



Club Natació Cornellà

Nº 40 Novembre 2006

----- Orgull -----

Estem a les portes del Campionat d'Espanya absolut de Natació, i el nostre Club estarà representat per 3 nedadors.

Alberto Gallardo, Rafa Cabanillas i Víctor Agost, tindran l'oportunitat de competir amb els millors nedadors del País, i nosaltres tindrem l'honor de tenir aquesta magnífica representació.

Des de aquest espai vull felicitar a tots ells per la seva classificació i desitjar-los molta sort al Campionat.

Però voldria expressar la meva particular alegria per haver estat present a la jornada del Circuit Català de Granollers i assistir en directe a la consecució de la mínima als 200 m. Papallona que va fer l'Alberto Gallardo, per el que tinc una gran admiració i veure l'expressió i gestos de satisfacció que exterioritzava, per haver aconseguit la fita per la que tan i tan havia treballat.

Aquests moments emocionants i en general com vaig dir al discurs del Sopar Aniversari el gran nivell Esportiu que hem aconseguit a totes les categories, fan que hem senti molt orgullós de poder presidir aquesta Entitat.

Aprofito l'oportunitat amb aquestes dates, per desitjar a tots els que formeu part de la gran família del Club Natació Cornellà un Bon Nadal i un pròsper Any Nou.



Alberto Gallardo

Josep Lluís Galé

President del Club Natació Cornellà

-- El nedador del C.N.Cornellà Ivan Terol destaca en el Cto. Del Món d'Apnea -----

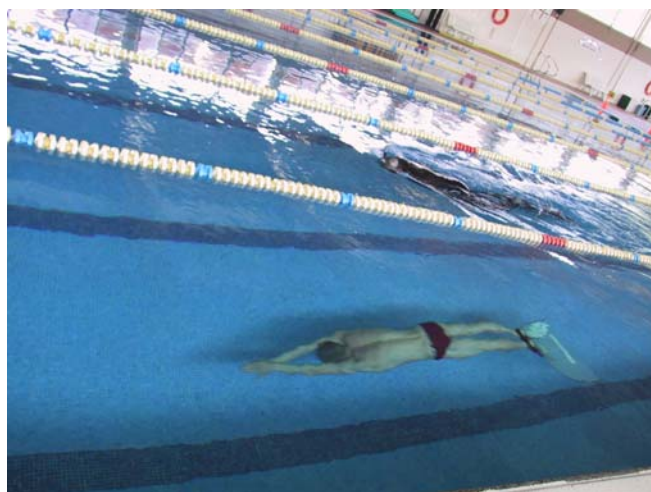


Ivan Terol del Pi

Del 9 al 15 del passat mes d'Octubre es va celebrar el campionat del món d'Apnea CMAS. L'esdeveniment va tenir lloc en Santa Cruz Tenerife (El Rosari) on es van reunir 12 països amb 100 participants en total. Les proves oficials del campionat eren "Jump Blue" i "Apnea Dinàmica". La prova de "Jump Blue" consisteix en una galleda amb costats de 15m i situat a 10m de profunditat, en la qual l'atleta ha de baixar fins a aquesta cota, i executar el major nombre de costats possibles, posant un testimoni al final del recorregut perquè els bussos puguin verificar els metres realitzats, als quals se'ls sumessin els realitzats en el descens i ascens, és a dir 20m. És en aquesta prova Iván Terol va aconseguir obrir-se pas fins a la final del Campionat en la qual va sorprendre a tots els seus rivals batent el seu propi record d'Espanya i escalant fins a la 5^a plaça final, establint el Record Nacional en :132'82 metres.

Cal destacar que els esportistes que allí van competir, eren professionals o semiprofessionals, mentre que el nostre esportista ha de compaginar el seu treball com monitor amb els seus entri'ns en l'equip de competició del Club Natació Cornellà.

La segona i última prova va ser l'Apnea Dinàmica. Aquesta prova consisteix a recórrer el màxim de metres possibles per sota de l'aigua en una piscina de 50 metres. Novament Iván Terol va tornar a demostrar que és el màxim exponent espanyol en aquest esport, batent l'anterior record d'Espanya, per a poder accedir a la final del Mundial i tornant-lo a batre en aquesta, deixant-lo finalment en 156'99 metres i obtenint un sisè lloc.



---Fons i Estils Absoluts, Junior, Infantil -----
Cornellà 21/10/06

Primera competició de la nova temporada amb un balanç força positiu en quant a resultats. Va haver alguna mínima d'Espanya i unes posicions força correctes en els respectius rànquings per edats i absolut. Com a temps destacats podem anomenar els 16:30,31 als 1500 i els 4:39,22 als 400 estils de l'Alberto Gallardo 7é i 5é del rànquing absolut català; 4:53,07 del Carlos Gallardo 4rt absolut jove i els 16:50,34 mínima d'Espanya i 7ena posició júnior de l'Alberto Juidias. També van haver força millors marques personals de la gent que està treballant fort per anar pujant el seu nivell.



---1ª Jornada Lliga Catalana Clubs G3 -----
Sta Eulalia 4/11/06

Els representants de l'equip G-3, categoria que desapareix la temporada que ve, 4 noies i 8 nois van disputar aquesta primera jornada en les següents proves: 1500 lliures masculí, 800 lliures femení, 100 papallona, 200 esquena i 4x100 lliures. L'actuació, tenint present el moment de preparació, va ser correcte, amb un bon domini en la majoria de proves en el context del Baix Llobregat i que ens ha portat a una millorable 14ena posició en la general catalana, que de ben segur serà més bona en futures jornades.

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

---Fase territorial llarga distancia -----

L'Hospitalet 28/10/06

. Molt bona actuació dels quatre representants, i de "l'equip de suport", a aquesta competició no gaire coneguda de ben segur per tots vosaltres. Com a breu explicació podem dir que es tracta d'una primera fase de tot un seguit, que porten als millors nedadors de tot el territori nacional a participar a campionats d'Espanya de llarga distancia, en aquesta ocasió la primera classificació serveix per poder participar en el Campionat de Espanya Absolut d'hivern en la prova dels 5000 metres i hem de dir que el C.N. Cornellà ha aconseguit classificar entre els 16 primers d'Espanya (passaport automàtic pel campionat) a l' Alberto Gallardo (11é amb un temps de 33:42,13) i en Rafael Cabanillas (16é amb 33:59,24), per poder prendre una mesura del que això significa, podem comentar que només el Real Canoe i el C.N. Riveira classifiquen dos nedadors entre els setze primers de un total de 141 nedadors participants. En quant a les dues representants femenines la seva actuació va ser formidable, donat que totes dues amb 14 anys debutaven a aquesta competició; la Sheila Nieves va obtenir la 49ena posició general (37:50,89) només superada per sis nedadores de la seva edat i la Miriam Garcia la 70ena general, de un total de 123 noies, amb un temps de 38:56,67, 14ena de la seva edat. En fi, una bona actuació símptoma de una feina ben feta.

---1º Jornada Lliga G2 -----

Sta Eulalia 4/11/06

Moltes son les competicions que he realitzat a la meua vida com esportista, però aquesta va ser la primera com a entrenador, la veritat una mica nerviós al principi, com qualsevol persona que comença una nova experiència.

Moltes son les il·lusions que es viuen en una competició, sobretot vull destacar el companyerisme. I m'agradaria destacar un element pel qual sempre recomano que els nens formin part del equip de natació del C.N.Cornellà, es diu DISCIPLINA.

Ja son varies les competicions que he realitzat, i els resultats al grup del G-2 ens van acompanyant, després de la primera jornada de lliga de clubs, la posició que vam assolir va ser la 6º, y aquest cap de setmana passat vam fer la segona jornada i encara no disposem dels resultats però va anar bastant bé.

Portem pocs mesos de temporada, però els resultats comencen a acompanyar, des de aquí vull felicitar a l'Ariadna Cabanillas que ha assolit la primera mínima per als Campionats d'Espanya, y no serà l'única perquè confio que més nedadores del 1995 puguin assolir-les.

Moltes son les marques que s'estàn rebaixant amb els nedadors i nedadores del 1995 -1996 i confio en que aquesta temporada puguem aconseguir els objectius que se'ns han marcat, tant nedadors com a mi mateix.

Per finalitzar agraeixo a tota la Junta Directiva, tècnics, nedadors, y sobretot pares, per la forma en que m'han acollit.

Gràcies

Alberto Rojo

---1º Jornada Lliga G1 -----

Viladecans 4/11/06



L'inici de temporada va començar a Viladecans amb una jornada de lliga de g1 molt intensa i amb molta il·lusió per part dels nedadors/es i de l'entrenador. Les proves disputades van ser: 100 esquena i 50 braça on van participar els nedadors/es de l'any 97 i 50 esquena els nedadors/es de l'any 98. Tots seguit, van ser els relleus de 4x50 esquena on van participar 3 relleus: un del nois del 98, un altre dels nois del 97 i finalment de les noies del 97 i 98 conjuntament. L'actuació dels nois i noies del nostre club va ser molt bona.

Caldria destacar la millora que estan fent el nois i noies d'aquest grup. A més a més el que ressaltaria de la competició seria el bon treball d'equip i com tots els nois i noies es van esforçar en animar i donar forces a la resta de companys durant tota la competició.

Heu de recordar com sempre us dic, "CUANTO MEJOR NADEMOS, MÁS CORREREMOS". Ánims a tots i agafeu molta força per les pròximes competicions que ens queden. Felicitats.

---1º Jornada Lliga Comarcal -----

Esplugues 18/11/06

enguany les jornades de la lliga comarcal coincideixen amb les proves del circuit català de trofeus de natació, en aquesta ocasió amb el Trofeu Ciutat de Granollers, es per això que els interessos del nostre equip de natació queden dividits en cada ocasió i tot i així hem de continuar demostrant que tenim un equip prou ample com per poder estar en tots dos fronts, l'esdeveniment de les jornades i la classificació ens dirà si això és possible o per contrari hem de fer canvis en la manera de afrontar-ho. Pel que fa a aquesta primera jornada hem de felicitar al grup que va disputar la primera cita de la comarcal, en un gran èxit col·lectiu, donat que van assolir posicions capdavanteres en totes les proves guanyant en masculí els 50 esquena, 200 braça, 100 estils i els 200 lliures i en femení 100 papallona, 100 estils, 200 braça i els 200 lliures de manera brillant. Enhorabona a tot l'equip participant pel camí iniciat.



---8é Circuit Català de Trofeus de Natació ----- Granollers 18-19/11/06

Excel·lent primera etapa pel que fa a resultats dels nostres nedadors representants que van nedar amb el millor de la natació catalana i també nacional en algunes proves. Hem de destacar en primer lloc la nostra primera medalla en un trofeu del circuit, la segona posició acompanyada de mínima per participar als campionats d'espànya va ser per l'incombustible Alberto Gallardo, que també va assolir lloc de finalista als 200 estils. La resta de nedadors van aconseguir també bones posicions, així Víctor Agost va aconseguir dues finals A, als



50 papallona i als 100 estils (amb mínima nacional inclosa) i final B als 200 estils; Rafa Cabanillas final A als 1500 lliures; l'Adrià Martínez, finals B als 50-100-200 esquena, també finals B per la Sheila Nieves als 400 lliures i estils, Marc Cortés als 100-200 braça, Carlos Gallardo (200 papallona) i Fran Campos als 100 lliures. David Rodríguez, Alberto Juidias, amb 3 millors marques personals, i Mireia Vargas van completar la participació

--Trofeo XXIII Aniversari G0----- Cornella 12/11/06

El dia 12-11-06 pudimos asistir al XXIII trofeo aniversario del Club Natación Cornellà.

Para nuestro grupo G-0 era la primera convocatoria. Los “pequeñajos” estaban muy motivados y eufóricos por comenzar.

Era la primera competición para ellos y los nervios podían pasar factura, pero a la hora de nadar se comportaron como grandes nadadores.

Las pruebas a nadar eran 25m llibres femenino y masculino. Pudimos observar como una gran masa de padres estuvieron a punto de derrumbar las gradas de la piscina (es broma), porque se quedaron boqui abiertos cuando vieron como sus hijos nadaban super rápido y bien.

Sólo llevamos trabajando 3 meses con ellos y ya podemos ver como nuestro grupo G-0 esta empezando a funcionar, y este año va dar mucho que hablar.

OJITO CON LOS PEQUES!!!!

---Trofeo XXIII Aniversari G1 -----

Cornella 12/11/06

El passat dia 12 de novembre es va celebrar com cada any el trofeu aniversari del club amb la participació de diferents clubs: c.n. esplugues, c.n. figueres, c.n. villanova i evidentment el c.n. cornellà.

Les proves disputades van ser: 50 papallona, 50 esquena, 50 braça, 50 crol i els 8x50 estils mixtes. Les edats 97 i 98 competien junts amb una sola categoria g1. Encara que el dia anterior vam tenir competició, els nois i noies del g1 van donar-ho tot, a pesar de l'esgotament acumulat, vam poder guadir d'un bon resultat, amb bons temps i el més important per ells, les medalles aconseguides.

Com és habitual el c.n.cornella va quedar destacat en primera posició gràcies a tots els nedadors d'aquesta entitat des dels més petits fins els més grans.

Tot això ens va portar a terme al que podem anomenar una tradició del nostre CLUB, llençar a l'aigua a tothom i com no,.... els nens de g1 es van aprofitar i van tirar a l'aigua al seu entrenador.

Per finalitzar, vull dir que va ser un trofeu per recordar i donar-li les gràcies als nois i noies i felicitar-los per lo bé que ho estan fent.

ENHORABONA A TOTS, SEGUIU AIXÍ CAMPIONS!!!!

---Seccions Club Natació Cornellà Temp 06-07-----

GO



Raul García, Eder LLanos, Joel Picón, Marc Durà, Alex Picón, Eric Peralta, Alex Ramos, Yanira Serra, Marta Sieiro, Paula Nieto, Ariadna Perez, Laura Urpí, Sonia Reyes, Pual Diaz, Alicia Freís, Carla Alvarez, Sonia Martín, Patricia Lucena.

Entrenadora.- Judit Acedo

G1

Albert Alemany, Alicia Callejo, Jordi Castellví, Carlos Cerezo, David Diaz, Nerea Diaz, Sergi Gallardo, Oumy Gassama, Victor Herrero, Sergi Lopez, Nerea Lopez, Sergio Martin, Oscar Murillo, Marc Pique, Marina Pujadas, Jaume Pujadas, Alex Rubio, Ruben Serena, Carlos Tovar, Ivan Vatutin

Entrenador.- Miguel Angel Roman



G2



Jordi Alemany, Victor Amador, Albert Aragones, Andrea Benjumea, Esther Boix, Ivan Bonilla, Ariadna Cabanillas, Alba Cerrillo, Guillem Escofet, Judit Garcia, David Graciano, Maria Granados, Ainhoa Junca, Paola Martinez, Javier Masia, Manel Mendez, Miriam Murillo, Iris Nieves, Noelia Rentero, Sara Reyes, Lluisa M° Riba, Aida Rodriguez, Sonia Rubies, Kevin Serra, Esther Sieiro, Nerea Villa.

Entrenador.- Alberto Rojo

Absoluts, Junior, Infantil, G3



Victor Agost, Javier Alcantara, Alberto Alonso, Carolina Benjumea, Rafael Cabanillas, Francisco Campos, Antonio Cañizares, Lourdes Casas, Blanca Castro, Marc Cortes, Gema Esquinas, Mar Ferrer, Andrea Funes, Elena Gala, Alex Gale, Alberto Gallardo, Carlos Gallardo, Judit Garcia, Miriam Garcia, Mikel Gata, Miquel Guerrero, Joel Herrero, Alberto Juidias, Albert Lamas, Sergio Lopez, Didac Lopez, Victor Marin, Yolanda Martinez, Adrian Martinez, Saray Martinez, Elena Martinez, Noelia Martinez, Arnau Mas, Lorenzo Mendez, Aleix Nicolau, Sheila Nieves, Jordi Parra, Andrea Peiruza, Ines Quiles, Sara Quirantes, Pau Raya, Alejandro Roda, David Rodriguez, Miguel Angel Roman, Xavier Rosario, Lorena Ruiz, Jose Salas, Gene Simo, Andrea Simo, Noemi Tejedor, David Torrebalnca, Mireia Vargas, Daniel Vicente.

Entrenador.- Javier Gonzalez

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

Cornella.nat

En esta edición arrancamos con una nueva sección en la revista del Club Natació Cornellà, somos dos nadadores del primer equipo a los cuales nos gusta la natación y hemos tenido la idea de compartir esta pasión con los lectores de nuestra revista.

Para nosotros la natación es una forma de vida, dejamos gran parte de nuestro tiempo y esfuerzo en el agua para intentar llegar a un objetivo que será la recompensa a ese trabajo. Es por ello, que queremos formar parte junto a



nuestros compañeros de un proyecto ambicioso que no deje dudas sobre nuestras valías y condiciones, aportar el granito de arena que hace falta para que este club siga con su progresión y llevarlo a ser uno de los grandes de la natación catalana.

La gente que realmente no sabe lo que significa para nosotros la natación, piensan que somos unos “locos” y que dedicamos demasiado tiempo a este deporte, pero la realidad es otra ya que pensamos que hay gente mas “loca” que nosotros, que entrenan mucho más que nosotros y se levantan a primera hora de la mañana para ir a entrenar cada día, cosa que en nuestro club, la gente en un entreno matutino se cuentan con una mano.

Para acabar queremos recordar que el periodo de Navidad es perfecto para entrenar más y coger una buena base para el resto de la temporada, no hay ni trabajo ni estudios por lo cual no hay excusas. Por tanto, esas personas que de verdad quieren realizar sus objetivos esta temporada les queremos decir que aun están a tiempo. Ánimo!!!

Alberto Juidías y Rafa 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 teva opinió... realment ens importa -----

El Sábado 28 de Octubre se realizó una competición de larga distancia “3.000 metros libres” en el Club Natación Hospitalet.

Y pese a los años que llevo en la Natación , “ya son doce”, me volví a sorprender gratamente del compañerismo y la unidad que tenemos en nuestro Club.

Pues gracias a unos compañeros, que no pararon de animar a los que nadaban, pudieron terminar una dura carrera, con unos tiempos muy buenos.

Como madre particularmente solo me queda volver a agradecer a dichos compañeros/as, el entusiasmo de estos, pues para mi hija no hubiera sido lo mismo sin su ayuda.

Montserrat Prados

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

La flexibilitat és una propietat morfo-funcional de l'aparell locomotor. Depèn del grau de mobilitat dels seus elements. Es manifesta per la flexió, extensió, rotacions, circunduccions i tots els moviments que permeten l'estructura de les diferents articulacions. La flexibilitat depèn de la capacitat del múscul de contreure's i estendre's o elongarse i escurçar-se (elasticitat), i de la capacitat de les articulacions de moure's amb la major amplitud (mobilitat articular). Resumint podem dir que la flexibilitat és la unió d'aquestes dues coses, la mobilitat articular i l'elasticitat muscular

L'efecte de la volta a la calma:

Molta gent pensa que la volta a la calma és una pèrdua de temps perquè no existeix cap tipus de benefici derivat d'aquesta activitat. No obstant això, s'equivoquen. El sistema neuromuscular ha de recuperar-se progressivament. La volta a la calma es pot realitzar en l'aigua nedant uns llargs de forma relaxada, fins i tot es pot aprofitar per a realitzar un treball de qualitat tècnica, com per exemple realitzar exercicis de tècnica. Amb la volta a la calma, podríem definir-la com una activitat contínua a baixa intensitat, i amb ella evitarem pressions extra al cor i una disminució de les enrampades i agujetas després de l'exercici.

Fes estiraments cada vegada que facis exercici, en l'escalfament previ i/o posterior als entrenaments.

Pren-te el temps necessari, les presses no t'aportaran més flexibilitat. Relaxa't i gaudeix dels estiraments

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

Sergi Lopez Massana es un dels nedadors del Grup G1 que aquest any entrena en Miguel Angel, porta amb nosaltres des de la escola de Natació i els seus objectius de la temporada són: agafar bona forma física als entrenaments per classificar-se als Campionats de Catalunya i a la vegada arribar a aconseguir un diploma.



1. Que t'agradaria ser de gran?

Dissenyador de cotxes.

2. El teu hobby?

Jugar a la Playstation.

3. Quina prova t'agrada més?

50 Braça.

4. On t'agradaria anar?

A Brasil.

5. La teva assignatura favorita?

Gimnàstica.

6. Que t'agradaria aconseguir?

Una medalla als Campionats de Catalunya.

7. Quina assignatura odies?

Matemàtiques.

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



Sergio López Delgado al igual que l'altre Sergi porta amb nosaltres des de l'escola de Natació del Club, actualment està al Grup G3 sota les ordres de en Xevi. Aquest any en Sergio vol donar lo millor de ell i ho intentarà a cada competició per poder assolir la destijada minina d'Espanya. Anims i a per ella.

1.- Quin viatge t'agradaria realitzar?

Italia.

2.- Quin personatge històric admires?

Einstein.

3.- Cantant o grup de música favorit?

Estopa.

4. Quina és la teva pel·lícula favorita?

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

5.- Un desitg, un somni?

Aconseguir mínima d'Espanya

6.- La teva prova favorita?

200 m. Esquena

7.- Un Hobby

Jugar a la Playstation.

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

cncornella@telefonica.net

Escola del C.N. Cornellà

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