



Club Natació Cornellà

Nº 39 Juliol- Setembre- Octubre 2006

---Benvinguda Temporada 2006-2007 -----

Un altre cop comença una nova temporada, carregada d'il·lusions i objectius per intentar mantenir i si pot ser augmentar el nostre nivell esportiu i la nostra tasca social.

Tenim canvis importants al equip Tècnic, que continua dirigit per el Xevi González i que aquesta temporada comptarà amb Alberto Rojo com a 2on entrenador i responsable del grup G-2, Miguel Àngel Roman, responsable del grup G-1 i Judith Acedo que continua amb el grup G-0. Tots ells molt motivats per dur a terme les seves tasques i amb il·lusió per obtindre els millors resultats possibles.



També comptem amb nous nedadors/res que provenen d'altres clubs i que han escollit el Club Natació Cornellà per continuar la seva carrera esportiva, com Víctor Agost, els germans Andrea i Gener Simó, Víctor Marín, Marc Cortés, tots ells al primer equip i altres nens i nenes a les categories inferiors i a l'escola de natació. A tots ells desitjar-los molta sort i molts èxits entre nosaltres.

Als Pares, Mares, familiars i amics, que assistiu a les competicions, que animeu molt i que participeu amb totes les activitats que proposarem des de la Junta Directiva.

Molta sort a tothom i endavant !AMB EMPENTA;

Josep Lluís Galé

President del Club Natació Cornellà

---Campionat Catalunya Individual G1 ----- Barcelona 24-25/06/06



Durante el fin de semana del 24 y 25 de Junio, 13 nadadores/as del equipo G1 participaron en el campeonato de Catalunya individual de la categoría.

Esta final se disputó en la piscina Sant Jordi de Barcelona con la participación de los 100 mejores nadadores/as de los años 96 y 97.

La actuación de nuestros nadadores/as fue destacadísima, ya que hay que resaltar el gran equipo que se ha formado en esta edad.

Los resultados más importantes fueron a

cargo de Andrea Benjumea y Lluisa M^a Riba que consiguieron dos medallas cada una; Andrea se proclamó subcampeona de Catalunya en 100 mariposa y 200 estilos (también consiguió una 4^a plaza en los 100 libres) y Lluisa M^a Riba que ganó la medalla de bronce en los 400 libres y 100 braza (también ocupó una fantástica 6^a posición en los 100 espalda).

En total nuestro club ganó 13 diplomas, distribuidos en los siguientes nadadores:

- Iris Nieves: 5^a en 100 mariposa y 6 en 400 libres
- Judit García: 7^a en 400 libres y 8^a en 100 braza
- Alba Cerrillo: 7^a en 100 espalda
- Oumy Gassama: 7^a en 100 espalda
- Kevin Serra: 7^o en 400 libres
- Además de los 6 diplomas que ganaron nuestras medallistas.

De este fin de semana nos quedan muchos recuerdos pero quizás uno de los más bonitos fue la entrega de trofeos a los 8 mejores clubs de Catalunya donde el Cornellà obtuvo su pequeño reconocimiento por ocupar esa octava merecida plaza.

Ahora es el momento de decir adiós a un grupo ejemplar del año 96 que ha conseguido elevar el nivel del club a la altura de los mejores de Catalunya, reflejo de ello es Andrea Benjumea que en sus 17 participaciones en campeonatos de Catalunya con el G1 (lo máximo posible) ha conseguido 14 medallas y en las otras 3 pruebas ha acabado en 4^a posición.

Unos se van para que otros cojan el testigo y es el año 97 el que tiene que intentar que este nivel se mantenga y para ello ha de esforzarse día a día. Felicidades a todos!!!

--- Final Lliga Comarcal Catalana -----

C.A.R St Cugat 25/06/06

Després d'una treballada Lliga Comarcal, disputada durant tot l'any a les diferents piscines del Baix Llobregat, i la consegüent classificació per la final, els nostres nedadors i nedadores van arribar a les instal·lacions del C.A.R. de Sant Cugat amb l'objectiu d'assolir la millor posició possible, i de nou, vam fer història, amb un nivell de temps correcte, es va assolir una meritòria **2ª POSICIÓ** final, darrera del C.N. Terrassa. Es va trobar la motivació necessària per competir fort tenint present que l'estat de forma òptim encara estava per arribar per la majoria dels integrants del grup, ja que els campionats serien una mica més tard. Hem de destacar la bona actuació els relleus, guanyant uns quants en categoria masculina i el que va ser la guinda del pastís, el 8x50 estils mixt, també guanyat de manera excepcional.

--- Campionat de Catalunya Individual G2 -----

Terrassa 14-15-16/07/06

Els dies 14, 15 i 16 de Juliol s'han celebrat els campionats de Catalunya d'estiu individuals a les instal·lacions del CN Tarrassa. Els resultats de la Competició han sigut correctes i s'ha de destacar l'actuació d'Alejandro Roda 8é als 200 Braça, Andrea Funes 8ena als 200 Papallona i Javier Masiá 6é als 100 Lliures que van aconseguir diploma per classificar-se entre els vuits primers.

La resta de resultats es distribueixen de la següent manera :

| | | | |
|----------------------|----------------------|------------------|--------------------|
| Ariadna Cabanillas.- | 15 als 100 Lliures | Jordi Alemany.- | 30 als 100 Braça |
| | 16 als 200 Estils | | 44 als 200 Estils |
| | 13 als 100 Esquena | | 25 als 100 Estils |
| Andrea Funes.- | 9 als 100 Papallona | Alejandro Roda.- | 9 als 200 Estils |
| | 9 als 200 Esquena | | 18 als 200 Lliures |
| | 14 als 100 Esquena | | 11 als 400 Estils |
| Noemí Tejedor.- | 24 als 100 Papallona | Nerea Villa.- | 32 als 100 Lliures |
| | 17 als 200 Lliures | | 24 als 100 Braça |
| | 13 als 100 Lliures | | 27 als 100 Esquena |
| | 10 als 400 Lliures | | |
| Ainoha Junca .- | 43 als 100 Esquena | Javier Masiá.- | 18 als 100 Esquena |
| | 31 als 100 Lliures | | 18 als 400 Lliures |
| | 32 als 100 Papallona | | |
| Guillem Escofet.- | 28 als 100 Lliures | | |
| | 24 als 100 Esquena | | |
| | 28 als 400 lliures | | |

--- Campionat de Catalunya G4-G5 ----- **Picornell 30/06 al 3/07/06**

El primer campionat del mes de juliol va estar caracteritzat per un programa poc habitual amb finals en algunes proves (50-100), contrarrellotge en unes altres (la resta), amb relleus de categories diferents nedant junts, en fi, un sistema que varia cada any i que potser en un futur s'hauria de estabilitzar en una fórmula definitiva per donar més possibilitats a tothom de obtenir les millors prestacions. Pel que fa als resultats, el to general va ser positiu en uns casos

i no tant en uns altres, sempre tenint present el nivell i la dedicació a l'entrenament de cada nedador. Hem de destacar l'Adrián Martínez, que continua l'excel·lent progressió, com a **CAMPIÓ** de Catalunya als 100 esquena, **TERCER** als 200 esquena i quart als 50 lliures en categoria G4; l'Elena Gala que va culminar una molt bona



temporada a l'assolir dues 5enes places als 100-200 braça i una 7ena als 50 en categoria G5; Carlos Gallardo també amb una bona temporada va fer gala de la seva versatilitat essent 5é als 400 i 8é als 200 papallona i 200 braça; la Mireia Vargas va ser 6ena als 400 estils i l'Alberto Juidias 7é als 1500 lliures tot i no tenir un bon estat de forma, la resta de participants van ser: Lorena Ruiz, Noelia Martínez, Inés Quiles, Miquel Guerrero i Aleix Nicolau en la categoria G4 i Alberto Alonso, Lorenzo Méndez i Álex Galé, en la G5. Pel que fa als relleus es varen aconseguir unes posicions més que dignes: 4x200 lliures masculins, la categoria G4 5ens i la G5 8ens, en el 4x100 lliures els nois G4, 6ens i les noies G4, 7enes i al 4x100 estils la categoria G4 masculí 5ens i la G5 femenina 7enes. En la classificació general en la categoria G4 es va quedar en la posició 9ena, en la G5 la 15ena i en la conjunta 13ena.

--- Campionat de Catalunya G3 -----

Reus 8-9/07/06

De nou, aquesta categoria ha tingut un campionat força esgotador, donat que es disputà quasi tot el programa en dos jornades, amb relleus inclosos, tot i així els nedadors del nostre club van complir amb solvència, i, en general el resultat va ser força bo. A nivell individual destaquem la Sheila Nieves, **TERCERA** de Catalunya als 400 estils i als 200 esquena, essent també finalista als 400 lliures i 100 esquena, el Joel Herrero va ser finalista als 200 braça i 9é als 100, la Miriam va ser la seva millor classificació personal, 10ena als 400 lliures i el Dídac López va obtenir la 11ena i 12ena plaça als 200 i 400 lliures. La resta de participants van ser l'Arnau Mas, la Yolanda Martínez, el Sergio López , el Pau Raya i la Carolina Benjumea. Pel que fa als relleus destacar la 11ena plaça las 4x200 lliures mixtes. En la classificació general es va aconseguir la 18ena plaça.



--- Campionat d'Espanya G3-G4 ----- **Picornell 26-30/07/06**

L'última cita de la temporada per el primer equip de natació va ser aquest llarg (cinc dies) i dens en quant a nombre de participants, campionat. El nostre club acudia amb 3 nedadors i 2 nedadores (15 proves) que van estar treballant fort tot el mes de Juliol per aconseguir els millors resultats. S'ha de dir que en general, va ser un campionat molt bo, obtenint nou millors temps amb dues finals A de l'edat, l'Adrian Martínez als 100 esquena (6é) i la Sheila Nieves (8ena) als 200 estils i quatre places entre els setze primers; l'Alberto Juidias i la Sheila Nieves 9ens als 1500 i als 400 estils respectivament, fregant la final A, 14é lloc de l'Adrian als 200



esquena i el 15é del Joel Herrero als 200 braça, la resta de participacions van ser als 50 papallona (Alberto Juidias), 400 lliures (Alberto Juidias, Adrián Martínez i Sheila Nieves), 400 estils (Joel Herrero i Mireia Vargas), 800 lliures (Sheila Nieves), 100 lliures (Adrián

Martínez) i 200 estils (Joel Herrero). Cal felicitar a tots els integrants d'aquest grup donat la dificultat d'assolir aquestes posicions dins d'un campionat tant competitiu i encoratjar a la resta de nedadors a treballar fort per augmentar encara més els participants representant al C.N. Cornellà, en futurs campionats estatals.

--- *Travessia Xerta - Tortosa* -----

Tortosa 15/07/06

Son las 5 de la tarde y estamos en la salida de la travesía por el río Ebro desde Xerta a Tortosa, nos quedan casi 16 km por delante pero estamos con muchas ganas e ilusión. Nos deseamos buena suerte y que nos veremos en la llegada, saltamos al agua, después de unos momentos de incertidumbre los arbitros dan la salida, ya no hay vuelta atrás, esto ha empezado. Los metros

pasan y todo sigue igual seguimos nadando y nadando, a partir de la hora el cansancio empieza hacer mella en nosotros y cada vez esto se hace mas duro. Te empiezan a aparecer pensamiento por la cabeza del tipo, que hago yo aquí, o esto es mas duro de lo que yo pensaba, pero sigues nadando, te empiezan a doler los brazos, las piernas, pero al final empiezas a ver unas boyas que parecen que pueden ser la llegada,



aprietas los dientes y utilizas las ultimas fuerzas para intentan avanzar algún puesto en la clasificacion, y después de casi 2 horas nadando , se acaba. Y sales del agua, allí estamos de nuevo los 2 nos fundimos en un abrazo por haber terminado, y nos sentimos orgullosos de nosotros mismos. Ha sido un esfuerzo increíble, pero lo hemos hecho y eso es lo que cuenta, proponerte algo y cumplirlo.

Alberto Gallardo y Jose Salas.

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

--- LXIII Travessia Estany de Banyoles -----

Banyoles 17/09/06

Arriba el mes de setembre i de nou el nostre club torna a assistir a un cita obligada per la seva tradició, La Travessia de l'Estany, de nou va representar una trobada entre tots els pares i nedadors, que amb l'excusa de l'esdeveniment esportiu gaudeixen d'un dia especial dins dels primers moments de la temporada . En l'aspecte esportiu, amb una representació total de 43 nedadors, començant per la travessia gran , hem de destacar en la classificació masculina els llocs, 13é, 14é i 40é de Rafael Cabanillas, Alberto Gallardo i Alberto Juidias respectivament, tots tres obtenint la seva millor marca de sempre. En la femenina, la Sheila Nieves va obtenir la 27ena posició en la general així com la 2ª en la categoria infantil, destacant també la 8ena plaça infantil de la Miriam Garcia. En quant a la travessia de menors l'Andrea Funes va obtenir la 8ena posició, la Ariadna Cabanillas la 20ena plaça i l'Alejandro Roda la 18ena plaça en la menor masculina. Els guanyadors generals varen ser el nostre ex- nedador Kiko Hervás i la Esther Nuñez.



--- LXXIX Travessia Port de Barcelona ----- **Barcelona 24/09/06**

La Travessia del Port de Barcelona és altra de les cites importants del començament de temporada. Els participants del C.N. Cornellà van obtenir les següents classificacions: **Menors Masculina**, Arnau Mas (16é) **Menors Femenina**, Andrea Funes (8ena), Andrea Peiruzza (33ena), Ainhoa Juncà (37ena). **Infantil Femenina**: Mireia Vargas (11ena), Inés Quiles (16ena) i Carolina Benjumea (19ena) **Infantil Masculina**: Alberto Juidias (3é), Adrian Martínez (12é), Miquel Guerrero (27é) i Joel Herrero (28é). Destacar també la participació a la **travessia absoluta (3000 mts.)** de Juan A. Campos, pare del Francisco Campos, nedador aficionat a les travessies populars, essent un exemple del que és gaudir de la natació de una manera diferent.



----XIX Travessia Platja de Calella -----

Calella 23/07/06

Al diumenge 23 de Juliol, s'ha disputat la XIXena Travessia a la Platja de Calella organitzada pel Club Natació Calella, amb un gran èxit de públic i de participants, gairebé 200, 111 en la categoria masculina i 84 en la femenina, el nostre Club va ser un dels millors a totes les categories de la travessia com es pot veure a la classificació. Primers a la general absoluta tan a categoria masculina com a la femenina, al resta de les categories lo mateix copant la majoria de les vegades el pòdium de trofeus, va ser una jornada molt intensa i perfecte per carregar piles i agafar els suficients ànims per les dures proves que encara quedaven per acabar la temporada.



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@ya.com

--- *Stage Lloret -2006* -----

Lloret Setembre06

El nostres equips han començat, com ve essent habitual, amb el stage de preparació d'inici de temporada . Aquest any hem anat a Lloret, concretament al C.T. Canyelles, del dia 4 al 8 de setembre. A diferencia d'altres anys s'han inclòs dins dels horaris de treball, un seguit d'activitats a la platja i a les instal·lacions del propi club (esquí aquàtic, piragua, rocódrom,...)



que han fet que els nostres nedadors hagin gaudit de unes jornades plenes de diversió i entreteniment, amb un tracte rebut per part de tots els membres de l'instal·lació, excel·lent. Aquests

stages son molt bons per a que la gent convisqui uns dies d'una manera diferent a la resta de l'any i s'aprofita per a que tots els nedadors es coneguin i s'enforteixin els lligams per ésser millors en el futur.

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

Els Salts de trampolí, influïts pel desenvolupament de la gimnàstica, es van iniciar a Europa a la fi del Segle XIX, i van ser inclosos, per primera vegada com categoria olímpica, en modalitat masculina, en els Jocs de St. Louis de 1904. Només constaven de proves de "varietat" i "normals". En l'apartat femení el debut es als Jocs d'Estocolm 1912.

Les primeres dades de competicions es remunten a l'antiga Grècia, on en les costes del Peloponeso i en les illes Eòliques es feien concursos de salts. També en la civilització cretense s'han trobat vestigis que mostren exercicis i competicions de figures de salts al mar

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

Guillem Escofet pertany al grup entrenat per l'Alberto Rojo, porta al Club des de l'escola de natació i a anat travessant diferents etapes fins arribar al grup G2, el seu objectiu d'aquesta temporada es el poder aconseguir la millor classificació com a nedador en uns Campionat de Catalunya.

1. Que t'agradaria ser de gran ?

Arquitecte.

2. El teu hobby?

Nedar.

3. Quina prova t'agrada més?

100 m. Esquena.

4. On t'agradaria anar?

A Itàlia

5. La teva assignatura favorita?

Matemàtiques



6. Que t'agradaria aconseguir?

Una medalla en Campionats d'Espanya

7. Quina assignatura odies?

Musica.

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



Lourdes Casas porta al Club desde el seu inici com a nedadora, de caracter una mica introvertit pero sempre fen pinya al costat del seus companys, un dels seus objectius d'aquesta temporada es la millora total de les seves marques i no tenim cap dubte si entrena fort. Anims Lourdes.

1.- Quin viatge t'agradria realitzar?

Tokio.

2.- Quin personatge històric admires?

Marco Polo

3.- Cantant o grup de musica favorit?

La Oreja de Van Gogh

4. Quina és la teva pel·lícula favorita?

El Retorno del Rey. (EL Sr de los Anillos)

5.- Un desitg, un somni?

Millorar el meu entrenament.

6.- La teva prova favorita?

200 m. Estils.

7.- Un Hobby

Llegir còmics Manga

8.- Un invent?

La Televisió

Club Natació Cornellà

C/ Bonavista 70.

Tlfo: 93 474 31 50

Horari d'Atenció

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

ncornella@telefonica.net

Escola del C.N. Cornellà

✓ **Classes de 60 minuts.**

✓ **Nº reduït de alumnes per monitor.**

✓ **Mes de quinze anys**