



# Club Natació Cornellà

Nº 32 Novembre 2005

## ---XXII Trofeu Aniversari -----

Cornella 6/11/05

El pasado 5 de Noviembre se disputó el tradicional Trofeu Aniversari de nuestro club. Después de muchos años en los que se ha invitado a clubs de menor nivel que el nuestro, esta edición contó con la participación de uno de los clubs más importantes de la natación catalana y posiblemente uno de los clubs con más futuro de la natación actual, el C.N. Athletic-Barceloneta.

El resultado fue muy igualado y hasta el final de la competición no se supo que habíamos perdido el trofeo de casa por primera vez en la historia.

Así que el C.N. Athletic-Barceloneta se proclamó campeón seguido de nuestro club y del C.N. Esplugues y C.N. Vilanova. Recordamos que el C.N. Athletic-Barceloneta está dirigido por un viejo conocido de nuestra entidad, David Pol, exentrenador de nuestro equipo absoluto hace dos temporadas.

A pesar de llevarnos esa decepción en la entrega de premios, si hay que destacar a todos nuestros nadadores/as de todas las categorías por el esfuerzo que hicieron y motivarles para que esta temporada esté llena de éxitos.



## ---- Fons i Estils -----

El pasado 29 de Octubre se celebró en la piscina Can Millars la primera jornada de "Fons i Estils". Hemos de recordar que estas jornadas son válidas para la clasificación de los nadadores para los Campeonatos de Cataluña ya que en esta categoría han de estar clasificados entre los primeros 75 nadadores de su edad en la suma de 400 libres y 200 estilos en invierno y entre los 100 primeros en verano.

A esta competición acudieron el C.N.Martorell, C.N.Sant Just, C.N.Sant Boi, C.N.Prat y C.N.Esplugues.

La valoración técnica ha sido muy buena ya que excepto, dos o tres nadadores, el resto pulverizaron sus marcas destacadamente. No obstante, han de seguir trabajando duro asistir mas a todos los entrenos, ya que el corte de los campeonatos de invierno es de 75 nadadores y el nivel por lo tanto va a ser superior.

## **----1ª Jornada Lliga Comarcal-----**

**St. Feliu 12/11/05**

Aquest any la lliga comarcal canvia notablement el seu format, per començar es redueixen les jornades, passen de sis a cinc, per tant hi ha una petita reestructuració de les proves. Continuen puntuant dos nedadors per club i prova, però la puntuació (es aquí on hi ha la màxima variació) es fa respecte la taula FINA, es a dir qualsevol marca segons la seva proximitat al record del món equival a una puntuació (a més proximitat major puntuació), això es una manera de fer un comparació amb tots els clubs participants , fet que representa que els clubs tot i estar agrupats per comarques com cada any, a la hora de passar a la final es farà un rànquing, passant els 8 equips amb més puntuació obtinguda en totes les jornades.

Un cop explicat tot això, pel que fa a la primera jornada els resultats obtinguts no varen ser, en línies generals, molt positius, fet que es pot explicar per diverses raons, moment de la temporada, baix estat de forma d'alguns nedadors o un excés de confiança per la facilitat per accedir la final en temporades passades. Es per això que hem d'animar a tot l'equip a treballar fort perquè el sistema d'aquest obliga a tothom a fer la millor marca possible en cada prova donat que d'aquesta manera obtindrem més punts i podrem competir amb la resta de clubs per assolir una de les 8 places per la final.

## **-- 1ª Jornada Lliga Catalana Clubs G3 -----**

**Molins de Rei 19/11/05**

El format de la lliga de clubs d'aquest grup es manté respecte la temporada anterior, quatre jornades amb una puntuació de tres nedadors per club i prova i un relleu també amb puntuació. La majoria dels nostres nedadors varen patir, en aquesta primera jornada un fet que els va marcar notablement, el tipus de piscina de la competició (50 metres), no es gaire habitual competir-hi a aquestes alçades de la temporada però pot ser que l'efecte fos més a nivell psicològic que físic i es per això que aquestes experiències han de ser útils per enfortir-nos de cara al futur, no oblidem que els nedadors d'aquesta categoria estan en fase de formació i aprenentatge. Estem segurs que el rendiment dels nostres nedadors anirà millorant jornada a jornada per fer que el nostre club quedi el millor possible.

---

**Vols rebre abans que ningú la revista del Club i a tot color al teu ordinador???**

**Es molt senzill, envia'ns el teu Correu Electrònic a la nostra adreça i la tindràs.**

**[revistacncornella@wanadoo.es](mailto:revistacncornella@wanadoo.es)**

# ***--Composició grups C.N. CORNELLA-----***

**Temp.-2005-2006**



## **GRUP G0:**

Jordi Castellví, Nerea Diaz, Nerea Lopez, Oscar Murillo, Alex Lopez, David Diaz, Marc Pinto, Natalia Molina, Adrian Rodriguez, Beatriz Campos, Sergi Gallardo, Victor Montserrat.

**Entrenadora.-** Judith Acedo.

## **GRUP G1:**

Albert Alemany, Albert Aragonés, Andrea Benjumea, Ivan Bonilla, Alba Cerrillo, Judit García, Oumy Gassama, María Granados, Sergi López, Manel Mendez, Miriam Murillo, Iris Nieves, Marina Pujadas, Jaume Pujadas, Sara Reyes, Lluisa Ribas, Sonia Rubies, Kevin Serra, Esther Sieiro, Hugo Sola, Carlos Tovar, Lydia Delgado, Sergio Dominguez, Jesus Duque, Cristina Galan, Victor Herrero, Sergio Martín, Rafael Pardo, Violeta Perez, Ivan Vatutin, Nerea Colls.



**Entrenador.-** Raul Acedo.



## **GRUP G2:**

Jordi Alemany, Victor Amador, Rocio Barroso, Esther Boix, Alex Caballo, Ariadna Cabanillas, Rafael Callisaya, Silvia Coronado, Guillem Escofet, Andrea Funes, Ainhoa Junca, Albert Lamas, Saray Martinez, Paola Martinez, Javier Masia, Otger Muste, Andrea Peiruzza, Noelia Rentero, Alejandro Roda, Aida Rodriguez, Xavier Rosario, Noemi Tejedor, Nera Villa.

**Entrenador.-** Carlos Silvestre

## **1er Equipo:** **ABS+G4+G3**

Javier Alcantara, Alberto Alonso, Sheila Ayala, Carolina Benjumea, Rafael Cabanillas, Francisco Campos, Antonio Cañizares, Lourdes Casas, Blanca Castro, Noelia Domenech, Gema Esquinas, Joel Espina, Carlos Gala, Helena Gala, Alex Galé, Alberto Gallardo, Carlos Gallardo, Enrique García, Judith García, Miriam García, Mikel Gata, Miquel Guerrero, Francisco Haro, Joel Herrero, Anabel Jimenez, Alberto Juidias, Sergio Lopez, Didac Lopez, Sara Madrid, Noelia Lopez, Yolanda Martinez, Adrian Martinez, Helena Martinez, Arnau Mas, Lorenzo Mendez, Aleix Nicolau, Sheila Nieves, Alba Ortiz, Jordi Parra, Ines Quiles, Sara Quirantes, Pau Raya, Lorena Reguero, David Rodriguez, Miguel Angel Roman, Lorena Ruiz, José Salas, David Torreblanca, Mireia Vargas, David Vicente.



**Entrenador.-** Xevi Gonzalez

## **-- 1ª Jornada Lliga Catalana Clubs G2 -----** **Molins de Rei 19/11/05**

El passat 19 de novembre es va disputar a les instal·lacions del C.N.Molins de Rei la primera jornada de lliga G-2. Els clubs participants van ser C.N.Molins de Rei, C.N. Sant Feliu, C.N.Sant Just i C.N.Cornellà.

Les proves que es van nedar van ser 100m braça i 100 m esquena pels nedadors del 95 i 100m braça i 200m esquena pels nedadors del 94.

Tot i guanyar a totes les proves, la valoració tècnica no és del tot bona, ja que el rendiment del nostres nedadors van estar per sota del que esperàvem. És veritat que vam nedar a una piscina de 50m però esperàvem molt més.

Es van rebaixar el 77% de les proves que van nedar els nostres nedadors però la intensitat i la tècnica dels nostres nedadors no va ser la millor. No obstant, volem animar a tots ells a que segueixin entrenant igual de bé i que abans o després es veurà a les competicions

## **-- 1ª Jornada Lliga Catalana Clubs G1 -----** **Viladecans 26/11/05**

El pasado 26 de Noviembre el equipo G1 (años 96 y 97) comenzó la liga catalana en la piscina del C.N. Viladecans. Este año, en las competiciones de este grupo participaran todos los clubs de la comarca, por lo tanto podemos comparar a nuestros nadadores con el nivel del resto de la comarca y hacernos una idea de las posibilidades que tiene este grupo de cara al Campeonato del Baix Llobregat que tendrá lugar al final de la temporada.

En general el comportamiento de nuestros "peques" fue bueno aunque no se observa la misma facilidad de victoria que en los últimos años ha tenido nuestro club en detrimento del resto de clubs de la comarca.

Las pruebas que se nadaron fueron los 100 espalda y 50 braza para los nadadores/as del año 96 y los 50 espalda para los nadadores/as del año 97.

El resultado fue bueno para los más grandes y discreto para los del 97.

Hay que destacar como gran marca de bastante nivel, la realizada por Oumy Gassama en los 50 espalda, sin lugar a dudas una de las futuras nadadoras importantes de nuestro club.

También se nadaron los 4x50 espalda en ambas categorías, dando la circunstancia que los 4 relevos que podían puntuar lo hicieron y solo el equipo B del año 97 fue descalificado. De los 4 relevos 3 quedaron en primera posición.

De esta manera nuestro club hace el cupo de los 4 relevos que serán muy importantes a la hora de la puntuación final por equipos y a las posibilidades de clasificarse para los Campeonatos de Catalunya de relevos.

Próxima jornada de liga en Martorell el próximo 3 de Diciembre.

---

**Sabies que el nostre Club disposa de pagina Web?. A que esperes per visitar-nos i donar el teu parer?. Vine a [www.cncornella.org](http://www.cncornella.org)**

## ***---7é Circuit Català de Trofeus de Natació-----***

### **Trofeu Ciutat de l'Hospitalet 26/11/05**

Cada any que passa es consolida aquest circuit com una de les proves més importants de la natació no solament catalana sinó també de l'espanyola i el nostre club cada cop aporta més nedadors per poder participar-hi. A nivell de resultats podem estar contents, donat que varen haver una grapat de millors marques personals, es varen obtenir quatre mínimes de participació per els campionats de espanya per edats i es varen fregar unes quantes més a nivell d'edats i absolut que, tenint en consideració l'alçada de la temporada, poden materialitzar-se properament. S'han de destacar la vuitena plaça de Rafael Cabanillas als 1500 lliures i les places del David Rodríguez al 100 papallona (13é); del propi Rafael als 400 lliures (10é) i 200 lliures (16é); de la Mireia Vargas i la Sheila Nieves, 11ena i 13ena respectivament als 400 estils, la 14ena posició per al Francisco Campos als 100 lliures i la 16ena de l' Adrià Martínez als 100 esquena. La resta de participants varen ser Alberto Juidias, Jose Salas, Lorena Ruiz i Carlos Gallardo.

## **-Entrega de trofeus LXXVII Travessia Port de BCN--**

El dissabte 19 de Novembre es van lliurar els trofeus de l'última Travessia al Port de Barcelona organitzada per el Club Atlètic Barceloneta en les seves instal·lacions amb una nodrida representació de nedadors del nostre Club.

D'esquerra a dreta i de dalt a sota ells son: Lorena Ruiz, Inés Quiles, Mireia Vargas, Sheila Nieves, Joel Herrero, Rafael Cabanillas, Alberto Juidias, Adrian Martinez, Silvia y Alberto Gallardo.



## **--La Teva Opinió... ens importa -----**

### **ENEMIGO EN CASA**

Que gozo y alegría nuestra piscina Can Millars llena a rebosar (500 per. aprox.). Junta, padres, socios y simpatizantes. Quedaron impresionados ante la afluencia de público en el XXII Aniversario del C.N.C., incluso el alcalde y su equipo se les salía los ojos de ver el interior y alrededores de la piscina a rebosar de gente. El bar de las afueras incluso comento "" QUE PASA NENNN???", por favor avisar de esto, una avalancha así no puedo atenderla, han vaciado mis estanterías y mi cafetera. Bueno , dicho así, parecía un éxito "total", si claro, entre comillas, pues una sensación de vergüenza ajena me invadió el cuerpo al pasar por los alrededores del publico, que a través de un cristal veían tres segundos a sus hijos después de varias horas de estar de pie y en la calle. Los comentarios escuchados me dolían mucho, alguno duro como algún grupo que pedía un boicot para el año que viene aquí no venimos más. Quejas de familiares mayores que a una distancia de 30 metros no distinguían a sus nietos/as, hijos o amigos y después de estar allí toda la tarde, no poder ver nada a los participantes, comentarios de que a través de los cristales, por cierto un poco sucios y empañados, no podían distinguir a los nadadores. En ese momento se me pasó por la cabeza la piscina de Can Mercader, esa piscina que tiene gran amplitud para estar bien y buena distancia a la que a 10 m. puedes observar a los nadadores, y se esta desaprovechando en sus 10 meses de cierre al año, que torneos y que campeonatos de invierno, ¿puede ser? Que no se acordasen en el Ayuntamiento que existía un club de natación en la ciudad cuando se construyo, no podrá tener acontecimientos con gran masa social que den nombre al Club y a la Ciudad, nos ahogaremos en nuestra propia saliva por querer ser grandes y subir el nivel, o todo lo contrario, dispondremos de una piscina a corto y medio plazo para seguir creciendo. Pues va a ser que si. Gracias Exc. Sr. Balmón de sus palabras nos acordaremos todos.

## **----- Sabies que... -----**

**La natació va ser un esport molt benvolgut** en les antigues civilitzacions de Grècia i Roma, sobretot com mètode d'entrenament per als guerrers. En Japó ja se celebraven competicions en el segle I a. de C. No obstant això, durant l'edat mitja a Europa la seva pràctica va quedar gairebé oblidada, ja que la immersió en aigua s'associava amb les constants malalties epidèmiques de l'època. Cap al segle XIX va desaparèixer aquest prejudici i, ja en el XX, la natació s'ha arribat a considerar un sistema valuós de teràpia física i la forma d'exercici físic general més beneficiosa que existeix. Cap altre exercici utilitza tants músculs del cos i de manera tan intensa. A més, la major afluència de nedadors, així com les millors tècniques de construcció i calefacció, han augmentat enormement el nombre de piscines públiques a l'aire lliure i cobertes en tot el món. La piscina privada, que va anar en un temps signe d'excepcional privilegi, és cada vegada més comuna.

**La piscina Olímpica** amida 50 mts. +- 1 cm. de tolerància, això és de llarg i d'ample, 21 mts. +- 1 cm. Cada carril amida 2.50 m. D'ample i hi ha un carril cridat de turbulència que amida 50 cm. Un en cada extrem de la piscina, la profunditat de la piscina oficial és de: 1.80-2.00 mts. I 2.20 mts. (en la zona més profunda). Les banderes que s'utilitzen per dalt de la piscina i en els colors dels llaços de cada carril, són marques de referència per als dorsistas i perquè el competidor sàpiga que li falten 5 mts. per a arribar a la riba de la piscina.

## ----- *La Personeta del mes* -----

**Alejandro Roda** és un nedador del Club Natació Cornellà a la categoria G-2. S'ha format a l'Escola, llavors es pot dir que és un producte de la nostre cantera. És un excel·lent nedador i ens té acostumats a obtenir bones posicions a les seves participacions als Campionats de Catalunya. Desitgem que segueixi obtenint tant bons resultats!!

**1. Que t'agradaria ser de gran ?**

Controlador aeri

**2. Quina sèrie de T.V veus?**

Aqui no hay quien viva

**3. El teu color**

El Negre

**4. El teu menjar favorit**

La Pizza



## ----- *El personatge del mes* -----



**Judith Acedo**, després de tota una epoca com a nedadora al nostre Club es actualment la entrenadora del G0, activitat que compagina amb la de Futbolista amb al **FC Barcelona Femeni** amb molt de èxit. Desde aquestes linees volem desitjar-li lo millor a les seves activitats esportives

**1.- Quin viatge t'agradaria realitzar?**

Anar al Caribe.

**2.- Quin personatge historic admires?**

Darwin.

**3.- A quin esportiste t'agradaria coneixer?**

Kiko Narvaez.

**4.- Cantant o grup de musica favorit?**

Antonio Orozco.

**5. Quina es la teva pel·lícula favorita?**

Seven

**6.- Un desitg, un somni?**

Viure de l'esport.

**7.- La teva prova favorita?**

100 Braça.

**8.- El teu llibre favorit?**

El mecanoscrit del Segó Origen

**9.- Un Hobby**

Futbol y sortir de festa.

**10.- Un invent?**

La televisió

**Club Natació Cornellà**

**C/ Bonavista 70.**

**Tlinfo: 93 474 31 50**

**Horari d'Atencio.-**

**De Dilluns a Divendres de 19:00 h a 21:00 h**

**cncornella@telefonica.net**

**Escola del C.N. Cornellà**

- ✓ **Clases de 60 minuts.**
- ✓ **Nº reduït de alumnes per monitor.**
- ✓ **Mes de deu anys**