



Club Natació Cornellà

Nº 42 Gener-Febrer 2007

--- *1/4 Final Lliga Catalana Clubs Absoluta*-----

Cornellà 27-28/1/07



El C.N. Cornellà va ser l'organitzador d'aquesta fase enquadrat dins del grup D. Un any més assolim la segona fase per participar en la final de la Lliga Catalana en cas de super-la, i es va fer, a mes a mes, com a primers de grup, tot i que cal destacar la gran igualtat entre els tres primers classificats (Premià i Atlètic – Barceloneta van terminar a separats per uns escassos 21 punts de diferencia que donava el segon lloc i la classificació per als del Maresme), hem de dir a més, que possiblement l'Atlètic té el nivell suficient per estar a la següent fase amb opcions de anar a la final i és per això que hem de valorar molt positivament el fet de assolir aquest primer lloc. El fet d'ésser els organitzadors ens va permetre fer la proposta d'una participació àmplia de

nedadors de tal manera que el grau d'implicació del grup fos més alt i tothom tingués l'oportunitat de competir en aquest tipus de competicions que donen tants bons resultats. Vam guanyar diverses proves a més dels relleus masculins de 4x100 lliures i estils.

La classificació va ser la següent: C.N. Cornellà (1855), C.N. Premià (1839), C.N. Atlètic - Barceloneta (1818) i C.N. Esplugues (1401), el següent pas es troba a les Semifinals, l'últim cap de setmana abans de les vacances de Setmana Santa, ànims i a seguir treballant fort per repetir per segon any consecutiu el pas a la final, entre els millors de Catalunya.



--- 3ª Jornada de Liga Catalana de Clubs G2 -----

Viladecans 13/1/07

La tercera jornada de liga de clubes se mejoró respecto a la anterior, y no sufrimos el arbitraje, no hubo ningún descalificado en todo el equipo. Por otra parte las marcas se mejoraron en la mayoría de nadadores no obstante en la clasificación no sabemos como estamos situados, después de mes y medio la federación no se ha dignado a colgarlos por lo que vamos a empezar la cuarta jornada sin saber en que posición estamos situados, esperamos mantener la línea que llevamos y continuar con nuestro objetivo marcado al inicio de la temporada, estar entre los grandes porque equipo y ganas tenemos para estar ahí.

--- 3ª Jornada de Lliga Catalana de Clubs G1 -----

Sant Boi 27/1/07



La tercera jornada de lliga de g1 es va disputar en la piscina de Sant Boi, va ser una jornada per no oblidar, tant per l'espai de 5 metres quadrats on havien d'estar 44 nens, com per lo bé que va anar la competició. He de FELICITAR amb majúscules als nois i noies per lo bé que ho van fer. Tots van rebaixar les seves marques i no només d'un segon o dos, fins i tot, van haver que van baixar 10, 15 segons. També vull agrair a tots aquells que tot i estar malalts van venir a la competició.

Per altre banda, vull donar la benvinguda i molts

ànims a les noves incorporacions: l'Abril, el Marc, el

David i l'Adrian.

I finalment, vull dirigir-me als nois que estan

treballen molt bé, que estic molt content del seus esforços i les millores, però que s'ha de venir a entrenar, perquè tots els dies són importants i que cada dia que és perd d'entrenar és un dia que no es pot recuperar.

ENHORABONA SEGUIU AIXÍ I PREPAREU FORCES PER LA JORNADA DE PAPALLONA.

--- Fons i estils G3 -----

Sant Boi 27/1/07

En esta jornada fueron muchas las sorpresas que nos dio el equipo, se rebajaron muchas marcas en los 400 libres y en los 200 estilos, y desde aquí muestro mi satisfacción y animo a todo el equipo para seguir con el trabajo día a día. Gracias a esta jornada de fondo y estilos varios nadadores consiguieron la marca que necesitaban para entrar a Campeonatos, pero los que quedaron fuera fue por muy poco, y no dudo que si se sigue trabajando con esta intensidad e ilusión para los Campeonatos de verano seremos un equipo mucho más numeroso del que ahora vamos para Granollers.

Ánimo Club Natación Cornellà, y como se dice..... a por ellos!

--- 3ª Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G3 -----

Viladecans 13/1/07

La 3ª jornada de lliga es va disputar el segon cap de setmana del mes, després d'un període de entrenament òptim que va quedar reflectit en les actuacions del nedadors que han treballat bé en l'esmenta't període, d'aquesta manera hem de destacar la mínima per participar al Campionat d'Espanya Infantil de l'Andrea Funes als 400 lliures i les bones actuacions del Dídac López també als 400 i del Alejandro Roda als 200 braça fregant la mínima dels Campionats d'Espanya de la Joventut, la resta d'integrants de l'equip va obtenir, en general, uns resultats d'acord al seu nivell d'implicació en l'entrenament. Les proves nedades van ser 400 lliures, 200 braça, 100 esquena, 100 estils i 4x50 lliures femenins i masculins. Aquest grup afronta en futures setmanes importants competicions, que han de ser preparades amb esforç i perseverança.

--- 2ª Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G0 -----

Sant Boi 27/1/07

El pasado 27-01-07 se disputó la 2ª jornada de liga del G-0, donde nuestros pequeños nadadores competían en la modalidad de 25 metros braza masculino y femenino, y en los 4x25 metros braza masculino y femenino.

Uno de los estilos menos agradables para nuestros nadadores, por la dificultad que comporta la coordinación pies y brazos. Pero ellos supieron salir del bache, nadando lo mejor posible y con un gran estilo.

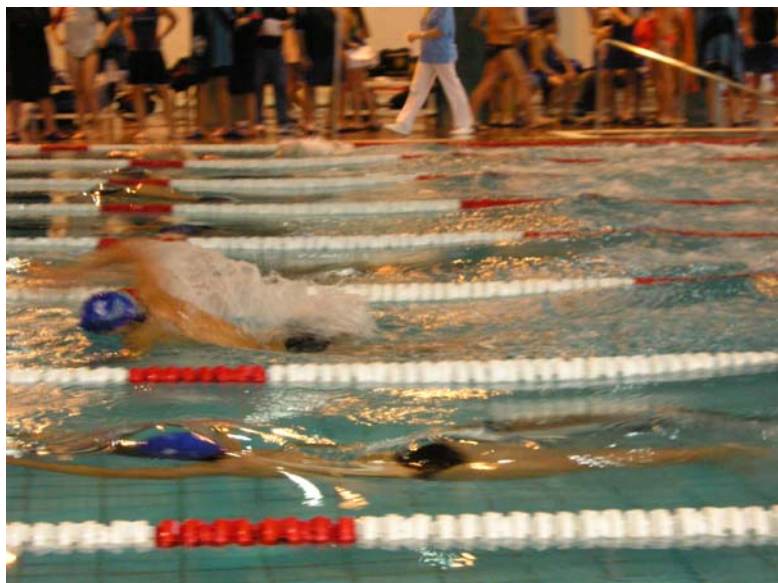
Todos ellos hicieron buenos tiempos y para ser la primera vez que nadaban braza no lo hicieron nada mal.

No hubo tanta suerte en los relevos, donde otra vez, como cada competición fallamos en el relevo masculino y el relevo B femenino donde fueron descalificados. Esta temporada no estamos teniendo mucha suerte con los relevos, pero esperamos que la siguiente competición del día 3-03-07 todo salga perfecto y ningún relevo sea descalificado.

ANIMO PEQUES!!!!

--- 2^a Jornada Lliga Comarcal -----

Cornellà 3/2/07



Bona jornada d'aquesta Lliga comarcal, on aquesta temporada a guanyat prestigi donat que clubs de primera línia nacional i catalana que abans no la disputaven enguany si que ho fan, fet que ens ha de encoratjar a realitzar un millor paper encara. Pel que fa als resultats hem d'estar contents ja que varem dominar quasi totes les proves amb cert marge de diferencia, en l'àmbit del Baix Llobregat assolint una puntuació final de 11.545 que sumats als de la primera jornada ens dona la quarta posició momentània darrera de C. N. Sant Andreu, C. N. Terrassa i C. N. L'Hospitalet.

---8é Circuit Català de Circuits de Natació.--- Trofeu Alexandre López -----

C.N. Sant Andreu 3-4/2/07

Aquesta segona etapa del Circuit va tenir un to a nivell general força baix, ja que salvant les actuacions d'algun nedador estranger convidat en busca de marques mínimes de participació del pròxim mundial a disputar en Melbourne, els resultats varen ser pobres. Tot i així, en el que respecta als nostres nedadors no podem dir el mateix, donat que van tenir actuacions destacades realitzant temps força bons tenint present que era la primera competició important en piscina llarga. Comentem el més destacat: A la primera jornada Víctor Agost va fer final A als 50 lliures i Sheila Nieves (200 estils), Marc Cortes (100 braça), Fran Campos (50 lliures) i Rafa Cabanillas (200 lliures) varen fer final B, tot i que el fet de coincidir amb la lliga comarcal, en aquesta ocasió va fer que tothom renunciés a participar a aquestes finals.

La segona jornada també va ser força bona, amb els següents resultats: Rafa, 8é als 400 lliures, Marc Cortes 6é als 200 braça, Alberto Gallardo 5é als 200 papallona i Adrián Martínez als 100 esquena van ser les actuacions més destacades.

--- *Campionats de Catalunya Hivern G2* ----- *Granollers 17-18/2/07*

El pasado mes de febrero se disputaron los Campeonatos de Cataluña de Invierno en el C.N.Granollers, fueron mis primeros campeonatos como entrenador. Al principio muchos nervios, pero desde el momento que llegamos a la piscina, cogimos nuestro sitio y colocamos la pancarta de nuestro Club, todos los nervios se pasaron y empezamos unos campeonatos que desde mi punto de vista y a nivel técnico fueron muy positivos, se consiguieron varias mínimas para los Campeonatos de España en Zaragoza, y unos puestos que hacen que nuestro club se encuentre entre los mejores de Cataluña (colgados en el tablón de anuncios).



Al finalizar los Campeonatos se otorgaron los premios a los 8 mejores clubes de Cataluña a partir de las puntuaciones conseguidas en cada una de las pruebas, el C.N.Cornellà ocupó la 7ª posición. Ahora solo queda seguir trabajando para conseguir mejorar las marcas conseguidas, y todo esto se consigue con entreno y disciplina, y para ello hay que inculcar desde las propias casas junto a mi tarea que se viene a entrenar, y recalcar que NO se viene a jugar.



-Campionats de Catalunya de Fons i Relleus de Velocitat Infantil d'Hivern (91,92,93 Masc i 93,94 Fem) Barcelona 11/2/07

Un any més aquesta categoria pateix les anades i tornades pel que fa als formats dels diferents campionats. Aquest any es van disputar els, inèdits fins aquest moment, relleus de 6x50 de tots els estils per els nois i els 4x50 per les noies i els 10x50 estils i lliures mixts. Els nostres nedadors van participar en 9 relleus obtenint els següents resultats: **Masculins**, esquena (13ens), braça (6ens) papallona(14ens) i lliures (21ens); **Femenins**, braça (19enes), papallona (14enes) i lliures (20enes); **Mixts** 13ens als lliures i als estils. Els nedadors participants van ser Aleix Nicolau, Mikel Gata, Joel Herrero, Sergio López, Didac López, Arnau Mas i Pau Raya, en nois i Yolanda Martínez, Andrea Peiuruza, Andrea Funes, Noemí Tejedor i Saray Martínez en noies. Aquest campionat tindrà la seva continuació en les proves individuals el mes de Març a Olot.



--- 4ª Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G3 ----- A.E.S.E 24/2/07

Es tanca amb aquesta jornada la participació dels nedadors de la categoria G-3, que desapareixerà com a tal l'any que ve, un cop s'arregli el desajust d'edats que s'està produint dins la natació espanyola aquesta temporada. A falta dels resultats en quant a puntuació hem de comentar que les proves disputades la darrera jornada van ser: 200 estils, 200 papallona, 100 lliures i 4x100 estils tant masculins com femenins. Va ser una jornada marcada per la llarga durada de la competició i per un nivell de marques un tant discret, tret d'algunes actuacions individuals. És, aquesta categoria, clau en la evolució del nedador i per això hem de buscar la manera entre tots de fer que tots ells treballin més i més bé, donat que des de la part tècnica es considerarà que és un grup que pot donar molt més del que dona en el seu conjunt.

--- 4^a Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G2 -----

A.E.S.E 24/2/07

Una semana después de los Campeonatos de Cataluña, se disputó la 4ª Jornada en la que nuestros nadadores disputaron las pruebas de los 400 m libres (95-96) y 200 estilos (95), muchos de nuestros nadadores bajaron las marcas conseguidas en los Campeonatos, y destacar las marcas conseguidas en los relevos de 4x100 mariposa, aunque siempre hay que mejorar detallitos para perfeccionar la técnica de todos los estilos. Después de la 4ª Jornada salieron los resultados de la 3ª Jornada de Liga, y nos encontramos en la sexta posición, hemos subido una posición y en esta jornada que hemos disputado esperamos subir otra para encontrarnos entre los cinco mejores equipos, ya que nos separan pocos puntos.

--La Teva Opinió..... si ens importa -----

Promesas, promeses, promises

Vivim en una època que la major de les bogeries és creure en les promeses, una promesa és “ l'expressió de la voluntat que algú s'imposa de complir”.

Cada vegada que s'ha aixecat la mà per a recordar que no fa molt, ja se'ns va dir..... , te la fan baixar donant per fet que davant d'unes 400 famílies tot el que es diu és fictici i el que es busca en aquest precís moment és que tot el que s'ha de fer està en avançat projecte o bé ja hi ha diversos estudis en marxa per a solucionar els problemes que es poden tenir en una institució esportiva com la nostra, tot això en un to més elevat i amb una èmfasi que ens fa confiar per enèsima vegada i proporcionar un efusiu aplaudiment d'aprovació, i no m'estic referint a cap membre de la junta gestora del Club, aquests posen tot la seva obstinació i interminables jornades a disposició nostra per a seguir cada dia un pas cap a davant.

No hi ha pitjor mentida per a un nen que una promesa no realitzada, ells no entenen de supòsits i d'èpoques electorals, ells solament pensen en el C.N. Cornella i a dur el nom i escut de la seva ciutat a lo mes alt. Ells no pensen que un ambient insalubre sigui nociu, tassen, vomiten, i, passen nits dolentes , però, a l'endemà tornen a llançar-se a l'aigua esperant que aquesta promesa que van escoltar no fa molt es compleixi i que algú també s'ha d'acordar d'ells, però, el que ells no saben i ningú s'atreveix a dir-los és que tot el seu esforç, orgull i coratge queden arxivats en un simple informe aparcat en la carpeta de PROMESSES PER COMPLIR.

Una veritable llàstima!!!!

Joan de D. Herrero

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

Al contrari del que algunes persones creuen, la natació pot ser practicada de moltes formes diferents i adaptar-se a les necessitats individuals de cada persona. Això es pot veure ja en gairebé totes les piscines amb la realització de noves activitats dirigides per professionals, molt diferents als clàssics cursos d'aprenentatge. Un exemple d'això són els cursos per a bebès, dones embarassades, persones majors, etc. A més, en els últims anys la varietat en el tipus d'exercici s'està ampliant amb activitats terapèutiques, per exemple, per a la compensació de desviacions la columna vertebral (hiperostosis, hipersifosis, escoliosis, hèrnies discals, etc), o malalties cardíagues, circulatòries, artrosis, artritis i obesitat. Una altra de les activitats que cada dia guanya més adeptes en les piscines és el Aquagym, l'activitat del qual, a més de divertida, aporta multitud de beneficis tant físics com psíquics.

-- Els Nedadors.....agafen la paraula -----

Ya llevamos tres artículos en esta revista y seguimos con las mismas ganas e ilusión que al principio, este mes hemos querido dar nuestro punto de vista sobre un tema del que se ha hablado bastante estas últimas semanas. Como la mayoría sabréis, hay problemas con el nivel de cloro y sistema de ventilación de nuestra piscina.

Nosotros desde aquí queremos remarcar varios hechos que nos parecen curiosos.

No llegamos a entender que por el elevado nivel de cloro, los nadadores no podamos hacer nuestro trabajo en un entorno e incluso que pongan en peligro nuestra salud y la de todos los usuarios de la piscina, cuando uno de los motivos que impulsa la natación es la mejora de la salud.

Cuando hay elevado nivel de cloro la mayoría de nadadores lo pasamos mal durante días, ya que sentimos en el pecho un dolor y escozor a la vez que impulsa a toser sin parar, también la tos repetitiva nos da arcadas que se convierten en según que personas en vómitos.

Podemos entender que un día el nivel sea elevado, pero no podemos consentir que nos mientan uno y otro día y quede sin solucionar el problema. Queremos que las personas implicadas se ocupen de sus responsabilidades. Ya que esto no sucede en otras piscinas o si sucede no sucede tan habitualmente como en la nuestra.

Pedimos una solución que nos garantice poder practicar este deporte sin ningún problema. Es verdad que nos han instalado un nuevo aparato de ventilación pero sigue habiendo el mismo cloro. El director de la piscina apareció por la piscina para tratar de arreglar el problema pero después de la instalación de este aparato el problema sigue igual y no ha vuelto a aparecer. Creo que sinceramente nos ha tomado el pelo ya que ese aparato no absorbe aire sino que expulsa una cantidad mínima de aire que lo único que hace es remover el cloro que se pasea por el ambiente (dicen que es peor el remedio que la enfermedad).

De paso queremos recordar, que en el Parque de Can Mercader, tenemos una piscina totalmente descuidada y desaprovechada. Sabemos que hay un proyecto de mejora y adaptación de la instalación, y también sabemos que es difícil llevar a cabo las obras puesto que implican un alto presupuesto pero ojalá en un futuro próximo, no muy lejano, todos nosotros podamos utilizar esta instalación en cualquier época del año, y sentirnos orgullosos de tener en nuestra ciudad una instalación moderna, cuidada y que pueda satisfacer nuestras necesidades deportivas.

Poco a poco se puede hacer todo, pero a veces el tiempo se acaba y con él la paciencia. Desde aquí queremos decir que estamos artos de noche tras noche no parar de toser y lo que tendría que ser una práctica de un deporte que te gusta se convierte en un sufrimiento tanto psicológico como físico. Para acabar solo decir que si se quiere seguir subiendo el nivel del club habría que acabar con problemas como este, porque mientras nosotros estamos tosiendo sin poder entrenar bien nuestros rivales están entrenando en condiciones normales.

Gracias por leer esta página que nosotros intentaremos seguir haciendo cada mes en esta revista, porque sabemos que esto es un trabajo de todos.

Alberto Juidias y Rafael Cabanillas

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

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

Carlos Tovar Baez es amb nosaltres desde ben petit, va començar a la Escola de Natació del Club. Ara mateix esta ubicat a Grup de G1 de segon any i el seu entrenador es en Miguel Àngel. Aquet any vol tornar als Campionats de Catalunya i nosaltres creiem que ho aconseguirà. Sort i empemta.



1. Que t'agradaria ser de gran?

Futbolista o nedador.

2. El teu hobby?

La Natació.

3. Quina prova t'agrada més?

100 m. Estils.

4. On t'agradaria anar?

A Brasil.

5. La teva assignatura favorita?

Matemàtiques.

6. Que t'agradaria aconseguir?

Un record del Club.

7. Quina assignatura odies?

Català.

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



Andrea Peiruza Hidalgo es nedadora del Grup Infantil i el seu entrenador es en Xevi. Molt estimada per els seus companys per el seu caracter i somriure, nedadora de club i amb una progresió notable en aquesta temporada, objectiu: Agafar les minimes de Catalunya, no tenim cap dubte que ho fara. Sort Andrea.

1.- Quin viatge t'agradaria realitzar?

La Havana.

2.- Quin personatge històric admires?

Thomas Edison

3.- Cantant o grup de musica favorit?

Simple Plan

4. Quina és la teva pel·lícula favorita?

Scary Movie 3.

5.- Un desitg, un somni?

Diploma Campionats de Catalunya.

6.- La teva prova favorita?

100 M. Mariposa.

7.- Un Hobby

Sortir amb els amics i gravar vídeos

8.- Un invent?

La càmera de vídeo.

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

cncornella@telefonica.net

Escola del C.N. Cornellà

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