



# Club Natació Cornellà

Nº 61 / Octubre-Diciembre 2011



# Actualitat i futur

Ara que cada vegada estem més propers al que ha de ser un gran canvi a la nostra Entitat, es quan hem de posar en marxa l'inici d'un projecte molt ambiciós i important que necessita de totes les persones que formen part d'aquest Club.

Hem de ser un grup que principalment a més dels interessos personals i particulars de cada individu s'han de defensar els interessos comuns per poder aconseguir els grans objectius que ens hem marcat.

Dins d'aquest grup, tenen cabuda totes les persones que d'una manera o un altre formen part o han format part d'aquesta Entitat i ens caldria la col·laboració i ajuda de tothom.

Tots els col·lectius que formen part del gran grup, es a dir Esportistes, Tècnics, Pares i Mares, Junta Directiva i d'altres persones que per familiaritat o amistat tenen relació amb nosaltres, ens hem d'implicar amb aquest projecte i estirar del carro amb la mateixa direcció i tots a l'hora perquè la nostra força sigui el més gran possible, i ens apropi al èxit final.

Si davant de les adversitats que segur aniran sortint, ens creixem i ens ajudem els uns als altres, esteu segurs que els resultats seran els esperats.

La situació esperada per l'inici de la propera temporada 2012/2013 seria la de Can Mercader tot i que s'ha endarrerit una mica la seva inauguració. "Objectiu actual Complert".

El proper objectiu "Centre de tecnificació" que ja està en marxa, és un projecte ambiciós que ja té marcades les directrius del que ha de ser, i com ja us he comentat en alguna ocasió, ja hem fet algunes reunions amb el Senador i dirigent d'Esports Josep Maldonado i els Presidents dels Clubs del Baix Llobregat, per donar-li forma al projecte.

Som conscients de les dificultats econòmiques actuals i que ara és difícil edificar aquest centre, però hem de tenir tota l'estructura i planificació preparada per quan arribi el moment.

Felicitats a tothom que va assistir al sopar Aniversari per l'excel·lent ambient que varem crear entre tots.

Que tingueu un excel·lent any 2012.



**Josep Lluís Galé**  
**President del Club Natació Cornellà**

## SUMARI

<i>Editorial</i>	2
<i>Equip Prebenjamí</i>	3
<i>Equip Benjamí</i>	5
<i>Equip Aleví</i>	8
<i>Equip Infantil</i>	11
<i>Equip Junior-Absolut</i>	17
<i>Sopar XXVIII Aniversari</i>	20
<i>Rincón del poema</i>	23
<i>Travesia Port Barcelona</i>	24



# ----- Equip Prebenjamí -----

## COMENCEN LA TEMPORADA 2011-2012 AMB MOLTES FORCES



Comencen les competicions i ja tenim la primera jornada benjamina de lliga catalana que vam celebrar a la piscina del C.N. Sant Feliu.

En la primera jornada els nedadors benjamins de l'any 2003 nedàvem 50 metres esquena individual i el relleu de 4x50 braça. Els resultats van ser força bons ja que un estil com

l'esquena amb el seu respectiu viratge costa però amb el treball que anem realitzant dia a dia cap estil ni cap prova ens causa problema.

I és això el que hem de valorar dia a dia la millora de l'estil, que com a conseqüència ens portarà bons resultats. Ja sabeu que no m'agrada destacar cap nom perquè sempre penso que en un

equip tan gran tots són molt importants. El que si que voldria és felicitar el treball realitzat i motivar-los per continuar així, perquè no hi ha cosa més fàcil per un entrenador que tindre nedadors amb moltes ganes d'aprendre i millor!

Pel que fa a la nostra categoria inferior, és a dir, els pre-benjamins també han començat molt bé. Varem disputar el trofeu del nostre club (nedant 25 metres lliures i el relleu de 4x25 metres lliures) que ens serveix per arrancar, conèixer el funcionament d'una competició i com no perdre els nervis.

Després es va disputar la primera jornada de lliga catalana pre-benjamí a Sant Feliu (que nedaven 25 metres esquena i el respectiu relleu de 4x25 metres esquena) com ho van fer els benjamins també en la que fora la seva segona jornada de lliga catalana (nedant 50 metres braça i el relleu de 4x50 metres lliures).



El resultat van ser fantàstics i desitgem que aquest any que entra continuïn igual i que ens portin moltes alegries. Penso que de vegades es distreuen una miqueta però cada cop estàn més ficats en la competició i això es reflexa en els resultats. Perquè a nivell individual va ser molt bo en totes les competicions, però a nivell de relleus vam començar fluixos al trofeu però ens anem posant les piles i cada dia estan més atents i surt tot molt millor!

Hem de felicitar als nostres nedadors pel treball realitzat fins ara i animar-los perquè si continuen entrenant en la mateixa dinàmica i al mateix ritme així els resultats sortiran.

Estic convençut!

Pel que fa a la general d'equips vam començar tercers de Catalunya i en aquesta segona jornada benjamina i primera prebenjamina hem aconseguit escalar a la segona posició encara que no per gaire marge, només ens separen 90 punts. Això significa

que encara que estem fent un bon treball no ens podem relaxar perquè tots els equips estan molt forts.

Així que a entrenar tots el més possible i a veure si podem anar escalant posicions o mantenint-nos, i en la propera revista les notícies seran encara molt més bones.

Continuem així!

**Marc Cortés Rodríguez**  
(entrenador prebenjamí)

# BIMBO®

Mi pan bimbo que sea **BIMBO®**

Paco Moreno Telf. 629 16 77 96 Gavá (Barcelona)

# ----- Equip Benjamí -----

## PRIMERA JORNADA DE LLIGA ( 29/10/ 2011 - CN SANT FELIU)



Es va disputar la primera jornada de lliga a les instal·lacions del C.N. Sant Feliu. La competició es preveia molt curta, el que significava molt poc descans entre proves per als benjamins més grans. Tot i així, la competició a nivell general va anar molt bé, però hem de seguir treballant molt per continuar amb una bona progressió.

Els nois del 2001 i les noies del 2002 van nedar tres proves: 100 metres esquena, 50 metres braça i el relleu de 4x50 esquena.

Es poden resumir les tres proves amb una nota de satisfactori alt.

Els nois del 2002 i les noies del 2003 van nedar 50 metres esquena i el relleu de 4x50 metres braça. Com els grans de la categoria, els 50 metres esquena van anar també bé.

La nota negativa varen ser els viratges d'esquena, s'ha de practicar i posar molt més interès als entrenaments.

Després de veure els resultats oficials, mantenim la bona línia dels últims anys i l'equip benjamí va tercer de Catalunya. S'ha de continuar treballant ja que la temporada només acaba de començar!

***Rafa Cabanillas (Entrenador Benjamí)***



## SEGONA JORNADA DE LLIGA(3/12/2011 – CN SANT FELIU)



La segona jornada de lliga va ser una altra vegada al C.N. Sant Feliu. Els nois del 2001 i les noies del 2002 van nedar 100 metres braça, 50 metres crol i el relleu de 4x50 braça. En les tres proves el nivell general va ser força bo.

Els nois del 2002 i les noies del 2003 van nedar 50 metres braça i el relleu de 4x50 metres crol. Com els més grans, el nivell mostrat pels nedadors va ser molt positiu.

A aquesta jornada pugem una posició i ens col·loquem segons de Catalunya, només superats pel C.N. Sabadell. Destacar també, la primera posició general de l'equip femení que com en anys anteriors segueix arrasant.

Així que, felicitats a tot l'equip i prepareu-vos per la segona part de la temporada!!

**Rafa Cabanillas**  
**(Entrenador Benjamí)**

***Sabies que el nostre Club disposa de pàgina Web?***

***A què esperes per visitar-nos?***

***Vine a [www.cncornella.cat](http://www.cncornella.cat)***

## TROFEU ANIVERSARI CLUB NATACIÓ CORNELLÀ (19/11/2011)



Una competició diferent a la resta de competicions, primer perquè es nedaven els estils que cada nen escollia, segon perquè hi havia medalles i per últim perquè era el trofeu del nostre club. Es van nedar els quatre cinquantes de cada estil i un relleu de 4x50 metres estils.

Destacar la bona actuació de tots el nedadors i la primera, segona i tercera posició de l'equip de relleus A, B, i C, respectivament.

**Rafa Cabanillas**  
*(Entrenador Benjamí)*

# ----- Equip Aleví -----

**FONS I ESTILS (22/10/2011 - C.N.PRAT)**



La primera competició celebrada al Club Natació Prat va ser una competició per a poder observar, tot i que estem al començament de la temporada, de qui està corregint els errors i qui no. Encara que aquesta és la primera oportunitat per anar als campionats de Catalunya, tenim una altra.

Hem d'assistir molt més als entrenaments i no només de dilluns a divendres, el dissabte forma part de la setmana, ja que els entrenaments són de dilluns

a dissabte, sinó es així, no podem fer res.

La competició, per ser la primera de la temporada, va anar una mica malament als 400 lliures, i millor als 200 estils.

Aquesta competició de fons i estils no la considero molt important sinó com una prova, ja que estàvem fent molta tècnica i pocs metres, per poder nedar millor.

La competició realment important, i la que preparem, és la del dia 21 de gener per classifi-

car-se als Campionats de Catalunya d'hivern.

Ànims i hem d'entrenar més dies.

Espero que a la següent competició de fons i estils estiguem més forts, per rebaixar les nostres marques.

Per això haurem d'entrenar cada dia i al 100%.

**Miguel Ángel Román**  
*(entrenador Aleví)*

## PRIMERA JORNADA LLIGA (26 novembre 2011 - C.N.ESPLUGUES)



Pel que fa la última part de la competició, que va ser el relleus, estic bastant content, ja que tant el relleus de nens com el de les noies van donar tot per fer bones marques i guanyar. La valoració de la competició és positiva, donat que van fer bons temps i van rebaixar les seves marques, sinó tots, quasi tots. Pel que fa a la lliga, anem a la 14 posició i no és perquè ho hem fet malament sinó perquè si no puntuem 3 per edat i prova per què faltem a les competicions, perdem molt punts. Aquesta jornada hem perdut 700 punts, de la 14 posició podríem estar a la 5 posició.

Primera jornada de lliga catalana celebrada en el Club Natació Esplugues.

La competició va començar amb els 100 metres braça, amb una millora notable de temps i de tècnica per part de tots el nedadors.

Després es van nedar els 100 m esquena amb temps bons, però

amb errors, que hem de millorar sobretot els viratges i les arribades.

Després es van nedar els 200m esquena, que per no haver nedar mai, va sortir molt bé. La majoria s'han fet les seves millors marques als 100 primers metres i molt bones marques als 200m.

**hem d' intentar no faltar  
als entrenaments  
i a les competicions**

**Miguel Ángel Román  
(entrenador Aleví)**



**io institutsodontològics**

**CLINICA DENTAL CORNELLÀ**  
Mossèn Jacint Verdaguer, 6  
934 741 932

**Condicions especials socis/es CLUB NATACIÓ CORNELLÀ i familiars**

**22 €** Higiene bucal

**GRATIS**  
1a visita · Revisions  
Pressupost · Fluoracions  
Radiografies Intrabucales

**20% Dte. RESTA TRACTAMENTS**

**FINANÇAMENT 12 mesos sense INTERESSOS**

**www.ioa.es 902 119 321 25 centres al teu servei.**



# ----- *Equip Infantil* -----

## PRIMERA JORNADA DE LLIGA INFANTIL (8/10/2011 - C.N.CORNELLÀ)



La primera jornada de Lliga Infantil correspon al Fons i Estils, aquesta es una jornada on la puntuació del nostre club sempre es inferior a la major part de clubs de Catalunya degut a que la resta realitzen la jornada en una sessió de matí i una sessió de tarda, per tant tots els nedadors neden la totalitat de les proves possibles,

els nois (1500 lliures i els 400 estils) i les noies (800 lliures i els 400 estils). Mentre al Baix Llobregat únicament cada nedador només pot nedar una prova de les dos possibles. Aquest es un problema per falta d'instal·lacions que ens permetin fer la jornada en dues sessions (matí i tarda). Es van aconseguir unes marques bastant flui-

xes però que segur es milloren en competicions posteriors. Al finalitzar aquesta jornada la classificació del club era la 16èna posició, recordem que només entren a la final de lliga catalana de primera divisió els 12 primers classificats.

**Alberto Rojo**  
*(entrenador Infantil i Primer Equip)*



## **SEGONA JORNADA DE LLIGA INFANTIL** **(2/10/2011 - C.N.PRAT DE LLOBREGAT)**

El passat dissabte dia 22 d'octubre es va disputar la segona jornada de lliga infantil a les instal·lacions del Club Natació Prat. Va ser una jornada on es van nedar els 400 lliures, 100 papallona, 200 esquena i el 4x100 lliures tant masculí com femení.

Va ser una jornada on vaig començar a conèixer als nous nedadors que han pujat de categoria veient que és un grup que competeix molt bé, però els

hi falta una mica de disciplina, la qual poc a poc aniran adquirint ja que aquesta és una categoria molt i molt exigent. Es necessita fer un número determinat d'entrenaments per assolir l'objectiu de cadascun, si això no es compleix les marques en aquesta categoria no vindran soles.

Es van aconseguir algunes millors marques personals però hem de millorar molt de cara al primer objectiu de la major part

del grup que son els Campionats de Catalunya a Olot del proper mes de gener.

Al finalitzar aquesta jornada la classificació del club era la 13èna posició, recordem que només entren a la final de lliga catalana de primera divisió els 12 primers classificats.

**Alberto Rojo**  
**(entrenador Infantil**  
**i Primer Equip)**

## **TROFEU ANIVERSARI C.N.CORNELLÀ** **(19/11/2011 - C.N. CORNELLÀ)**

Un any més es va disputar el Trofeu del C.N.Cornellà, a la categoria infantil fem el nedador complet de 50 metres (es neden 50 metres de cada estil: papallona, esquena, braça i crol). Aquesta es una competició que personalment considero molt important, primer per ser el trofeu del nostre club, i

segon perquè nedar aquestes proves ens ajuda a tindre les marques que necessitem pel Campionat de Catalunya de Fons i Relleus que es farà a les instal·lacions del Club Natació Sabadell a finals del mes de Desembre i on necessitaré que tots els nedadors Infantils estiguin a un 120% de motiva-

ció i l'esperit de lluita sigui constant en cada relleu i en cada metre de cada prova, ja que serà una competició molt ràpida i el temps de descans serà curt!!!

**Alberto Rojo**  
**(entrenador Infantil**  
**i Primer Equip)**



## TERCERA JORNADA LLIGA INFANTIL (26/11/2011 - C.N.ESPLUGUES)

La tercera jornada es va celebrar a les instal·lacions del C.N.Esplugues. A nivell esportiu les proves que es van nedar van ser: els 200 lliures masculins i femenins, els 100 braça masculins i femenins, els 200 papallona masculins i femenins, els 100 estils masculins i femenins, i els relleus de 4x100 estils masculins i femenins.

Aquesta ha sigut una jornada on els nedadors del club han obtingut unes bones marques, i molts d'ells han aconseguit mínimes per al Campionat de Catalunya que es disputarà a Olot. Al finalitzar aquesta jornada la classificació del club era la 12èna posició, recordem que només entren a la final de lliga catalana de primera divisió els

12 primers classificats. En aquest moment estem classificats, però no ens podem confiar ja que la puntuació està molt i molt ajustada.

**Alberto Rojo**  
*(entrenador Infantil  
i Primer Equip)*

**Regala't Illa Fantasia!**  
**voldràs tornar!**

**10% de dte.**  
per als socis del Club durant  
tota la temporada i un

**50% de desc.**  
el dia de la jornada

**ILLA FANTASIA**  
parc aquàtic

Per a més informació: [www.illafantasia.com](http://www.illafantasia.com) o al teu club.

## CAMPIONATS DE CATALUNYA INFANTIL – FONS I RELLEUS (17 desembre 2011 - C.N.SABADELL)



Un any més es va disputar el Campionat de Catalunya de Fons i Relleus a la piscina de Can Llong del C.N.Sabadell. Dos van ser els nedadores del nostre club que es van classificar per

nedar aquesta final de fons, un va ser en Marc Blanco als 1500 m. lliures masculins, aconseguint la 4<sup>a</sup> posició i mínima d'Espanya per viatjar a Palma de Mallorca i participar en el

Campionat d'Espanya i la nedadora del nostre club que es va classificar per nedar la final dels 800 lliures va ser Laura Urpi que va aconseguir la 13<sup>è</sup>na posició.

**GEMINSEER**  
Empresa integral de Servicios. S.L.

### ***SERVICIOS DE LIMPIEZA***

***C/ Tirso de Molina, 36 Despacho 36  
08940 Cornellà Ll.  
Tel. 93 376 08 31***

A la part de **RELLEUS**, destaquem:



- 15èna posició del 6x50 esquena papallona
- 14èna posició del 4x50 esquena femenins
- 16èna posició del 6x50 lliures masculins
- 15èna posició del 4x50 lliures femenins
- 10èna posició del 10x50 estils mixtes
- 12èna posició del 6x50 esquena masculí
- 20èna posició del 4x50 esquena femenins
- 10èna posició del 6x50 braça masculí
- 9èna posició del 4x50 braça femenins
- 12èna posició del 10x50 lliures mixtes

**RESTAURANTE  
FLORIDA**  
Avd. Salvador Allende, s/n  
Cornellà - Tel. 375 60 82

**BANQUETES  
Y FIESTAS**

**Queen's**

**DISCO - KARAOKE**  
Paseo de los Ferrocarriles Catalanes, 117-119  
(08940) CORNELLA  
Tel. 375 60 82



Gran Campionat a nivell grupal, es van baixar tots els temps d'inscripció en tots els relleus, això es bastant difícil ja que vam anar amb la suma de temps de les marques aconseguides a la presa de temps del trofeu del club feia pocs dies, això vol dir que ja anàvem amb les millors marques personals de cadascú, i molts altres clubs fan la inscripció amb parcials de proves individuals.

**Alberto Rojo**  
*(entrenador Infantil  
i Primer Equip)*

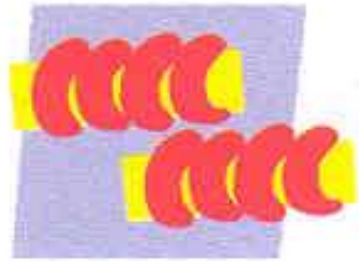


Mossen Andreu, 9 Local 2  
08940 Cornellá Llobregat · Barcelona  
Tel. 933 75 38 30  
Fax. 933 75 59 17

[cornellados@zafirotours.es](mailto:cornellados@zafirotours.es)  
[www.cornellados.zafirotours.es](http://www.cornellados.zafirotours.es)

# ----- Equip Junior-Absolut -----

CIRCUIT CATALÀ DE



TROFEUS DE NATACIÓ

## 1ª i 2a ETAPA: TROFEU ALEJANDRO LÓPEZ (5/11/2011 - C.N. SANT ANDREU) TROFEU SANT JORDI (12/12/2011 - C. ESPORTIU MEDITERRANI)



De nou el circuit s'inicia aquest any amb novetats, creiem que és convenient trobar una fórmula concreta i efectiva per tal de que aquest guanyi interès

per tothom, tot i que hem de dir que potser aquesta vegada és la convenient, esperarem al final de la temporada per treure conclusions.

Concretament en aquestes primeres etapes, els trofeus s'han disputat en una jornada amb dues sessions en piscina de 25 metres.

Els nostres nedadors han participat en força proves i hem de dir que, amb resultats més que bons. En línies generals s'han obtingut força millors marques personals o s'han igualat, tot tenint en comte que ens trobem a la meitat del primer cicle, fet que ens anima a pensar que es poden obtenir resultats molt bons en el futur.

Podem destacar els següents resultats individuals (entre els 8 primers): la 7èna posició de Iris Nieves als 800 lliures al Trofeu Sant Jordi amb mínima per participar al Campionat d'Espanya absolut, la 6èna plaça de Rafa Cabanillas als 1500 lliures, la 5èna de Marc Cortés i la 8èna de Daniel Castillo als 200 braça. S'ha de dir que molts nedadors van estar en posicions del 9 al 16.

Enhorabona a tots pel bon treball.

**Javier González**  
**(Director Tècnic i entrenador**  
**Primer Equip)**



## LV Campeonato de España Absoluto de Invierno piscina de 25 Madrid 16-17-18 de septiembre 2012



La temporada de campionats comença, com és habitual, amb el nacional de piscina curta a nivell absolut. És un fet que cada cop la competició en 25 a nivell estatal té i tindrà, si tot continua en la mateixa direcció, menys rellevància, tot i així el nivell mostrat per els nedadors de primer ordre nacional a aquest campionat i a Europeus i Mundials fan pensar que encara mantindrà l'estatus que ha tingut fins aleshores.

Respecte els nostres nedadors la actuació a aquest Campionat no va ser gaire bona. Hem de trobar el camí per millorar, ja

que s'ha fet un bon treball de base a principi de temporada i potser ha faltat continuïtat en el darrer mes abans de la cita, bé per un problema de distribució de les carregues d'entrenament, bé per falta d'intensitat tant física com psicològica. El millor de tot plegat és que l'actitud fins el moment ha estat bona i a més s'han fet grans resultats a mitjans de novembre, aspecte que ens fa pensar que en el futur es poden aconseguir millors prestacions en l'entrenament i en la competició.

A nivell de resultats resumidament, varen participar:

Adrián Martínez als 200 lliures (44é) i 100 esquena (41é); Rafael Cabanillas als 1500 (19é), 400 (29é) i 800 lliures (22é); Marc Cortés als 200 braça (24é); Alberto Gallardo als 200 papallona (29é) i la debutant Iris Nieves als 800 lliures (35éna). A més a més també es va nedar els relleus masculins, 4x50 estils (20é) i 4x200 lliures (15é).

La pròxima cita el Campionat de Catalunya Open Absolut i Junior a Terrassa el 20, 21 i 22 de gener.

**Javier González**  
*(Director Tècnic i entrenador  
Primer Equip)*

## TROFEU XXVIII ANIVERSARI (19/11/2011 - C.N. CORNELLÀ)



Un any més, amb un gran desplegament humà per part de tots els integrants de la família del C. N. Cornellà i dintre dels actes de celebració del XXVII aniversari del club, es disputà el trofeu en les diferents categories.

Respecte a les categories amb nedadors més grans, el format va ser amb proves de 100 de tots els estils i els 400 lliures a més dels relleus de 4x50 estils. Els premis van ser material esportiu, segons la puntuació per taula FINA per categories tant masculí com femení i va contar amb la participació dels nedadors del C.N. Sant Feliu, C.N. Vallirana i C.N. Esplugues a més dels nostres.

S'aconseguien temps molt destacables en algunes proves, en alguns casos amb millors marques personals o molt a prop d'aquestes, fet destacable donat el moment de carrega d'entrenament. Felicitar, doncs, a tothom per l'esforç dins i fora de l'aigua, tot esperant que la pròxima edició es pugui desenvolupar en la nova seu de Can Mercader el novembre de l'any vinent.

**Javier González**  
(*Director Tècnic i entrenador Primer Equip*)

**TALLERES  
MIRALTA**  
Reparación General del Automóvil  
Agencia de Seguros Mapfre



**PLANCHISTERÍA  
PINTURA Y MECANICA  
ELECTRICIDAD Y A.ACONDICIONADO**

C/. Miralta, 33  
( Ronda de Dalt · Salida 14 )  
08906 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT (Barcelona)

Tel. 93 338 90 08  
Fax 93 338 95 53

# -----Sopar XXVIII Aniversari -----



Mi cuarta cena de aniversario, para los más veteranos soy un novato, para los novatos un veterano. La verdad es que cada año que pasa espero este momento con más ilusión, por que sé lo que significa el evento para nuestra Entidad.

Todo suele empezar a finales de septiembre, es cuando empieza la búsqueda del restaurante para la celebración de la cena.

Se emplea mucho tiempo pero sobre todo se emplea ganas para que salga todo bien.

Después de varias alternativas, elegimos "Playafels" un sitio donde el club ya había organizado algún que otro evento. Nos gustó el emplazamiento, el menú y el servicio...y pensamos que este sería el sitio idóneo (creo que acertamos).

La fecha el 26 de noviembre, la hora 20:45. Todo estaba preparado, sólo había que esperar el momento y este llegó.

La gente muy puntual, se abrieron las puertas a las 21:00, los primeros en entrar fueron los protagonistas más pequeños, se les veía una cara de felicidad e ilusión porque ya estaba próximo el momento tan esperado por ellos..."LA CENA DE ANIVERSARIO".

El salón estaba elegante pero los comensales lo estaban aún más. Todo el mundo se ubicó sin problemas ya que las mesas estaban bien distribuidas: los nadadores por categorías, los entrenadores, la Empresa y los padres, con estos últimos, como viene siendo habitual, se respetó la antigüedad, así que los veteranos eran los más próximos a la mesa presidencial.

La mesa presidencial estuvo compuesta por parte del Ayuntamiento, el regidor de deportes Sr. Parrado, el secretario de Instalaciones deportivas Sr. Manuel Ceballos, el Director de las Instalaciones de Can Millars Sr. Joan Ferrer y los miembros de la Junta Directiva.

El servicio de la cena, en mi opinión, fue correcto y el menú bueno. A la llegada del postre, hubo lugar el primer discurso del presidente del Club, en el cual hacía referencia a las gran-



des expectativas de futuro y agradecía la labor desinteresada de todos los que componemos y contribuimos con tiempo pero sobre todo con ilusión a esta Entidad.

Posteriormente, dio paso al discurso del Regidor, Sr. Parrado, un discurso distendido, informal y correcto y con agradecimientos a los asistentes

A continuación, un momento culminante de la noche, la presentación del pastel del XXVIII aniversario, fue impactante, todos quedamos prendados!!! y como no, del acto protocolario del corte del pastel con el Presidente y los dos representantes de los nadadores:

Rafa Cabanillas y Miriam García



Llegó el momento del juego, la diversión, que fue amenizado por el equipo absoluto.

Hubieron tres sesiones de bingo con sus correspondientes premios, unas cestas muy succulentas!!!, los premios estuvieron muy repartidos, pero por segunda vez, "la cesta del jamón" cayó en manos de un miembro de la Junta Directiva, por lo que dio lugar a escuchar los vítores de:

"TOOONGO....TOOOONGO"

(una parte más de la diversión y el buen "rollo").

Ui!! ¡Qué rápido pasa la noche! Pero llegó el ansiado momento, el motivo principal, el más ilusionado y esperado por los nadadores, la "ENTREGA DE PREMIOS", la recompensa por el esfuerzo realizado durante todo un año. Todas las categorías pasan por el escenario para recoger su trofeo, es su "segundo de gloria" creo que para los nadadores y entrenadores será un momento imborrable de por vida.

Me comentan algunos padres y madres las anécdotas que suce-

ceden a esta noche mágica, sobretodo a los más pequeños, cuentan que quieren dormir con la luz encendida para poder ver en cada momento su trofeo... otros se llevan a la cama el trofeo y duermen con él... juegan al escondite con otros niños pero el trofeo, con ellos.... preguntan constantemente, *mamá, papá ¿cuántos días quedan para la fiesta del club?... o se me acercaba alguno y me decía, ¿sabes que sólo faltan dos días? y yo les decía... ¿para qué? pues para la fiesta del club!!!*

**Volem que la revista sigui de t@ts i feta per t@ts**

**Esperem la teva col.laboració.**

**Podeu escriue a: [revista@cncornella.cat](mailto:revista@cncornella.cat)**





Pero me quedo con un detalle que observé a la hora de la entrega de trofeos y fue la cara de los padres de los nadadores absolutos cómo veían a los más pequeños y recordaban a sus hijos cuando empezaron, y en la

cara inversa, la de los padres de los nadadores más pequeños (entre ellos me incluyo yo) nos preguntamos si nuestros hijos llegaron hasta ahí, y si el esfuerzo y sacrificio valdrá la pena (yo, firmemente opino que

Sí). Aprovecho éstas líneas para agradecer a todos los que hacéis posible que disfrutemos estos momentos tan bonitos. Gracias.

**Jaume**

# FRANCISCO PORCEL

DISTRIBUIDOR DE



## AIGUA DEL MONTSENY

**Tel. Mòvil 659.789.214**

# -----*Rincón del poema*-----

## Si ...

Si puedes llevar la cabeza sobre los hombros bien puesta,...  
cuando otros la pierden y de ello te culpan;  
Si puedes confiar en ti cuando todos de ti dudan,...  
pero tomas en cuenta sus dudas;  
Si puedes esperar sin que te canse la espera,  
o soportar calumnias sin pagar con la misma moneda,  
o ser odiado sin dar cabida al odio,...  
y no por eso parecer demasiado bueno o sabio.

Si puedes soñar sin que tus sueños te dominen;  
Si puedes pensar sin que tus pensamientos sean tu meta;  
Si puedes habértelas con Triunfo y Desastre  
y tratar por igual a ambos farsantes;  
Si puedes tolerar que los bribones  
tergiversen la verdad que has expresado  
y la convierten en trampa para necios,  
o ver en ruinas la obra de tu vida  
y agacharte y reconstruirla con viejas herramientas;

Si puedes hacer un atado con todas tus ganancias  
y arrojarlas al capricho del azar,  
y perderlas y volver a empezar desde el principio  
sin que salga de tus labios una queja;  
Si puedes poner al servicio de tus fines el corazón,  
el entusiasmo y la fortaleza, aún agotados,  
y resistir aunque no te quede ya nada.,  
salvo la voluntad que te diga "Adelante!";

Si puedes dirigirte a las multitudes sin perder la virtud,  
y codearte con reyes sin perder la sencillez;  
si no pueden herirte amigos ni enemigos;  
si todos cuentan contigo en demasía;  
si puedes llenar el implacable minuto,  
con sesenta segundos de esfuerzo denodado,  
tuya es la Tierra y cuanto en ella hay,  
y más aún, *Serás un hombre, hijo mío!*

**Rudyard Kipling**



# -----Travessia Port Barcelona 2011-----



El 25 de desembre com cada any es celebra la tradicional travessia al Port de Barcelona. És un acte on molts nedadors, grans o petits gaudeixen d'un gran ambient i sobretot de nedar 200 metres a una temperatura hivernal.

Aquest any uns quants nois i noies del C.N. Cornellà es van animar a participar-hi. Jo mai havia participat en aquesta prova i a més a més era el meu primer any en aquest club. Però vist la motivació d'aquests nedadors em vaig decidir apuntar.

Feia un dia molt bo, encara que ens deien que l'aigua estava a 15 °C.

Sobre les onze vaig començar a escalfar, però ja s'intuïa la sensació de fred. Sobre les onze i mitja els participants vam pujar a una "Barcassa" que ens va apropar a la línia de sortida.

Pocs minuts després el jutge va donar el tret de sortida i sense pensar-m'ho em vaig tirar directe a l'aigua.

Eren uns 200 metres diferents que els que havia fet fins ara, ja que em costava respirar però

gràcies a l'ambient festiu que hi havia vaig tirar endavant.

A l'arribada ens esperava un brou de pollastre ben calent i els familiars ens donaven els barnussos per recuperar-nos.

Des de aquestes línees us vull animar a participar en futures edicions ja que el més difícil es participar-hi per primer cop, però vist l'experiència us asseguro que difícilment faltaré a les següents cites.

**Albert Piulachs**

