



Club Natació Cornellà

Nº 35 Febrer 2006

----- *Carnaval 2006* -----

Cornellà 25/02/06

El passat 25 de Febrer es va celebrar la Rua del Carnestoltes on el nostre Club va tornar a participar als apartats de Comparses i al de Carrosses.

Una vegada més i van TRES de consecutives, vàrem guanyar el premi a la millor Carrossa amb distinció especial per les disfresses i per la gran quantitat de gent que formaven part de la nostra Comparsa (127 persones disfressades).

M'agradaria destacar la gran col·laboració que hem tingut de Mares i Pares per la confecció dels vestits i per el muntatge de la Carrossa, i agrair la dedicació, l'esforç i el temps dedicats, sense el qual no ho hauríem assolit.



També voldria fer extensives i públiques les felicitacions que he rebut de l'Ajuntament de la ciutat i d'altres entitats culturals i esportives.

Crec que hem tornat a demostrar una vegada més, que som un entitat activa i de les més importants de Cornellà, tant esportiva com cultural i socialment.

Enhorabona a tothom.

Josep Lluís Galé Mateo
President del Club Natació Cornellà

----7é Circuit Català de Trofeus de natació. Trofeu Ciutat de Terrassa.-----

Terrassa 4/02/06

La segona etapa del Circuit Català va arribar en un moment força complicat de la temporada a nivell de preparació, donat que el mes de febrer és un moment ple de competicions importants. El nivell general d'aquesta edició va ser baix, tot i així els nostres nedadors van estar a un bon nivell assolint posicions capdavanteres amb uns temps força correctes per ésser la primera competició en piscina llarga, fet que als nedadors del C.N. Cornellà sempre els afecta donat que no entrenen en aquest tipus de piscina fins l'estiu. A nivell de resultats destaquem el "doblet" de finalistes del **l'Alberto Gallardo** i del **Rafa Cabanillas** als 200 lliures (setè i vuitè respectivament), aquest últim, a més va obtenir la sisena plaça i la setena als 1500 i el 400 lliures. **Mireia Vargas** va assolir, fregant la seva millor marca en piscina llarga, la sisena posició en 400 estils. Altres participants van ser la **Blanca Castro** als 50 esquena, **Francisco Campos** als 50-100-200 lliures, **David Rodríguez** als 100 papallona i **Javi Alcántara** als 50 papallona.

----4ª Jornada de la Lliga Catalana de Clubs G3-- Sta Eulalia 4/02/06

A l'última jornada de lliga d'aquest grup, organitzada a les instal·lacions d'aquesta entitat de L'Hospitalet, es disputaren les següents proves, 200 estils, 200 papallona, 100 lliures i 4x100 estils, on el nivell de marques obtingut va ser bo, en general. Com a petit balanç de la lliga, cal dir que en la **Classificació Masculina** s'ha assolit la **13ena** posició final, molt meritòria tenint present que l'equip està format majoritàriament per nedadors de l'edat petita; en quant a la **Classificació Femenina** les nostres nedadores obtenen la **21ena plaça**, tot i que cal dir que hem patit el fet de tenir un equip curt (5 noies) a més de que en alguna jornada la coincidència amb les lligues absolutes també ens ha fet perdre puntuació. Pel que fa a la **Categoria Conjunta** el C.N. Cornellà ha assolit la **17ena** posició final. Els integrants de l'equip G-3 són: DIDAC LÓPEZ ESTEBANEZ, ARNAU MAS NOVO, SERGIO LÓPEZ DELGADO, JOEL HERRERO MONTOLIO, PAU RAYA BLANCO, DANIEL VICENTE GARCIA, ANTONIO CAÑIZARES MOLINO, CAROLINA BENJUMEA RODRIGUEZ, LOURDES CASA MUÑOZ, YOLANDA MARTÍNEZ BELLIDO, MIRIAM GARCIA PRADOS, SHEILA NIEVES IGLESIAS.

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

-- 3ª Jornada Liga G1 -----

Vallirana 4/02/06

Nueva jornada de liga para los nadadores/as del G1 (años 96 y 97) donde por fin demostraron su categoría y realizaron sin lugar a dudas la mejor competición de la temporada.

Las pruebas que se nadaron fueron los 100 libres, 50 mariposa y 4x50 libres para los nacidos en el año 96 y 50 libres y relevos de 4x50 libres para los del 97.

Se ha de destacar a todo el equipo en general y en particular a los siguientes nadadores:

- Sergi López y Oumy Gassama en los 50 libres.
- Andrea Benjumea en los 100 libres (2ª mejor marca del ranking catalán)
- 4x50 libres femeninos año 96 (mejor marca del ranking y favorito para colgarse la medalla de oro en los campeonatos de relevos).

Además de esto, se ha de destacar la exhibición de Iris Nieves y Andrea Benjumea en la prueba de los 50 mariposa que dieron una auténtica demostración de técnica. El tiempo de ambas se quedó muy cerca de batir el record de nuestro club en posesión de Andrea Funes pero si que les sirvió para colocarse en las primeras posiciones del ranking catalán. Andrea encabeza la prueba e Iris ocupa una fantástica 4ª posición.

Por último con estos resultados el equipo masculino G0+G1 ocupa la 8 posición, el femenino la 11ª posición y la suma de ambos la 10ª posición.

-- 3ª Jornada Lliga Comarcal -----

Martorell 19/02/04

La tercera jornada de la lliga comarcal es disputà en la sempre complicada piscina del C.N Martorell. Els nostres nedadors comencen a patir el cansament de una temporada hivernal força llarga i el nivell de resultats va estar per sota de l'espera't, tot i així en la classificació (no publicada per la federació) continuem en un bona posició per classificar-nos per la final a disputar l'últim cap de setmana de juny.

--- Campionat de Catalunya Absolut Open ----- Barcelona 11/02/06

El segon cap de setmana de febrer, la piscina St. Jordi va ser l'escenari de l'únic campionat d'aquesta categoria a nivell català. El nivell dels temps assolits tornà a ésser discret, i els nostres nedadors van tenir una actuació de clars i obscurs donat que hi havia participants que el van preparar i altres no tant. El primer que cal destacar en quant a resultats con les dues sisenes posicions als relleus **4x100 i 4x200 lliures**, integrats per **Rafa Cabanillas, Alberto Gallardo, Adrián Martínez i Fran Campos**, fet únic en la historia del club que confirmen el seu nivell de qualitat ja que ambdós relleus surten excel·lentment classificats al **Rànquing estatal** (29ens al relleu curt i 15ens al relleu llarg en piscina de 25 metres i 20ens i 10ens respectivament en piscina de 50 metres).

En quant a resultats individuals, destaquem les posicions de **Rafa Cabanillas** (8è,10è,11è i 14è als 1500-800-400 i 200 lliures); **Alberto Gallardo** (12è i 13è als 100 papallona i 400 lliures) i **Alberto Juidias** (15è als 800 lliures), altres participants van ser **Francisco Campos**, 100-200 lliures; **Carlos Gallardo**, 200 papallona i **David Rodríguez** als 50-100 papallona. En la classificació masculina per clubs el C.N. Cornellà va obtenir la 10ena plaça.

--- Campionat de Espanya d'Hivern G4 ----- Barcelona 11/02/06

La primera sortida de la temporada va tenir com escenari la Piscina Parquesol de Valladolid, els dies 17,18 i 19 de febrer. Després d'un llarg però amè viatge, els nostres nedadors van tenir una actuació irregular al campionat, donat que a nivell de marques van estar per sota del seu rendiment, no així en quant a posicions ja que en la majoria de proves es van millorar les obtingudes en la inscripció. Els resultats van ser els següents, **l'Adrià Martínez**, tot i no repetir la excel·lent



actuació del Campionat de Catalunya va ser 6è als 100-200 esquena, 8è als 100 estils i 9è als 100 lliures de la seva edat. **L'Alberto Juidias** va obtenir la 12ena posició als 1500 lliures fent la seva millor marca i per últim la **Mireia Vargas** va assolir la 16ena plaça als 400 estils.

---- *Campeonatos Cataluña Invierno G-2*-----

Barcelona 18-19/02/04

Los pasados 18 y 19 de febrero se disputaron los campeonatos de Cataluña en la piscina Sant Jordi (Barcelona). Llevamos un gran número de nadadores: 15. Los nadadores clasificados fueron: Guillem Escofet, Jordi Alemany, Víctor Amador, Otger Musté, Rafael Callisaya, Javier Masia, Rocio Barroso, Nerea Villa, Ariadna Cabanillas, Ainoa Juncà, Alejandro Roda, Xavier Rosario, Noemí Tejedor, Andrea Funes y Saray Martinez. También se clasificó Andrea Peiruzza aunque no pudo disputar el campeonato por lesión.

No nos beneficiaba que los campeonatos se disputaran en piscina de 50m, no obstante la actuación de nuestros nadadores fue muy destacada, consiguiendo un balance muy positivo. Las marcas se rebajaron considerablemente y se consiguió, en la mayoría, ganar muchas posiciones.

Un hecho destacable es la pulverización de 7 *records* del club a cargo de Andrea Funes (4), Alejandro Roda (2) y Noemí Tejedor (1).

Y como no, destacar a los 2 nadadores que consiguieron medalla y diploma en estos campeonatos: Andrea Funes: **200m espalda (3ª)**, 100m mariposa (5), 800 libres (6ª)

Javier Masia: **100m libres (3º)**, 100m espalda (7º).

Quiero felicitar a todos los integrantes del G-2 por haber cambiando su actitud y su intensidad durante este último mes. No obstante, hay que destacar que todavía resta la mayor parte de la temporada para el G-2 y por lo tanto se ha de entrenar con mas ganas e ilusión que nunca para afrontar con buenos resultados nuestros compromisos deportivos.

¡¡¡¡Felicidades y ánimo!!!!



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

--- 2ª Jornada Lliga G0 -----

Vallirana 04/02/06

El día 4/02/06 se celebró la 2ª jornada de liga del equipo G-0 y G-1 en la piscina municipal de Vallirana.

Después de haber sido suspendida la semana anterior (por culpa de la nieve), el día 2 pudimos ver a nuestros pequeños nadadores del G-0.

La prueba a nadar era 25 metros braza masculino y femenino, y relevos de 4x25 metros braza masculino y femenino.

Fue una jornada floja, ya que la dificultad del estilo les perjudicó, pero todos ellos bajaron sus marcas y defendieron muy bien las pruebas nadadas.

NADADORES: JORDI CASTELLVÍ, DAVID DÍAZ, NEREA LÓPEZ, NEREA DÍAZ, OSCAR MURILLO, ALEX RUBIO, NATALIA MOLINA, BEATRIZ CAMPOS, SERGI GALLARDO, MARC PINTO

--- 3ª Jornada Lliga G0 -----

Cornellà 25/02/06

A las 11h de la mañana del 25/02/06 los nadadores del G-0 se preparaban para nadar su prueba preferida, los 25 metros libres masculino y femenino, y el relevo 4x25 metros masculino.

Como ya hemos comentado antes era el estilo preferido de estos pequeños nadadores, y así lo demostraron, bajando muchísimo sus tiempos y haciéndonos vibrar con el relevo de chicos, ya que pudimos ver una gran "pique" con el Molins de Rei.

Después de que el Molins de Rei nos aventajara en 10 metros, el Cornellà sacó esa fuerza y esas ganas de ganar el relevo y se impusieron a un gran Molins de Rei.

Nos faltó ver el relevo de chicas, pero no pudimos contar con ella, ya que faltaba una integrante del equipo.



NADADORES: JORDI CASTELLVÍ, DAVID DÍAZ, NEREA LÓPEZ, NEREA DÍAZ, OSCAR MURILLO, ALEX RUBIO, NATALIA MOLINA, RUBEN SERENA, SERGI GALLARDO, MARC PINTO .

--- 4ª Jornada Lliga G1 -----

Cornellá 25/02/06

En el equipo G-1 se debe destacar las ganas de estos nadadores por ganar pruebas y por sacar la cara por el club.

Nadaban pruebas forzadas, como los 50 metros mariposa, 100 metros mariposa y 50 metros espalda.

Fue una jornada floja para ellos, ya que subieron sus marcas y creemos que les faltó el gran apoyo de su entrenador.

No podemos ser negativos porque vivimos unos relevos preciosos, observando como el equipo del G-1 de chicos y chicas nadaban la mariposa estupendamente y ganando los relevos por encima de los clubes participantes



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

La papallona és el segon estil més ràpid després del crol. La velocitat d'aquest estil ha progressat fins al punt que hi ha qui prediu que algun dia suplantarà al crol de front per a convertir-se en el sistema més veloç en la natació. Segons James I. Counsilman, en el seu llibre "La natació, ciència i tècnica per a la preparació de campions", creu poc probable que això succeeixi ja que la papallona té un defecte mecànic ja que la força propulsiva és fluctuant, és a dir, quan es tracciona amb els braços es produeix una tremenda potència però quan aquests es recuperen es produeix una desacceleració significativa. Això fa que es perdi una quantitat d'energia molt important amb un efecte de "para i avança".

Aquest estil ofereix moltes similituds amb el crol de front ja que la papallona empra un batut de dofí, similar a un batut de crol doble. També l'acció de braços es pot descriure com una acció simultània dels braços de crol. És potser el més difícil dels estils de natació, perquè requereix uns nivells de força, coordinació i condició física molt elevats, per això no és l'estil més adequat per a persones que volen iniciar-se en la pràctica de la natació.

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

Andrea Benjumea és nedadora del Club Natació Cornellà a la categoria G-1 de segon any. Nedadora dotada de molt caràcter a l'aigua és actualment una de les promeses del Club i està encaminada a donar-nos moltes alegries a les Competicions com a temporades anteriors. Molta sort aquets propers Campionats.



1. Que t'agradaria ser de gran ?

Metgessa i directora d'urgències.

2. El teu hobby?

Nedar i sky.

3. Quina prova t'agrada més?

100 m. Papallona.

4. On t'agradaria anar?

A Disneyland Paris.

5. La teva assignatura favorita?

Naturals.

6. Que t'agradaria aconseguir?

Seguir guanyant medalles en Catalunya

7. Quina assignatura odies?

Socials.

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



Javier Masià és a la Categoria G2 Primer Any. Nedador ràpid i de arribada explosiva, a donat aquet any una de les primeres alegries al Club al aconseguir una medalla de Bronze a la prova de 100 m. Lliures als ultims Campionats de Catalunya celebrats a la Piscina St.Jordi. Anim i a veure si aconseguixes el teu somni.

1.- Quin viatge t'agradria realitzar?

Estats Units.

2.- Quin personatge històric admires?

Einstein.

3.- Cantant o grup de musica favorit?

Estopa.

4. Quina es la teva pel·lícula favorita?

Ice Age.

5.- Un desitg, un somni?

Arribar a ser Campió de Catalunya.

6.- La teva prova favorita?

100m. i 400 m. Estils

7.- Un Hobby

Futbol

8.- Un invent?

Playstation II .

Club Natació Cornellà

C/ Bonavista 70.

Tlfo: 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

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