027.

Consulta les bases:

<https://cnbanyoles.cat/busquem-les-imatges-que-donaran-vida-al-calendari-cnb-2027/>



Durant una sessió del projecte · Foto CNB

INSTRUCT a Leverkusen: dos dies de treball intens per construir l'eina del futur

Els dies 8 i 9 de juny, el Club va participar en la reunió presencial del projecte europeu INSTRUCT a les instal·lacions del TSV Bayer 04 Leverkusen (Alemanya), acollint tots els socis i sòcies del projecte per avançar en el disseny de l'aplicació digital.

Dia 1 – Dissenyant l'experiència

El matí va estar protagonitzat per ÀREAQ, l'equip de disseny digital del projecte, que va mostrar els primers esbossos de com serà l'aplicació per dins: com la viurà el/la esportista, com la gestionarà el/la coordinador/a, i com s'estructuren les tasques setmanals, mensuals i bimensuals. A la tarda, el doctor Koen De Brandt (VUB – Vrije Universiteit Brussel) va presentar el marc teòric que sustenta l'espai reflexiu de l'eina: per què volem que l'esportista no senti que l'estan analitzant, sinó que disposa d'un espai propi per reflexionar sobre la seva carrera dual.

Dia 2 – Decisions estratègiques

El segon dia va arrencar amb una presentació del CNB sobre la integració del projecte SCORES —un projecte prèvi— dins d'INSTRUCT. Tot seguit, el grup va tenir una discussió molt productiva sobre l'abast de l'aplicació: com assegurar que sigui ambiciosa però viable, centrada en l'esportista i el coordinador, i ajustada al pressupost del projecte. Es van prendre decisions importants sobre quins mòduls s'inclouran i com es gestionarà la informació dels especialistes que treballen al voltant de l'esportista.

La reunió va tancar amb la revisió dels pròxims terminis i la decisió de la seu de la següent trobada presencial.

INSTRUCT avança!

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 PÀGES

La primera edició de la Banyoles Summer Regatta ja és una realitat.

La primera edició de la Banyoles Summer Regatta ja és una realitat. El dissabte 25 de juliol, el Club va acollir aquesta nova competició, hereva de la coneguda Pam Race, que neix amb un format renovat i la voluntat de convertir-se en una cita imprescindible del calendari de rem a l'Estany de Banyoles.

Tot i la pluja, la jornada es va poder celebrar amb èxit i va estar marcada pel bon ambient esportiu i la participació de clubs tant catalans com espanyols, en una competició oberta a tots aquells que volen competir, compartir i gaudir del rem en un entorn únic.

La Banyoles Summer Regatta està organitzada pel Club Natació Banyoles amb el suport de l'Associació Amics del Rem i de la Federació Catalana de Rem. A més, la regata manté viu el Trofeu Pedro Abreu, una competició amb una

gran càrrega històrica per al Club. Creat el 2 d'abril de 2005, el trofeu homenatja Pedro Nolasco Abreu, un dels principals impulsors i mecenes del rem a Banyoles. La iniciativa va néixer de la mà d'un

cipar el Barcelona Club de Rem, Emporium, Club Nàutic la Ràpita, Os Nabaters, Club Náutico Sevilla, la Federació Asturiana i el Club Natació Banyoles. Des del Club volem agrair la seva presència i el fet d'haver format part d'aquesta estrena tan especial.

També volem expressar el nostre agraïment als col·laboradors que han fet possible aquest esdeveniment: Intrepid Wines, Hermas Mecanitzats, Autocars Solà i Càmping Espornellà. La seva implicació i suport han estat clau per donar vida a aquest nou projecte.

La Banyoles Summer Regatta ha fet el seu primer pas i ho ha fet deixant bones sensacions. Des del CN Banyoles ja tenim la mirada posada en la propera edició, amb la il·lusió de continuar fent créixer aquesta regata i consolidar-la com una gran festa del rem a Banyoles.



Participants de la federació asturiana · Foto Silvia Puig

grup de veterans del Club Natació Banyoles amb l'objectiu de reconèixer la seva valuosa contribució al seu esport.

En aquesta primera edició van parti-

 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

Entrevista Alícia Sanmartin

Quins han estat els principals reptes d'atendre els socis des d'un espai temporal?

Ha sigut necessari reorganitzar la manera de treballar en un espai més reduït i provisional, però he continuat atenent els socis i prestant el servei de la millor manera possible. En algunes ocasions, la documentació i el material que els socis em demanaven estaven guardats en caixes, de manera que els havia de buscar. Tot i això, sempre he procurat que aquesta situació no afectés l'atenció ni el servei que oferíem.

Com has viscut aquest canvi?

He viscut aquest canvi amb molta il·lusió, però també amb una certa nostàlgia, perquè de vegades costa adonar-se de com passa el temps. Feia molts anys que treballàvem a l'anterior oficina i, com tots els canvis, aquest també ha comportat una adaptació.

Tot i això, les modernitzacions són necessàries, i aquest canvi ens ha permès gaudir d'un espai més obert, més lluminós i més funcional, que afavoreix tant el benestar com la manera de treballar.

En algun moment vas tenir la sensació que aquest canvi podia afectar l'atenció als socis? Com ho vas gestionar?

Quan canvis el format i el sistema d'atenció, és normal que tothom s'hi hagi d'adaptar. Al principi sempre hi ha dubtes i cal agafar nous hàbits. Nosaltres hem intentat gestionar aquest canvi de la millor manera possible, ajudant a les persones quan ho han necessitat i adaptant-nos a les situacions que han anat sorgint.

No sempre ha estat fàcil, però amb el temps tothom s'ha anat acostumant al nou funcionament. Creiem que aquests canvis han servit per millorar l'organització i oferir una atenció més còmoda i eficient.



Alicia Sanmartín: darrere el taulell de tots els canvis · Foto: CNB

Què és el més important per a tu en la feina d'atenció al públic?

Per a mi, el més important és fer les coses ben fetes i que el soci se senti ben atès. Intentem escoltar les seves necessitats, resoldre els dubtes que puguin tenir i ajudar-los de la millor manera possible.

Al final, el que busquem és que marxin amb la sensació que han rebut una atenció propera i de confiança.

Com han viscut els socis aquest període de transició? (hi ha alguna anècdota divertida?)

En general, els socis ho han viscut força bé. Al principi, com és normal, hi havia una mica de desconcert perquè havien de canviar alguns hàbits, però de seguida s'hi van anar adaptant.

Com a anècdota, al principi l'espai va acabar tenint un munt de sobrenoms. Hi havia qui li deia "el cuartucho", d'altres "la presó" o fins i tot "zulo", però sempre en to de broma.

Ens feia gràcia perquè pràcticament cada soci tenia la seva manera de batejar aquell espai, i al final també nosaltres acabàvem rient amb aquestes ocurrències.

Ara que ja estàs a la nova recepció, què creus que s'ha guanyat respecte a l'espai anterior?

Crec que hi hem guanyat sobretot en comoditat, llum i amplitud. És un espai més obert i agradable, tant per als socis com per a nosaltres. També facilita una atenció més propera i una millor organització del dia a dia. Al final, treballar en un entorn més modern i funcional fa que tant els treballadors com els socis ens hi sentim més còmodes. .



El podi · Foto: CNB

Històric primer or del 8+ infantil femení i nou podis al Campionat d'Espanya

La secció va posar el punt final a la temporada de competicions de les categories alevina i infantil amb uns resultats excel·lents al Campionat d'Espanya disputat a Sevilla.

En la classificació per equips, el CN Banyoles es va proclamar subcampió per clubs tant en categoria alevina com infantil, a més d'aconseguir també la segona posició al Trofeu Promoció d'alevins, infants i cadets. L'únic club que va superar els banyolins va ser el Nàutico Sevilla, amfitrió de la competició. Els veterans també van completar una gran actuació, finalitzant en una meritòria desena posició.

Pel que fa als resultats esportius, el gran moment del campionat va arribar amb la victòria del vuit amb timoner infantil femení, una fita històrica per al Club Natació Banyoles, que per primera vegada es va imposar en aquesta considerada prova reina.

Els podis aconseguits pels banyolins van ser els següents:

Medalles d'or

- 8+ infantil femení: Emma Lupiañez, Laia Mercader, Mar Pastor, Nora Alonso, Rita Sureda, Emma Rodríguez, Alisha Cabús, Maria Juan i Elsa Punset (timonera).
- 4x aleví masculí: Hugo Gonzalez, Cesc Casellas, Andreu Sow i Martí Grau.

Medalles de plata

- 2x infantil femení: Laia Mercader i Emma Lupiañez.
- 4x infantil femení: Nora Alonso, Emma Rodríguez, Rita Sureda i Mar Pastor.
- 2- veterà masculí: Jaume Casellas i Didier Escalon.

Medalles de bronze

- 8+ infantil masculí: Roger Estarriola, Nil Font, Lluç Codina, Oriol Recasens, Biel Nevado, Lluç Vilarnau, Unai Grabulosa, Guillem Sòria i Aniol Vilà (timoner).
- 4x infantil masculí: Roger Estarriola, Nil Font, Oriol Recasens i Lluç Codina.
- 4x aleví mixt: Elna Albertí, Grau Recasens, Marc Bosch i Gala Sòria.

Més enllà dels podis aconseguits, la secció va destacar la progressió mostrada per tots els remers i remeres al llarg de la temporada, així com l'esforç, la constància, la lluita i el compromís demostrats durant tot l'any. També es va

reconèixer la feina dels esportistes que no van aconseguir medalla, però que van competir amb la mateixa entrega, i agrair el suport de les famílies, considerades una peça fonamental en els èxits assolits aquesta temporada.

El rem banyolí va tornar a destacar en un Campionat d'Espanya celebrat a casa

Banyoles va tornar a convertir-se del 19 al 21 de juny en la capital estatal del rem amb el Campionat d'Espanya Cadet, Juvenil i Sub-23. Durant tres jornades intenses de competició, remers i remadores de clubs d'arreu de l'Estat es van reunir a l'estany per disputar una de les cites més importants de la temporada.

La competició va comptar amb la participació d'unes 450 tripulacions i 61 clubs procedents de 10 comunitats autònomes, confirmant una vegada més la dimensió i el prestigi d'aquest esdeveniment.

Pel que fa als resultats esportius, el CN Banyoles va completar un campionat excel·lent, assolint una magnífica tercera posició en la classificació general gràcies a un total de set medalles: quatre ors, dues plates i un bronze. Afegir que després de 22 anys, l'or del 8+CM va tornar a ser pel Banyoles.



Cadet 8xCM · Fotos: Sílvia Puig

Més enllà dels podis, cal destacar el gran rendiment que van demostrar el conjunt d'esportistes banyolins al llarg de tot el cap de setmana, així com la seva actitud i compromís dins i fora de l'aigua, aspectes que van contribuir a l'èxit global de l'equip.

En la classificació per federacions autonòmiques de la Copa del Rei, la Federació Andalusà es va proclamar campiona amb 236 punts, seguida del País Basc amb 167. Catalunya va ocupar la tercera posició amb 73 punts, per davant de Galícia (60), la Comunitat Valenciana (34), Cantàbria (15) i el Principat d'Astúries (10).



Campions i campiones a casa: el CN Banyoles es va imposar al Campionat de Catalunya

El Club va ser l'escenari el cap de setmana, 6 i 7 de juny, del Campionat de Catalunya de Rem de Banc Mòbil.

Com ja és tradició, la competició va reunir un total de 10 clubs catalans, que van desplaçar-se fins a Banyoles per disputar els diferents títols en joc. Els clubs participants van ser:

- Club Natació Banyoles
- Club Nàutic Amposta
- Barcelona Club de Rem
- Reial Club Marítim de Barcelona
- Club Rem Delta
- Club Esportiu Olímpic de Barcelona
- Reial Club Nàutic de Tarragona
- Club de Rem Tortosa
- Club Rem Emporium
- Club Nàutic La Ràpita.

A nivell esportiu, el cap de setmana no podia acabar millor per a l'entitat amfitriona. Igual que l'any passat, el CN Banyoles es va tornar a proclamar campió de Catalunya.

Els banyolins van signar una actuació espectacular, acumulant un total de:

- 28 medalles d'or
- 23 medalles de plata
- 13 medalles de bronze

En la classificació general per clubs, el Club Natació Banyoles va sumar 64 punts, una xifra que li va permetre imposar-se clarament al Club Nàutic Amposta, segon classificat amb 37 punts. El podi el van completar el Reial Club Nàutic de Tarragona, amb 17 punts, i el Club Rem Delta, amb 15.



Foto Aina Prats



Foto Sílvia Puig



finques banyoles

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

Una temporada per consolidar el creixement



Equip sub21 masculí.

El final de la temporada 2026 va confirmar el gran moment del caiac polo, amb bons resultats en totes les categories i la convocatòria de tres esportistes amb la selecció espanyola.

El principal èxit va arribar de la mà de l'equip sub-21 masculí, que es va proclamar subcampion de la Lliga després d'arribar invicte a la final i disputar un duel molt igualat davant l'Arcos.

També va destacar la trajectòria del sènior masculí de Segona Divisió, que va mantenir-se entre els millors equips de

la competició i va lluitar fins al final per l'ascens. Per la seva banda, el sènior femení va finalitzar la lliga en tercera posició, confirmant la progressió del grup i celebrant, a més, el debut de la jove Clara Cairó.

La bona feina desenvolupada durant la temporada també va tenir reconeixement fora de la competició, amb la convocatòria de tres jugadors del Club a la primera concentració de la selecció espanyola, un premi al nivell competitiu que continua demostrant la secció.



Equip sènior femení.



Carlos Ortega Trejo, Roger López Bustins, Fernando Ortiz Martínez a la concentració espanyola.



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

Bronze a casa i ascens a Primera Divisió de l'equip masculí sènior

L'equip masculí sènior de 2a Divisió va posar el punt final a la temporada el 13 i 14 de juny a Banyoles, escenari del quart i últim torneig de lliga. Davant la seva afició, l'equip va completar una gran actuació que li va permetre assegurar l'ascens a Primera Divisió, un premi a la regularitat i al bon nivell mostrat al llarg de tota la temporada.

Els banyolins van signar una excel·lent fase de grups, classificant-se per a les semifinals després d'imposar-se als seus rivals. Tot i caure a la semifinal davant el Màlaga, van reaccionar amb una contundent victòria en el partit pel tercer i quart lloc, tancant el torneig en tercera posició.

Més enllà del resultat, el gran èxit de la temporada va ser la consecució de l'ascens a Primera Divisió, una fita que ha confirmat la progressió de l'equip i que permetrà competir la pròxima temporada a la màxima categoria estatal.



Bronze del sènior masculí



Foto: Sílvia Puig

Campions i campiones del Circuit de Trofeus de Girona Gran Premi Diputació de Girona



Fotos: secció natació

La secció va tancar amb èxit la seva participació al Circuit de Trofeus Girona – Gran Premi Diputació de Girona després de proclamar-se campiona de la classificació general d'aquesta competició, que durant els darrers mesos va reunir nedadors i nedadores de diferents clubs de les comarques de Girona i Osona.

La jornada final del circuit es va disputar a les instal·lacions del GEIEG amb la celebració del XXV Trofeu Ciutat de Girona, la darrera prova puntuable del calendari. En aquesta competició hi van

participar els nedadors i nedadores de les categories infantil, júnior i absoluta, que van completar una gran actuació i van contribuir decisivament a la consecució del títol final.

Al llarg de les diferents proves celebrades en diverses localitats de les comarques gironines i osonenques, els esportistes banyolins van demostrar regularitat, competitivitat i un gran esperit d'equip, factors que els van permetre finalitzar al capdavant de la classificació general del circuit.

Aquest títol va ser el reconeixement a la constància i al treball desenvolupat durant tota la temporada. L'èxit va ser fruit de l'esforç, la dedicació i el compromís de tots els nedadors i nedadores, així com de la tasca dels entrenadors i entrenadores i del suport imprescindible de les famílies, que van acompanyar l'equip al llarg de tota la competició.

Amb aquest triomf, la secció de natació va reafirmar la bona feina desenvolupada a totes les categories i va consolidar-se com una de les referències de la natació del territori.

Dues quartes posicions a la Copa Catalana de Base Grup A

Les categories infantil i aleví de natació van competir a les instal·lacions del Club Natació Terrassa en la Final de la Copa Catalana Grup A, la màxima categoria de la competició catalana per equips.

Dissabte va ser el torn de la categoria infantil, en què els nedadors i ne-

dadores van aconseguir una excel·lent quarta posició final, un resultat que va confirmar el gran nivell competitiu de l'equip i que va representar tot un èxit per a la secció.

L'endemà, la categoria alevina també va disputar la Final del Grup A i va repetir la mateixa fita, assolint igualment la

quarta posició final davant dels millors clubs de Catalunya de la categoria.

Amb aquests resultats, el Club va encadenar el segon any consecutiu situant tant l'equip infantil com l'aleví entre els quatre millors equips de Catalunya a la Copa Catalana Grup A.

La categoria benjamina va disputar la Final Territorial en el CN Reus Ploms

L'equip benjamí va participar a la Final Territorial, disputada a les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms, on va completar una destacada actuació col·lectiva que va permetre al Club acabar en la 14a posició de la classificació per equips.



Benjamins

Entre els resultats més destacats van sobresortir les medalles de bronze de Mia Berasain als 100 metres lliures i de Nil Toca als 200 metres lliures. També van signar actuacions molt meritòries Bernat Ullastres, quart classificat a la Q64 de la categoria 2017, la mateixa Mia Berasain, cinquena a la Q64 de l'any 2016, i Nil Toca, setè a la Q64 de la categoria 2015.

La resta de nedadors i nedadores de la categoria van completar amb èxit les diferents proves del programa, van sumar punts per a l'equip i van posar punt final a una gran temporada en la categoria benjamina.



41 medalles i grans resultats als Campionats de Catalunya de natació



Farners Galceran



Equip aleví



Equip infantil · Fotos: CNB



26 Equip junior



Els Campionats de Catalunya d'estiu de les categories aleví, infantil i júnior van deixar un excel·lent balanç per al Club que va sumar 41 medalles, nombroses millors marques personals, diverses mínimes per al Campionat d'Espanya i destacades classificacions per equips.

En categoria júnior, disputada al CN Mataró, el Club va sumar nou medalles. Els títols de campió de Catalunya van ser per a Peyton Reed, als 100 metres braça, Sergi Vivar, als 800 metres lliures, i Farners Galceran, als 200 metres braça. També van pujar al podi Peyton Reed, amb una plata i dos bronzes, Sergi Vivar, amb dues plates més, i Ivet Carmona, bronze als 800 metres lliures. El campionat també va deixar diverses mínimes per al Campionat d'Espanya i nombroses millors marques personals.

L'equip infantil va signar una actuació brillant a Tarragona, on va finalitzar en una meritoria quarta posició per equips després d'aconseguir 24 medalles, 22 d'individuals i dues en relleus. Van destacar especialment Naia Alsina, amb quatre títols de campiona de Ca-

talunya, Júlia Plana, amb tres ors, una plata i un bronze; Maria Planella, amb tres ors i una plata, i Isona Montcanut, amb dues medalles d'or i tres de bronze. També van pujar al podi Elsa Toca, Blanca Serra, Daniela Pérez i Vinyet Vaquero, mentre que els relleus femenins de 4x200 metres lliures, format per Isona Montcanut, Júlia Plana, Daniela Pérez i Naia Alsina, i de 4x100 metres lliures, integrat per Isona Montcanut, Naia Alsina, Júlia Plana i Elsa Toca, es van proclamar campions de Catalunya, amb rècord Girona inclòs en aquesta última prova.

A més, Kingston Reed i Albert Soldevila van obtenir la mínima per al Campionat d'Espanya, afegint-se a la nombrosa representació del Club en la cita estatal.

Pel que fa a la categoria alevina, el Club va assolir una destacada cinquena posició per equips i va sumar vuit medalles. Marco Mazuera va ser un dels grans protagonistes amb tres títols de campió de Catalunya i una medalla de bronze. També van pujar al podi Lluç Varela, amb una plata i dos bronzes, Alba Estañol, plata als 50 metres lliures, i Tània Arpa, amb una plata i un bronze. En els relleus, l'equip mixt de 8x50 metres lliures, format per Marco, Lluís, Bernat, Lluç, Alba, Martina, Arlet i Valentina va aconseguir la medalla de plata, mentre que el relleu masculí de 4x100 metres lliures, integrat per Marco, Lluís, Bernat i Lluç, es va penjar la medalla de bronze.



Alevins amb la medalla



Sergi Vivar i Peyton Reed



Marco Mazuera



4x100 lliures fem. infantil · Isona Montcanut, Naia Alsina, Júlia Plana, Elsa Toca

Idiota digital

Per M. Dolors Pascual
Psicòloga Social i de les Organitzacions

El concepte 'idiota digital' no és cap terme clínic ni apareix en manuals de referència... encara! Agafa força a partir del llibre *La fàbrica de cretins digitals* (2019), escrit pel neurocientífic francès Michel Desmurget, director d'investigació a l'Institut Nacional de la Salut i de la Recerca Mèdica (INSERM) de França. Mitjançant l'anàlisi d'estudis mèdics i psicològics, Desmurget apunta que, per primera vegada en la història, les noves generacions tenen un coeficient intel·lectual (CI) inferior al dels seus pares a causa de l'exposició crònica a dispositius digitals. És a dir, l'abús recreatiu de les pantalles provoca la pèrdua de capacitats cognitives, concretament en l'atenció, el llenguatge i el son. I la gravetat del fenomen no només rau en el temps d'exposició, sinó també en tot el que l'infant o adolescent deixa de fer mentre està davant de la pantalla: temps arrabassat a la interacció familiar i social (essencial per a l'empatia), a l'activitat física (fonamental per al desenvolupament motor i de la salut) i al joc lliure i a l'avorriment (els autèntics motors de la creativitat).

La seva tesi desmunta el mite dels 'natis digitals': aquella idea segons la qual els joves actuals tenen habilitats tecnològiques especials i innates pel fet d'haver nascut en aquesta era. Argumenta que l'ús que en fan és purament recreatiu i superficial (xarxes socials, videojocs, vídeos curts...), la qual cosa no els fa més intel·ligents, sinó que els converteix en consumidors passius totalment dependents d'uns algorismes dissenyats exclusivament per capturar la seva dopamina (i així el circuit de recompensa immediata s'activa constantment, creant dependència). Aquesta realitat és tan evident que els mateixos directius de Silicon Valley eduquen els seus fills en escoles lliures de tecnologia, conscients del producte altament addictiu que han creat.

Durant la major part del segle XX, a tot el món, s'ha donat un increment continu i progressiu de les puntuacions mitjanes del coeficient intel·lectual (efecte Flynn). Aquest increment no és degut a un canvi genètic (l'evolució humana és massa lenta), sinó a factors ambientals com la millora de la nutrició, l'accés universal a l'educació, el control de les malalties, etc. Darrerament, però, aquest fenomen s'ha aturat i ha començat a retrocedir (efecte Flynn invers) precisament en països altament digitalitzats. S'estima que el declivi mitjà és de 6 punts per generació.

En paral·lel, el fenomen popularment batejat com a "Brain Rot" (podridura cerebral) ha passat de ser un simple mem d'internet a convertir-se en objecte d'estudi per part de la neuropsicologia i la psiquiatria. Investigacions com les publicades a PubMed -un dels cercadors i bases de dades científiques més importants del món dins l'àmbit de la medicina, la salut, la psicologia i la biomedicina- i en revistes com *Current Psychiatry Reports* analitzen l'impacte de continguts digitals de 'baix valor estructural' en adolescents i es descriuen empitjoraments en la memòria, manca de motivació i respostes emocionals esmortides. Han començat a validar-ne els efectes clínics, definint-lo com un estat de degeneració cognitiva i esgotament mental provocat pel consum crònic de continguts digitals de 'baix valor estructural'. Aquest tipus de contingut es caracteritza per ser de format molt curt (com els reels o vídeos de TikTok), fragmentat, hiperestimulant i mancat de narrativa complexa.

El concepte "baix valor estructural" fa referència a continguts digitals que estan dissenyats de manera fragmentada, caòtica i superficial, sense una 'arquitectura' lògica, ni una narrativa complexa, ni un fil conductor sòlid. No es tracta d'una

crítica moral sobre si el contingut és "bo" o "dolent", sinó d'una descripció de com està construït el material i de quina manera obliga a treballar el cervell. Vegem-ne les característiques clau:

- **Absència de narrativa:** són estímuls aïllats que canvien de temàtica constantment. Com que no hi ha una introducció, un nus i un desenllaç que requereixin connectar fets o seguir un argument, el cervell no necessita activar el pensament abstracte ni la lògica de causa i efecte.

- **Hiperestimulació sensorial i canvis de ritme frenètics:** són vídeos que canvien de pla cada 1,5 o 2 segons, plens de subtítols de colors vius que es mouen, música estrident de fons, efectes de so constants i veus accelerades artificialment. Aquest bombardeig sensorial activa el nostre reflex d'orientació més primitiu (l'atenció involuntària davant la novetat o el perill) i això impedeix que el cervell desenvolupi l'atenció sostinguda, indispensable per a concentrar-se de manera voluntària en processos lents com llegir un llibre o seguir una classe.

- **Consum passiu i predictibilitat algorítmica:** el contingut ens arriba 'precuinat' per un algorisme dissenyat específicament per a 'hackejar' el nostre cervell. Per fer-ho, s'aprofita de les cinc 'febleses' neurobiològiques: l'addicció a la novetat i la recerca del plaer, el reflex d'atenció involuntària, la llei del mínim esforç mental, l'instint d'estar informat, i la necessitat d'acceptació i aprovació social. Per tant, no requereix cap mena d'esforç de cerca, d'interacció intel·lectual o de presa de decisions. El cervell rep la informació de manera completament passiva i el que fa és apagar temporalment el lòbul prefrontal (la zona que planifica i controla els impulsos) per centrar tota la seva energia a sobreestimar el circuit de la recompensa immediata (dopamina).

En el seu assaig *Demència Digital* (2012), el neurocientífic alemany Manfred Spitzer desenvolupa a fons aquesta dinàmica: explica com la dependència absoluta de l'algorisme fa que el cervell "delegui" completament les seves funcions executives, la qual cosa acaba atrofiat la plasticitat neuronal de les àrees prefrontals en rebre la informació de manera 100% passiva. Spitzer defensa que el cervell humà funciona com un múscul: si s'entrena, creix (plasticitat neuronal); si es deixa d'utilitzar, s'atrofia.

- **Fragmentació extrema** (saturació sense profunditat): la persona salta, per exemple, d'un tutorial de cuina de 15 segons a un acudit, després a una notícia tràgica, seguit d'un ball i una recomanació de roba, tot en menys de dos minuts. La informació arriba al cervell completament descontextualitzada i fragmentada. Com que l'estructura és tan pobre i canviant, el cervell és incapaç de categoritzar el que veu i provoca el fenomen de la sobrecàrrega cognitiva on s'acumulen dades inconnexes que s'esborren immediatament. És a dir, el cervell rep una allau de dades disperses, deslligades i desordenades que saturen la memòria de treball, fent impossible consolidar la informació a la memòria a llarg termini. Com a resultat, es genera una sensació de coneixement superficial (saber que moltes coses existeixen), però es destrueix la capacitat de comprensió profunda, anàlisi crítica o reflexió. Aquest fenomen, conegut com a "atenció fragmentada", entrena el cervell per avorrir-se instantàniament davant de qualsevol tasca que requereix continuïtat o profunditat.

Déu-n'hi-do, oi?

I les xifres són esgarrioses. Segons l'estudi de Desmurget, en els països occidentals els infants menors de 2 anys passen diàriament quasi 3 hores davant d'una pantalla; entre els 8 i els 12 anys, hi estan gairebé 5 hores al dia; dels 13 als 18 anys, el seu consum frega les 7 hores diàries... Sumat, tot aquest temps d'exposició digital entre els 2 i els 18 anys equival a 30 anys escolars, a 15 anys de cotització laboral o a veure uns 40.000 episodis de sèries com *Breaking Bad*, *Stranger Things* o *The Crown*. Horrorós. I això pel que fa a l'ús recreatiu, deixant de banda el temps utilitzat en el col·legi o per a fer els deures.

Quin és l'antídota principal davant la idiotesa digital?

- No pantalles abans dels 6 anys.
- Màxim de 30 a 60 minuts al dia entre els 6 i els 12 anys.
- Cap pantalla a l'habitació durant la nit.
- Contingut adaptat (evitar la violència o el contingut hiperestimulant).

Més enllà d'aquests límits de temps d'exposició, els experts assenyalen que l'antídota actiu més potent és reintroduir la lectura de ficció en paper, l'única activitat capaç de reactivar les connexions que destrueixen els dispositius!

Pares, mares... no ajudeu a convertir els vostres infants en descerebrats!

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

Vint-i-una encaixades de mans.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un de fàcil... Un tren elèctric viatja a tota velocitat cap al Nord, a uns 100 km/h. En aquell mateix moment, el vent bufa molt fort cap a l'Est, a uns 50 km/h. Cap a quina direcció va el fum del tren?

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





140 equips van participar en la 16a edició del Triatló Popular per Relleus

La 16a edició del Triatló Popular per Relleus va reunir 140 equips i 420 participants, consolidant-se un any més com una de les cites esportives i socials més esperades del calendari del Club Natació Banyoles.

Al llarg de tota la tarda, esportistes d'arreu de Catalunya van omplir les instal·lacions del Club i l'entorn de l'estany en una jornada marcada pel bon ambient, la participació i l'esperit de companyonia. Centenars d'acompanyants i aficionats van seguir la competició des dels diferents punts del recorregut, contribuint a crear una gran atmosfera festiva.

Pel que fa als resultats, els equips KIKUS TEAM, en categoria mixta; LE TRE FULMINI, en categoria femenina; TRIATLONEROS, en categoria masculina, i TRIOLALALA, en categoria familiar, es van proclamar vencedors de les seves respectives categories.

La jornada es va cloure amb el tradicional entrepà de botifarra, música i un excel·lent ambient de germanor, posant el punt final a una nova edició d'una prova que continua creixent i consolidant-se com una de les activitats més especials del Club.



Fotos: Sílvia Puig



arpuba
Personalització

972 576 134
Carrer Telers 104
17820 Banyoles

DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF
LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU



* serigrafia * termografia
* brodat * sublimació
* vinils * impressió digital
* dtd * impressió digital * dtd * impressió digital

+25 anys
al seu costat

www.arpuba.cat



articles promocionals - equipacions esportives - uniformitat labora i escolar

Podi del Club Natació Banyoles al Triatló Open de Relleus de Pineda de Mar

Pineda de Mar va acollir una nova jornada de competició amb la celebració del Triatló Jove, el Campionat de Catalunya de Clubs de Relleus (CNC) categories èlit i open.

En el Triatló Jove, els millors resultats dels banyolins van arribar de la mà de Sara Ortells Puig i Albert Fulquet Rou-tier, que van assolir la sisena posició en les categories cadet femenina i cadet masculina, respectivament. També va destacar la setena plaça de Mireia Ayguadé Borrat en categoria juvenil femenina.

La resta de resultats van ser:

- 12a posició per a Judit Canteli Abad (cadet femenina).
- 15a posició per a Marco Ortells Puig (juvenil masculí).
- 18a posició per a Bru Díaz Vila (juvenil masculí).

En la competició de relleus del Campionat de Catalunya de Clubs, el Club Natació Banyoles va finalitzar en novena posició i en categoria Open, es va penjar la medalla de plata.



Segona posició · Foto: CNB

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](https://www.instagram.com/fotograma_creaciovisual)

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

Pluja de medalles i classificacions mundials per als joves triatletes a l'XTERRA Nouvelle Aquitaine



Sara Ortells · Foto: CNB

Els i les triatletes van completar una actuació excel·lent a l'XTERRA Nouvelle Aquitaine, disputat a França, amb un balanç de quatre victòries, un podi i la classificació de tots els representants juvenils per al proper XTERRA Youth World Championships.

A la competició XTERRA Youth Nouvelle Aquitaine, els banyolins van dominar diverses categories. Sara Ortells Puig es va proclamar campiona en categoria cadet femenina, mentre que Albert Fulquet Routier va aconseguir la victòria en categoria cadet masculina. En categoria juvenil, Mireia Ayguadé Borrat i Marco Ortells Puig també es van imposar en les seves respectives proves. El bon paper de l'equip es va completar amb la tercera posició de Norbert Terradas Fernández, el quart lloc de Maiol Almanza Terradas i la cinquena plaça de Bru Díaz Vila.

Gràcies a aquests resultats, tots els representants juvenils van obtenir la classificació per disputar el XTERRA Youth

World Championships, que se celebrarà a Ruidoso (Nou Mèxic, Estats Units).

En les proves absolutes, Nil Torrentà Roura va finalitzar cinquè en la categoria de 25 a 29 anys de l'XTERRA Full Distance, mentre que Joan Ortells Ribe va pujar al segon esglaió del podi en la categoria de 55 a 59 anys de l'XTERRA Sprint Distance.

Uns resultats que confirmen el gran moment de forma dels triatletes i asseguren una destacada representació banyolina al proper Campionat del Món XTERRA Youth.



Mireia Ayguadé · Foto: CNB



Albert Fulquet



Foto d'equip · Foto: CNB

31 medalles i rècords del Club en uns Campionats Territorials de gran nivell

Els i les atletes van completar una excel·lent actuació en les tres jornades dels Campionats Territorials, disputades entre Palafrugell, Girona i Lloret de Mar. El balanç final va ser de 31 medalles —9 ors, 13 plates i 9 bronzes—, a més de diversos rècords del Club que confirmen el gran moment de forma dels atletes banyolins.

Entre els resultats més destacats sobresurten els títols territorials d'Adrià Estévez als 800 metres llisos, Jan Hidalgo als 400 metres tanques i als 3.000 metres obstacles, Unai Llona als 1.500 metres llisos, Pau Congost als 5.000 metres llisos, Jana Aurich en llançament de javelina, el relleu masculí de 4x400 metres, format per Jan Hidalgo, Lamine Diaoula, Nil Congost i Àlex Estévez, i mixt de 4x400 metres, integrat per Unai Llona, Núria Sallent, Youssef Marboh i Jana Aurich, també van inscriure els seus noms en la història del Club amb nous rècords.

La competició també va deixar nombroses actuacions de mèrit amb medalles per a Marina Aurich, Jana Aurich,



Arnau Badosa. Foto Jan Hidalgo

Pau Congost, Judit Massanas, Joan Bahi, Núria Sallent i Jan Hidalgo, així com diversos podis dels equips de relleus femenins i mixtos, que van tornar a demostrar la bona feina de base de la secció.

A nivell de rècords, Jana Aurich va establir noves millors marques del Club en javelina i en pes sub20, Marina Aurich va batre el rècord absolut dels 5.000 metres marxa, Adrià Estévez el dels 400 metres llisos, Arnau Badosa el dels 100 metres llisos i els relleus masculí de 4x400 metres, format per Jan Hidalgo, Lamine Diaoula, Nil Congost i Àlex Estévez, i mixt de 4x400 metres, integrat per Unai Llona, Núria Sallent, Youssef Marboh i Jana Aurich, també van inscriure els seus noms en la història del Club amb nous rècords.

Més enllà dels podis, els Campionats Territorials van deixar nombroses classificacions destacades entre els primers llocs i una gran participació de la secció, que continua demostrant la seva solidesa en totes les categories. Els resultats complets de les tres jornades es poden consultar al blog de la secció d'atletisme mitjançant el codi QR.



Lamine Diaoula · Foto: Jan Hidalgo





L'atletisme va sumar èxits al Campionat de Catalunya

La secció ha estat present en diversos Campionats de Catalunya de les categories sub16, sub20 i sub23, sumant una medalla d'or, una de plata i una de bronze, a més de diverses actuacions destacades.

En el Campionat de Catalunya sub16, disputat a El Vendrell, les fondistes Nora Vivar i Jana Frigola van competir als 3.000 metres llisos. Vivar va signar una excel·lent cinquena posició amb un temps d'11'19"21, que li va permetre establir una nova millor marca personal, mentre que Frigola va finalitzar dotzena amb un registre de 12'41"85.

Per la seva banda, al Campionat de Catalunya sub23 disputat a Girona, Nora Massanas es va adjudicar la medalla de plata als 3.000 metres obstacles. A més, va ser sisena als 800 metres llisos, establint una nova millor marca personal amb 2'21"15. També hi van participar Unai Llona, setzè als 1.500 metres llisos (4'27"84), i Núria Sallent, vint-i-quatzena als 100 metres tanques (19"02).

Finalment, al Campionat de Catalunya absolut, també celebrat a Girona, Nora Massanas va tornar a destacar amb una meritòria cinquena posició als 3.000 metres obstacles (11'48"63). En la mateixa prova, Lamine Diaoula va ser desè amb un temps de 10'51"79, mentre que Marina Aurich va finalitzar dotzena als 5.000 metres marxa (28'51"60), establint un nou rècord del Club en aquesta disciplina.



Nora Vivar



Adrià Estévez



Nora Massanes - Foto Jan Hidalgo_

Un final de temporada més enllà de la competició

El final de la temporada 2026 va tornar a posar de manifest el compromís i la implicació de la secció, amb una activitat que va anar més enllà de les competicions oficials. Al llarg del curs, els diferents equips van continuar treballant i competint a les seves respectives lligues, alhora que van participar en iniciatives que van reforçar la formació esportiva i la cohesió del grup.

Un dels moments destacats va ser la participació de cinc jugadores del Club —tres cadets i dues infantils— en la desena edició de la Women Spring Cup de Lloret de Mar. Més enllà dels resultats, el torneig va oferir una experiència de convivència, aprenentatge i intercanvi amb esportistes d'arreu, consolidant-se com una cita molt enriquidora per a les jugadores.



Women Spring Cup

Despedida Marçal Alsina



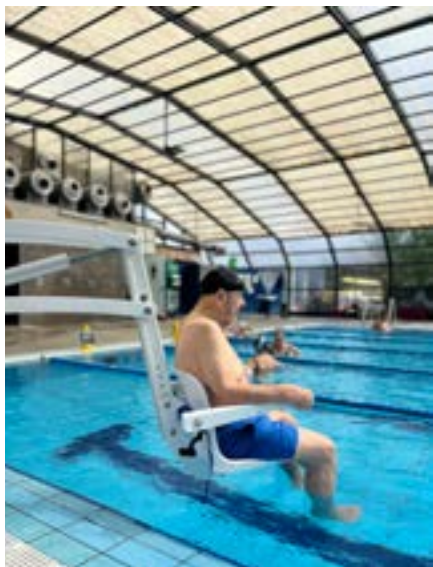
La temporada també va estar marcada per un emotiu reconeixement a Marçal Alsina, que va rebre un homenatge coincidint amb el seu comiat com a entrenador de l'equip absolut masculí després de diverses temporades al capdavant del conjunt. La secció va voler agrair-li la dedicació, el compromís i la feina desenvolupada durant aquests anys.

El curs va finalitzar amb la participació de l'equip absolut masculí, juntament amb algunes jugadores de l'absolut femení, en la primera edició d'un torneig de Beach Polo a Mallorca. Una experiència diferent que va combinar esport i convivència i que va servir per posar el punt final a la temporada en un ambient distès.



Equip absolut femení i masculí al Beach Polo de Mallorca

Caminar per l'aigua: un exercici senzill amb grans beneficis per a la salut



muscular i la millora del to de forma segura i progressiva.

Un altre dels beneficis destacats és la pressió hidrostàtica, que facilita el retorn venós i ajuda a reduir inflors a les cames, alhora que contribueix a millorar la circulació sanguínia. Aquest efecte és especialment interessant en persones d'edat avançada o amb patologies vasculars.

La viscositat de l'aigua també afavoreix moviments més lents i controlats, disminuint el risc de lesions i permetent treballar l'equilibri, la coordinació i la propiocepció. A més, els petits corrents que es generen durant el movi-

ment obliguen el cos a estabilitzar-se constantment, activant la musculatura profunda del tronc.

Finalment, l'aigua ajuda a dissipar la calor corporal amb més eficàcia que l'aire, fet que permet realitzar sessions més llargues amb una menor sensació de fatiga.

Per tot plegat, la marxa aquàtica s'ha consolidat com una activitat molt completa que combina treball cardiovascular, força, equilibri i rehabilitació, convertint-se en una excel·lent opció tant per a la prevenció com per a la recuperació de diverses patologies de l'aparell locomotor.

L'August Corominas, metge i soci del Club Natació Banyoles, comparteix una reflexió sobre els beneficis de la marxa aquàtica, una activitat que combina exercici físic, rehabilitació i benestar aprofitant les propietats naturals de l'aigua.

Caminar dins l'aigua és una pràctica aparentment senzilla, però amb una gran base científica. Tant si es realitza en una piscina poc fonda com en aigües tranquil·les, aquest exercici permet treballar la musculatura, millorar la condició física i reduir l'impacte sobre les articulacions, fet que el converteix en una activitat especialment indicada per a persones amb problemes de columna, lesions a les extremitats inferiors o que es troben en procés de recuperació.

Segons explica el doctor August Corominas, el principal avantatge és que l'aigua disminueix el pes que suporta el cos. Quan l'aigua arriba aproximadament fins a la cintura, el pes corporal es redueix gairebé a la meitat, i encara més si el nivell arriba al pit. Aquesta flotabilitat permet caminar amb més comoditat, protegint genolls, malucs i columna vertebral.

Al mateix temps, l'aigua ofereix una resistència molt superior a la de l'aire. Això obliga la musculatura a treballar de manera constant, sense necessitat d'utilitzar pesos, afavorint l'enfortiment



August Corominas caminant a l'aigua

Beneficis de caminar per l'aigua:

- Redueix la càrrega sobre les articulacions.
- Enforteix la musculatura sense impacte.
- Millora la circulació i el retorn venós.
- Afavoreix l'equilibri i la coordinació.
- Disminueix el risc de lesions.
- Ajuda a la rehabilitació de columna, malucs, genolls i turmells.
- Millora la capacitat cardiovascular.



Fotos: Real Federación Española de Piragüismo

Laia Pèlachs torna a consolidar-se entre l'elit internacional del piragüisme

La palista del CN Banyoles Laia Pèlachs va protagonitzar una destacada temporada internacional, tornant a competir al màxim nivell després de gairebé dos anys d'absència. La banyolina va participar en les dues primeres Copes del Món de piragüisme esprint, disputades a Szeged (Hongria) i Brandenburg (Alemanya), on va assolir una meritòria cinquena posició en la final A de K1 1000 metres en ambdues proves, confirmant el seu excel·lent retorn a l'escena internacional.

La tercera cita del circuit la va portar fins a Mont-real (Canadà), on va disputar la tercera Copa del Món. Pèlachs va tornar a classificar-se per a la final A del K1 1000 metres i va signar una actuació brillant, quedant-se a les portes del podi amb una quarta posició i un temps de 4:16.20, a només 42 centèsimes de la medalla de bronze, que va aconseguir la palista alemanya amb un registre de 4:15.78.

La regularitat de Pèlachs també es va fer evident al Campionat d'Europa, celebrat a Montemor-o-Velho (Portugal), on va repetir la cinquena plaça després de classificar-se directament per a la final i protagonitzar una gran remuntada. Uns resultats que la van consolidar entre les millors especialistes internacionals de la distància i que van confirmar el gran moment de forma de la palista.

El pla de promoció escolar apropa el piragüisme als infants de Banyoles

Prop d'una cinquantena d'infants de Banyoles descobreixen el piragüisme aquest curs gràcies al pla de promoció escolar impulsat en el marc del programa Barris 10, una iniciativa desenvolupada conjuntament pel Club Natació Banyoles, l'Ajuntament de Banyoles i el Consell Esportiu del Pla de l'Estany. El projecte té com a objectiu acostar aquest esport, profundament arrelat a la comarca, als més joves i oferir-los l'oportunitat de practicar-lo en un entorn privilegiat com és l'Estany de Banyoles.

Al llarg del curs, els participants gaudeixen d'un mínim de dues sessions de piragüisme. El programa culmina amb la Trobada Comarcal de Piragüisme, una jornada que reuneix els participants de

l'Escola Comarcal en un ambient lúdic i esportiu i posa el punt final a un projecte que fomenta la pràctica esportiva, el contacte amb la natura i els valors del treball en equip.

Aquesta iniciativa continua consolidant-se com una eina per donar a conèixer el piragüisme entre els més joves i reforçar el vincle entre l'esport, l'entorn natural i el territori.



Fotos Consell Esportiu Pla de l'Estany

Meritòria actuació a la Copa d'Espanya Cadet de Verducido

Alguns membres de l'equip cadet de piragüisme van completar un gran cap de setmana de competició a la Copa d'Espanya Cadet disputada a Verducido.

Els palistes banyolins van demostrar un alt nivell competitiu en una prova marcada per la gran participació i la qualitat dels equips presents. El balanç final va ser molt positiu, amb tres medalles i bones sensacions per a tot el grup, que continua mostrant una clara progressió tant en resultats com en experiència competitiva.

Entre les actuacions més destacades sobresurt la victòria d'Aniol Batchellí i Eloi Gallench, que es van proclamar campions en la prova de K2 Cadet 500 metres, aconseguint la medalla d'or.

També va arribar una meritòria medalla de plata en la competició de K4 Cadet 500 metres, gràcies a l'actuació d'Aniol Batchellí, Eloi Gallench, Aritz Gimenez i Genís Tarradas, que van completar una gran regata per pujar al segon esglaó del podi.



Meritòria actuació a la Copa d'Espanya Cadet de Verducido

A nivell individual, Aniol Batchellí va sumar una tercera medalla per a l'equip amb el bronze en la categoria de K1 Ca-

det A 1000 metres, confirmant el seu excel·lent estat de forma durant tota la competició.



Pol Busquets i Irma Julià.

Plata estatal per a Irma Julià i Pol Busquets al Campionat d'Espanya de Marató

Els palistes del Club Natació Banyoles van completar una destacada actuació al Campionat d'Espanya de Marató, disputat a Zamora. El resultat més rellevant va arribar en la prova de K2 Mixte sènior, on Irma Julià i Pol Busquets es van proclamar subcampions d'Espanya després d'aconseguir una meritòria medalla de plata.

A més d'aquest podi, el Club també va comptar amb la participació de Guillem Parera i Marc Romero en les diferents proves individuals de la competició, completant una bona representació banyolina en una de les cites més exigents del calendari estatal.

Salvament i socorrisme



Durant la competició - 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
gemma@girosos.com

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

Laura Rodríguez i Blanca Freixas van establir un nou rècord d'Espanya júnior



Carlotta Colom, Marta Colom, Blanca Freixas i Laura Rodríguez

El Campionat d'Espanya de Salvament i Socorrisme, disputat a Castelló, va deixar un resultat històric per al Club Natació Banyoles amb el rècord d'Espanya júnior de Laura Rodríguez i Blanca Freixas en la prova de llançament de corda. La parella banyolina es va imposar en categoria absoluta amb un temps de 13"04, signant una actuació històrica.

Laura Rodríguez també va completar una actuació brillant en les proves individuals en proclamar-se campiona júnior dels 200 metres natació amb obstacles, a més d'aconseguir la medalla de bronze als 50 metres remolc de maniquí. A més, va assolir una meritòria setena posició a la final absoluta dels 200 metres obstacles, confirmant el seu gran estat de forma.

L'equip femení, format per Carlotta Colom Escots, Marta Colom Escots, Blanca Freixas Torrent i Laura Rodríguez

Bosch, també va completar una notable actuació en els relleus, classificant-se entre els deu primers equips de l'Estat en totes les proves disputades, amb una setena posició al 4x50 metres obstacles, una vuitena al relleu combinat i una desena al 4x25 metres remolc de maniquí.

A nivell col·lectiu, el Club va finalitzar el campionat en la 14a posició de la classificació general open i en una meritòria 10a plaça femenina, tant en categoria absoluta com júnior, posant de manifest el bon nivell competitiu de l'equip.



Blanca Freixas i Laura Rodríguez

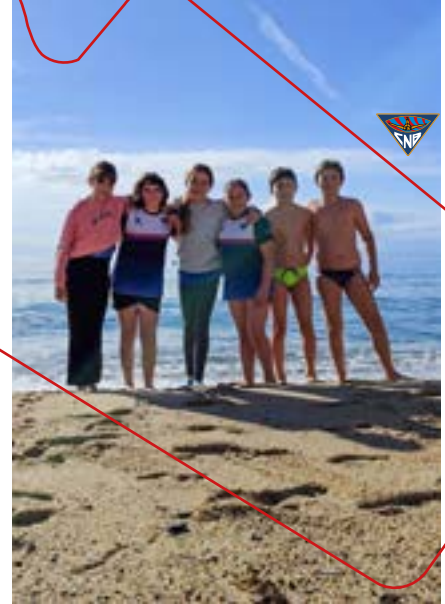


Foto secció salvament.

Primer Trofeu Open Costa Brava de Salvament i Socorrisme

La platja de Torre Valentina de Sant Antoni de Calonge va acollir el I Trofeu Open Costa Brava, una cita que corresponia amb la 3ra Jornada de salvament en espais naturals aquàtics de la temporada.

La competició va comptar amb un gran nivell gràcies a la participació del Club Natació Banyoles, Amics de Riudoms, Reus, SLS Barcelona i el Club Natació Palamós com a club convidat.

Durant tota la jornada, el bon temps va acompanyar els i les esportistes, creant unes condicions ideals que es van reflectir en els excel·lents resultats aconseguits:

- 3ra posició en la categoria conjunta de Cadets, Infants i Alevins
- 3ra posició en la categoria conjunta de Màster, Absolut, Júnior i Juvenil.

Una jornada rodona de platja on el gran esforç de totes les categories va tenir la seva merescuda recompensa.

Nil Toca i l'equip femení van destacar al Campionat de Catalunya de Platja



El Campionat de Catalunya de Platja, disputat a Cambrils, va posar el punt final a la temporada catalana de Salvament i Socorrisme amb una destacada actuació del Club Natació Banyoles, que va aconseguir diversos títols, nombrosos podis i un gran resultat col·lectiu.

En les categories de promoció, Nil Toca César va ser el gran protagonista en proclamar-se campió de Catalunya en les proves d'Esprint i Banderes de la categoria infantil. A més, va completar una gran actuació amb una medalla de bronze en la prova de Nedar i Taula.

En la jornada de les categories juvenil, júnior i absoluta, les esportistes banyolines van tornar a destacar amb els títols de campiones de Catalunya en el Relleu de Tub de Rescat i el Relleu Oceanwoman, a més de la medalla de plata en el Rescat amb Taula i el bronze en el 4x90 metres Esprint. A nivell individual, Laura Rodríguez Bosch es va proclamar campiona de Catalunya en Nedar Surf, mentre que Carlotta Colom Escots va aconseguir una medalla de plata en Oceanwoman i un bronze en Carrera amb Ski. També van pujar al podi Blanca Freixas Torrent, amb dos bronzes en Taula i Oceanwoman, i Ivet Carmona Masergas, tercera en Nedar Surf.

A nivell col·lectiu, el Club va finalitzar el campionat en la quarta posició de la classificació general i va assolir una excel·lent segona plaça femenina, quedant a només un punt del títol català.

L'acudit Per Toni Batlles



La foto de l'Arxiu



Aquesta nova secció vol recuperar fotos antigues conservades a l'Arxiu del Club Natació Banyoles. Publicarem imatges històriques que encara no tinguem del tot identificades per intentar completar-ne la descripció.

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](mailto:acplaestany.cultura@gencat.cat)

Web: [http:
//cultura.gencat.cat/
arxius/acpe](http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe)



Matrimoni Fregit

RESTAURANT "Unça"

INGREDIENTS

Seitó fresc, de mida gran, entre 2 i 8 per persona, filets d'anxova, tants com seitons, vinagre de vi blanc, farina, Ou, Panko o farina de galeta, Oli de girasol per fregir, Cogombrets envinagrats, Llimones, iogurt, Sal.

ELABORACIÓ:

1. Preparem la crema de llimona amb una batedora, amb 3 parts de iogurt i 1 part de pell de llimona. La pell de llimona convé bullir-la un parell de minuts per estovar-la, o fer servir llimones marroquines si en tenim a mà.

2. Netejem els seitons: Tallem el cap amb tisores, amb els dits treiem les tripes i, seguint l'espina els obrim com un llibret. Arrenquem l'espina amb delicadesa per a no trencar la carn del seitó.

3. Amb un polvoritzador o pinzell, pintem de vinagre els seitons oberts.

4. Col·loquem un filet d'anxova entre els lloms del seitó i el tanquem de manera que quedi l'anxova al mig.

5. Arrebossem amb farina primer, després els banyem en els ous batuts i finalment els arrebossem amb el panko. Convé assecat-los una mica abans per a tenir un arrebosat més fi.

6. Fregim el seitó amb oli abundant, 2 minuts a 180 graus.

7. En un plat, fem una petita línia de la crema de llimona i hi posem el seitó a sobre. Finalment, el guarnim amb una llesca fina de cogombret.

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

40 anys al servei dels clients de la nostra comarca



Contractant una pòlissa de VIDA RISC, abans del 30/11/2026, gaudiràs 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

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).



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 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 Advogada (Banyoles)

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



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 tenyir en dona).*

*Descomptes no acumulables i exclusius per a nous clients.



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.



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.



Museu Arqueològic de Banyoles (Banyoles)

2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles



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!

Shakespeare
a la fresca 3a edició

presenta

MOLT SOROLL PER RES

de WILLIAM SHAKESPEARE

TRADUCCIÓ DE
SALVADOR OLIVA

ADAPTACIÓ I DIRECCIÓ:
JORDI CENTELLES

20, 21, 22 i 23
D'AGOST • 21h

**CORNELLÀ
DEL TERRI**

*davant de l'ermita
de St. Antoni*



27, 28, 29 i 30
D'AGOST • 21:30h

BANYOLES

*exterior del
Club Natació*



**ZONA
GASTRONÒMICA**

Segueix-nos a:

@shakespearealafresca

Reserva d'entrades a:

cornelladelterri.cat

cnbanyoles.cat

