

el maig, el CE Mediterrani

Y se produce el milagro...

Club esportiu mediterrani

BUTLLETÍ INFORMATIU, NÚMERO 92, JULIOL-SETEMBRE 2009

C.E. Mediterrani està vivenciant els seus somnis: disseny i instal·lacions educatives i activitats esportives. Aquests són els inicis d'una nova etapa, en 1931, quan s'inicià la preparació de la piscina municipal de Sant Martí i com a local social de la barriada de Sant Martí, a la Barceloneta, sota la farola de Sant Martí. A partir de 1931, i per gestions del president del club, Wladimir Heindenreich, se inicià una obra promesa incumplida, que de les quals fou la del Masó, que inclou vint i tres instal·lacions que s'han de situar entre les principals instal·lacions nacionals, categoria que el Club Esportiu Mediterrani assolí durant els anys 1930 amb nomenaments com Ramon Benito, Agustí, Armado Casado, Josep Vicenç... Una gestió de uns dirigents en la creació del club, i de un pla que s'ha integrat en el



C.E. MEDITERRANI: UN SUEÑO LOCO Y GENIAL

En tiempos de crisis económica y desamparo desatino por parte de la Administración, los periodistas de Barcelona... (text continues with details about the club's history and the challenges they faced during the construction period).

30

Club Esportiu Mediterrani

tendrá piscina cubierta

C.E. Mediterrani tendrá piscina cubierta

Como corre el tiempo! Parece que fue ayer que unos entusiastas de la natación fundaban en el año 1931 el Club Esportiu Mediterrani. Era el año 1931. Dos grupos de deportistas. Uno integrado en la «Penya Uràlita», asistentes a las clases de educación física en el gimnasio del CADCI, bajo las órdenes de Joaquim Ral, y el otro la «Penya Olympica» que integraban unos muchachos que competían en la gimnasia como no, también en natación, en el equipo de filias, el braicista Heindenreich, con una figura en el Natación Barcelona.



EL CORREO CATALAN - 23 de septiembre de 1979

El C.E. Mediterrani tendrá piscina cubierta

Como corre el tiempo! Parece que fue ayer que unos entusiastas de la natación fundaban en el año 1931 el Club Esportiu Mediterrani. Era el año 1931. Dos grupos de deportistas. Uno integrado en la «Penya Uràlita», asistentes a las clases de educación física en el gimnasio del CADCI, bajo las órdenes de Joaquim Ral, y el otro la «Penya Olympica» que integraban unos muchachos que competían en la gimnasia como no, también en natación, en el equipo de filias, el braicista Heindenreich, con una figura en el Natación Barcelona.

ANIVERSARI REGENT MENDIETA

El Club Deportivo Mediterrani se reunió con los representantes de los medios informativos para presentar las obras de sus futuras instalaciones en la calle Regente Mendieta, en el barrio de Sants, que ha sido siempre lugar de vida para el club.

El Club Esportiu Mediterrani tendrá piscina propia

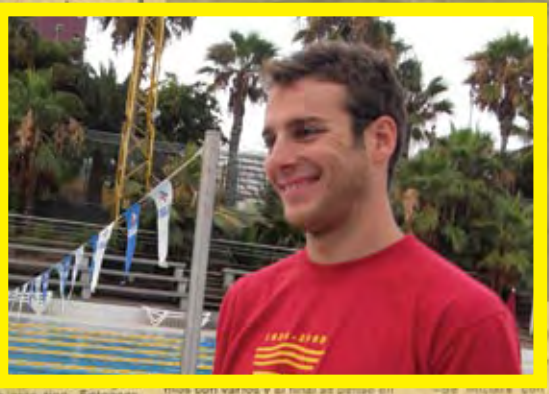
La obra comprende una piscina de 25 x 12,60 metros para competiciones a la que hay que añadir otra de 7 x 12,50. En la piscina de competición se construirán unas gradas para socios y espectadores. En la zona de la piscina del Club Esportiu Mediterrani, se podrá construir una pista polideportiva ya que la resolución del material ya lo permite, según informó el Arquitecto Juan José Forcadell. Lo más curioso del caso es que muchos años de realización...

EL HEROICO MEDITERRANI Y SU NUEVA PISCINA

El C.E. Mediterrani inauguró las instalaciones deportivas de la calle Regente Mendieta con una magnífica piscina de 25 por 16,60 metros. Conocemos, con el complemento de otra piscina de la barriada de Sants. Una inauguración de Moner y el socio número uno y presidente de Rius. Todos los afiliados desfilaron por la plaza de Sants, 284 de los cuales desfilaron por la plaza de Sants, 284 de los cuales desfilaron por la plaza de Sants, 284 de los cuales desfilaron por la plaza de Sants...

Tras 47 años de espera. Sants tiene su piscina cubierta... EL C.D. MEDITERRANI LA INAUGURA EL SABADO

«Nos ha costado 90 millones...»
«No desconfiéis...»
«No desconfiéis...»
«No desconfiéis...»



SERGI LLORET, medalla de bronce absolut a las Palmas



ELS NOSTRES COL·LABORADORS



Centre de normalització lingüística de Barcelona

Delegació Sants-Montjuic
i Les Corts - 93 491 27 97



Clinica Baviera

902 130 100
www.clinicabaviera.com



Viatges Marsans

Passeig Zona Franca, 145
08038 Barcelona - 93 296 74 91



Esports Begur

c. Begur, 53 - 08028 Barcelona
93 431 86 68



Clínica Londres

902 12 33 66
www.clinicalondres.es



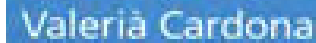
ANEF Formació de tècnics de fitness

c. Begur, 55
08028 Barcelona
902 130 133



Escola Nàutica Masnou

Port Esportiu Masnou, 41-42
08320 El Masnou - Barcelona
93 540 72 76



Valerià Cardona Electricitat en general

Av. Madrid, 215, 4t.A.
08014 Barcelona
93 490 96 53



Mapfre

c. Riera Blanca, 69
08028 Barcelona
93 440 16 07



Agrupació Mútua

Centre de Salut
Entrada Club Esportiu Mediterrani



Turbo Crotton, S.A

c. Progrés, 340 - 08918 Badalona
93 383 87 11



SIP Serveis Integrals de Portes

c. Múrcia, 56-58 D
Pol. Ind. Cladron II
08830 Sant Boi de Llobregat
93 652 50 60



Juan Suñé

Carretera de la Plana, 16
Pol. Ind. Sud - 08754 Papiol
93 673 04 40



Instituts Odontològics

Diputació, 238
08007 Barcelona 902119321

ELECTRICITAT en general

Valerià Cardona tel. 93 490 96 53

col·laborador dels serveis d'electricitat

Empreses col·laboradores de: Club Esportiu Mediterrani, Club Esportiu Badalona, Club Esportiu Sant Boi de Llobregat



04 Social

06 Waterpolo

08 Natació

15 Seccions

16 Seccions

19 Fitness

21 Curssets

24 Milliores
d'instal·lacions

26 Breus

27 Salut

EDITORIAL

30 ANYS DE REGENT
MENDIETA!!!!

La Junta Directiva

Benvolguts socis i sòcies, després de les vacances estivals les quals tothom ha agafat forces per començar el nou curs, en el nostre cas, ja ens hem posat en marxa per tal que la temporada 2009 -2010 sigui millor que l'anterior i puguem resoldre les mancances que van haver-hi. Durant aquest últim trimestre de l'any 2.009, més concretament, el pròxim 20 d'Octubre fa 30 anys que es va inaugurar d'Instal·lació de Regent Mendieta.

Fem una mica d'història: Regent Mendieta, com alguns de vosaltres ja sabeu, va sorgir a partir del tancament de la piscina del Carrer Galileu, i es va convertir en la primera piscina coberta que tindria el Club! va ser una etapa d'il·lusió per tots els socis, que desitjaven tenir les seves pròpies instal·lacions, tenir una seu social on es poguessin realitzar els actes socials i esportius del Club. Era l'inici d'una nova etapa que ens ha ajudat a arribar on som ara. Esperem seguir treballant amb la mateixa il·lusió per mantenir-nos com un dels Clubs més importants i amb més història de la ciutat. Per tot això agraïm a tots els socis que van lluitar per fer-ho possible i us encoratgem a tots per seguir-ho fent.

Donat aquesta important data, des de la Junta Directiva volem festejar aquest aniversari amb tots vosaltres i convidar-vos el proper dissabte 24 d'Octubre a participar de les activitats infantils, aquàtiques i socials que es faran a Regent Mendieta per a tothom, així com un aperitiu al bar del Club, us hi esperem!!!!!!!

Bon inici de temporada i desitgem poder celebrar amb tots vosaltres molts més anys de vida del Mediterrani

3

**El club:**

www.mediterrani1931.com
admin@mediterrani1931.com
Instal·lació Josep Vallès
c. Begur, 44-52 08028 Barcelona
Tel. 93 431 58 55
Fax. 93 421 13 46

Butlletí informatiu

núm 92, juliol-setembre 2009

Disseny i maquetació:

Bernat Majoral

Col·laboren:

Javier Aznar, Albert Cherta,
Teresa Fullana, M^a Ángeles García,
Joan Manel Rull, Jordi Simó,
Elisenda Pascual, Ivan Alonso,
Ivan David, Ivana Tolosana, Fran-
cesc Xavier Bernadí i Pere Olivé.



Adscrit a la Federació Catalana de Natació i afiliat a les Federacions Catalanes d'Activitats Subaquàtiques, Atletisme, Bàsquet, Ciclisme, Esquaix, Futbol Sala, Tennis taula i Triatló.

CALENDARI D'ACTIVITATS SOCIALS



PRESENTACIÓ D'EQUIPS

Dissabte
17 Octubre

10.30h

Piscina de 50m
Josep Vallés



Observacions

Desfilada de tots els equips del CEM.

30 ANIVERSARI REGENT MENDIETA

Dissabte
24 Octubre

10.00h

Regente Mendieta
Piscina i bar



Observacions

Activitats infantils a les piscines del Club. Després de les activitats infantils hi haurà un aperitiu al bar de Club on tots els socis hi esteu convidats

PREMIS DE CONCURS FOTOGRAFIA

Dijous
19 Novembre

20.00h

Sala Social
Josep Valles



Observacions

Del 1 al 9 de novembre podeu deixar les fotografies a l'administració del Club. Posar nom i telèfon a les fotos (Veure article bases del concurs de fotografia)

SOPAR DE GERMANOR ENTREGA INSIGNIES D'OR (50 ANYS DE SOCI)

Div. 20 Novembre

21.30h

Hotel Plaza



Observacions

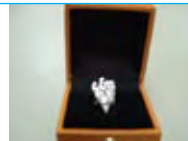
Venta de tiquets pel sopar a l'instal·lació de Josep Vallés a partir de l'1 de novembre

ENTREGA D'INSIGNIES DE PLATA

Dijous 17
Desembre

20.30h

Sala Social
Josep Valles



Observacions

Després de l'entrega d'insignies es farà La Festa de Nadal per tots aquells socis que hi vulgueu assistir

CAGATIÓ PELS MÉS PETITS

Dissabte 19
Desembre

10.30h

Piscina de
Regent Mendieta



Observacions

La comissió social donarà obsequis per tots els nens de 0 a 7 anys

4



Llistat de socis que rebran insígnia

Id. Persona Nom

INSÍGNIA D'OR

82 Marchena Ribes, Jorge
83 Rovira Roca, Juan
84 Mir Aliart, Jose
85 Tico Ingles, Joan
87 Oller Vilaplana, Carlos
88 Fernandez Puiggros, Antonio
90 Vila Prats, Ramona
91 Rodriguez Calatayud, Jose
92 Sanfelimon Burriel, Fernando
93 Oliver Benedico, Francisco
94 Muñoz Ros, Alberto
97 Albert Gimenez, Sergio
98 Marti Sanchis, Silvia

INSÍGNIA DE PLATA

1145 Jurado Illanes, M. Carmen
1150 Vives Villanueva, Emili
1152 Sendra Salilla, Pilar M.
1153 Roque Boronat, Francisca
1155 Pla Ponce, Mercedes
1158 Perez Moles, Sonia
1161 Alfaro Napal, Nicolas

Id. Persona Nom

1163 Castellvell I Potau, Neus
1164 Contreras Nieto, Diego
1166 Garcia Acuña, Juan
1169 Calpe Aguilar, Vicente
1171 Carpintero Bartra, Antoni
1172 Torralba Guirao, Miguel
1173 Veciana Bartes, Jaume
1180 Garcia Blanco, Trinidad
1183 Rodriguez Campoy, Isabel
1184 Martinez Rivera, Fernando
1190 Laredo Porras, Juan RafAel
1196 Bagan Catalan, Vicente
1197 Pares Tort, Oriol
1198 Pares Tort, Albert
1200 Carulla Navarro, Ramon
1201 Miralles Iglesias, Fidel
1202 Diaz Ortiz, Eleuterio
1203 Requesens Soto, Enrique
1207 Ibañez Pardos, Jose Luis
1208 Toledo Ruiz, Alberto
1210 Sola Solans, Sergio
1211 Sisquella Gonzalez, Jordi
1213 Quilez Domingo, Vicente

Id. Persona Nom

1222 Cornudella Arrufat, Rosa
1228 Forn Donat, Concepcion
1229 Olive Zaragoza, Pere
1231 Alonso Matellan, Eva
1232 Maderal Busto, Cristina
1233 Galan Ardura, Victor
1235 Cortada Vidal, Antonio
1240 Brillas Espinas, Jordi
1241 Vallejo Flotats, Neus
1249 Sampedro Martin, Adela
1252 Vidal Aguilar, Lourdes
1253 Falco Jane, Jordi
1256 Cantos Bove, Victor
1257 Fabian Martinez, Juan C.
1258 Lopez Fernandez, Carmen
1259 Oliver Ventura, Natividad
1261 Marsans Prat, Joan
1262 Bravo Ortiz, Antonia
1265 Palomo Martinez, Joaquim
1266 Millan Soler, Juan M.
1267 Ortigosa Gutierrez, Pilar



30 ANIVERSARI REGENT MENDIETA

BASES CONCURS FOTOGRAFIA



Participació: És oberta la participació de tots els socis. Com a màxim 4 fotografies per participant, en blanc i negre o color.
Temàtica: 4 temes a concurs: Lliure, Paisatge, Esport. i Fotomuntatge

Tamany mínim: 15x20 i el màxim 18x24

Presentació del material: 1 al 9 de Novembre a les oficines de Josep Vallés

IMPORTANT posar: nom i cognoms, núm de soci, adreça, telèfon de contacte, títol de cada obra i tema al qual concursa.

Premis:

- a) Premi a les tres imatges més valorades de cada tema
- b) Millor Fotografia, premi especial a la fotografia més valorada
- c) Premi a l'originalitat atorgat a la fotografia amb una aportació singular
- d) Obsequis per a tots els participants.

Exposició: sala social de Josep Vallés del 12 al 19 de Novembre.

*19 de novembre entrega de premis

Devolució de les fotografies: una setmana després de l'entrega de premis, a l'administració de Josep Vallés.



UN COS CUIDAT
ÉS UN COS SALUDABLE



Primera
visita mèdica,
gratuïta



902 12 33 66
www.clinicalondres.es

Només per ser soci del **CLUB ESPORTIU MEDITERRANI**, tu i els teus familiars directes podeu gaudir de descomptes especials en tots els tractaments per a home i dona de **CLÍNICA LONDRES**. Informa't sobre els nostres tractaments personalitzats i condicions de finançament. A més a més, si vénis entre **novembre i gener'10**, et beneficiaràs d'una oferta molt exclusiva. Imprescindible acreditar-se a la primera visita com a soci del Club Esportiu Mediterrani.

	TRACTAMENT COMPLET DE FOTODEPILACIÓ	TARIFA PRIVADA	TARIFA CLUB ESPORTIU MEDITERRANI	PROMOCIÓ CLUB ESPORTIU MEDITERRANI des de novembre fins gener'10
DONA	ENGONALS + AIXELLES	775 €	645 €	615 €
	MITGES CAMES	1.135 €	960 €	905 €
	FEMENÍ GLOBAL	3.600 €	3.060 €	2.880 €
HOME	COLL + CLATELL	800 €	680 €	625 €
	TÒRAX O ESQUENA	1.900 €	1.615 €	1.495 €
	AVANTBRAÇ	500 €	425 €	395 €

15% de descompte a la resta de tractaments excepte en cirurgia i BIG

COMPLET: Sessions limitades durant 3 anys.

Promoció especial limitada (no acumulable).
Tarifes vàlides fins al 31-12-2010

Roselló, 231. Barcelona. Tel. 933 683 998
Calvet, 24-26. Barcelona. Tel. 934 391 696



WATERPOLO



Javier Aznar

El nostre porter David Gomez

EQUIPS ABSOLUTS

Inici de temporada

El proper 17 d'octubre es dona el tret de sortida a les Competicions de Divisió d'Honor tant femenina com masculina. L'equip femení, que tindrà com a principals rivals al CN Sabadell i el CN Alcorcón-Arena, intentarà ficar-se a les finals de les competicions estatals, Copa de la Reina i Play-off pel títol. Pel que respecta a la Copa d'Europa (LEN Trophy), s'intentarà reeditar la bona classificació (quarts de final) de la passada temporada.

Per un altra part, l'equip masculí, amb poques novetats pel que respecta a l'equip que va aconseguir la sisena plaça a la Lliga 08-09, intentarà mantenir el bon nivell de la passada temporada i es marca, com a objectius principals, poder entrar entre els vuit primers classificats per jugar el play-off pel títol i jugar la Copa del Rei per segona vegada consecutiva, després d'estar sis anys sense fer-ho

Baixes**Equip masculí**

Víctor Cabanas (CN Terrassa),
Alejandro Nieves, José Luis Díaz.

Equip femení

Meritxell Escoda (CN Montjuic),
Claudia L. Graner,
Aina Govern (Mataró)
i Anna Espar (CN Sabadell).

Altes**Equip Masculí**

Roc Ferrer (categories inferiors),
Raimón Santiverí (CN At. Barceloneta).

Equip femení

Anna Pardo (Honved Budapest),
Gemma Casasayas (CN Manresa),
Antonia Solanaki (Ethnikos Pireo),
Raquel Maldonado (AE Sta. Eulàlia) i Crisara Adams.



io institutsodontològics

BARCELONA - Av. Madrid, 141-145 - 934 394 500

**25 centres dentals propis.**

A Barcelona ens trobaràs a:

BARCELONA	Ramon Turó, 246	932 247 770
BARCELONA	Neopàtria, 55	933 601 070
BARCELONA	Diputació, 238	933 426 400
BARCELONA	Sardenya, 319	934 570 453
BARCELONA	Av. Madrid, 141-145	934 394 500

Condicions especials

La visita, consulta i revisió	Gratuites
Radiografies intrabucales	Gratuites
Higiene bucal	20€
Reste de tractaments	20% Dte.

VINE I COMPROVA-HO TU MATEIX!

WATERPOLO FEMENÍ

Pepe Alcázar

Sots-Campiones d'Espanya Juvenil

Mataró, va acollir l'últim Campionat d'Espanya juvenil celebrat els dies 3, 4 i 5 de juliol. El nostre equip va tenir una actuació irregular, tot i que no va perdre cap partit, el balanç final va ser de tres empats i dues victòries, igualant, d'aquesta manera, la segona posició aconseguida la passada temporada. Haurem d'esperar propers campionats per intentar aconseguir el desitjat or.

L'equip va estar format per: **Cristina Pérez, Meritxell Pérez, Anna Espar, Lorena Mato, Sara Torres, Aina Govern, Laura Vicente, Aroa Ardanuy, Raquel Cercadillo, Paula Chillida, Ariadna Domínguez, Mónica Bargallo, Clara Espar, Ona González, Mar González, José Alcázar** (1er entrenador), **Jordi Govern** (2º entrenador) i **Pau Vendrell** (delegat).

Resultats

C.E. Mediterrani	8 - 8	C.N.Alcorcon
C.E.Mediterrani	12 - 6	C.N.Moscardo
Sant Andréu	6 - 15	C.E.Mediterrani
Clablescom	8 - 8	C.E. Mediterrani
C.N.Mataró	5 - 8	C.E. Mediterrani



L'equip cadet brillant campió



El nostre equip, un any després, tornar a reeditar el títol de Campiones d'Espanya a Alcorcón (Madrid), els darrers 19-20 i 21 de juny, guanyant tots els partits de manera contundent i deixant clar la superioritat tant a nivell individual com d'equip. El CE Mediterrani, clar favorit al triomf final, no va donar cap marge als equips rivals i va comptar tots els seus partits per victòries.

A la final, el nostre rival va ser el CN Mataró. Partit on no hi ha secrets, els dos equips es coneixen perfectament i les possibles sorpreses no tenen cabuda. Els nervis de les nostres jugadores són palpables i en el joc desenvolupat es nota, imprecisions en les passades i ineficàcia en els llançaments, conseqüència d'un primer parcial de (2-3) favorable al C.N. Mataró. Comença la segona part i varem començar a reconèixer al nostre equip, jugadores bé plantades en el terreny de joc amb les idees clares i amb els braços precisos com per a col·locar un parcial de (6-1) i començar la remuntada. A partir de les hores, control del joc i bones accions es van anant succeint fins el final del partit, tornem a ser campions.

L'equip va estar format per: **Mar González, Laura Vicente, Anna Espar, Anna Gual, Ariadna Santos, Alba Espinar, Aroa Ardanuy, Rosa M. Parets, Paula Chillida, Marta Vera, Laura Doménech, Judit Isern, Clara Espar, Jordi Govern** (1º entrenador), **Pau Vendrell** (2º entrenador), **Ana Llobet** (delegada) i **José Alcázar**.

Enhorabona a tota la plantilla, no solament pel triomf, sinó per la manera que ho han aconseguit. Felicitats pel comportament de totes, tant dintre com fora de l'aigua.

Campionat d'Espanya Absolut d'estiu

Joanma Rull



Mes de Juliol. Final de temporada. Campionat Absolut de natació a Las Palmas de Gran Canarias. La no presència dels 15 mundialistes (que estan preparant el mundial de Roma), no desllueix un gran campionat a nivell de marques. La gran organització i magnífiques instal·lacions del C.N. Metropole, la il·lusió per seguir millorant les pròpies marques personals amb l'empenta dels banyadors miraculosos, converteixen aquest campionat en un magnífic escenari de natació competitiva i espectacular.

Els nedadors del nostre club, sense la presència de **Marina Garcia i Hocine Haciane** (preparant el Mundial), fan un grandíssim campionat, millorant les seves marques en més d'un 85% en el conjunt de les proves disputades. Bon paper d'en **Boris Pallarés**, de **Mariona Campà**, de **Silvia Bernal**, que sembla tornar a voler a estar entre les millors, del júnior **Joan Ortega**, i la resta de components de l'equip.

Però sobretot a destacar dos papers. -El de **Laia Quintilla**, com sempre lluitadora, com sempre

competitiva, i com sempre entre les millors en les final A., en definitiva, guanyadora. -I finalment en **Sergi Lloret**, tants anys entre els millors bracistes estatals, lluitant per els podis, tantes vegades en el ingrat 4^a lloc, finalment aconseguí un del seus somnis, la medalla de bronze. Magnífica carrera, magnífica marca, magnífic premi per un nedador que s'ho mereixia.

Final de temporada per la majoria, final d'una gran temporada, que esperem repetir, més ben dit, millorar-la.



Sergi Lloret



Stage a la Cerdanya

Joanma Rull

Setembre 2009. Una part de l'equip de natació júnior i absolut va marxar a la Cerdanya a realitzar la primera part de la pre-temporada. 24 nedadors, a peu de la serra del Cadí, en un dels millor paratges de Catalunya per fer tot un seguit d'activitats durant 4 dies i començar amb força aquesta nova i il·lusionant temporada que se'ns presenta. Amb noves incorporacions l'equip van gaudir de les activitats com el ràfting, trekking fluvial, la escalada, espeleòloga, circuits de BTT, cros de muntanya, curses de orientació i activitats de preparació física.

Molt complert, molta convivència, i sobretot un bon treball físic en aquest inici de temporada.

Campionat Europa Júnior

Joanma Rull

5 anys han passat perquè un nedador/a del nostre club torni a participar en una gran competició europea a nivell júnior. I res millor que fer-ho com ho va fer **Marina Garcia**, aconseguint dos subcampionats europeus en les proves de 200 i 100 braça a 3 i 15 centèsimes respectivament de la guanyadora **Illaria Scarcella**, un any més gran que ella.

Un veritable èxit per part de la **Marina** que ho va fer aconseguint els rècords d'Espanya absolut en les dues proves, així com la medalla de bronze del relleu 4x100 estils de la selecció espanyola. Aquest any hi tornarem, amb la intenció de pujar l'esglaó més alt del podi. Un repte difícil, però amb la mateixa ambició i constància que aquest darrer any.

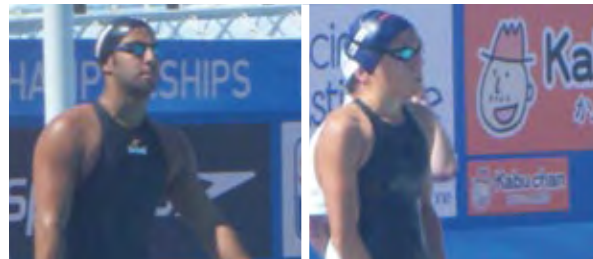
Felicitats Marina per aquests triomf!!!!

Mundial Roma 2009

Joanma Rull

En el Mundial dels rècords, 43 exactament, més que proves nedades, Marina Garcia i Hocine Haciane foren els participants del nostre equip al mundial de Roma. En representació de la selecció espanyola i andorrana respectivament nedaren en les proves de braça, millorant la seva marca en el cas de l'Hocine, i Marina quedant tan sols a 17 centèsimes en la prova de 200 braça per entrar en la gran semifinal de la tarda.

Tot i així gran paper dels dos, millor experiència, i molta satisfacció per part de tothom de poder gaudir de dos nedadors com ells.



Hocine Haciane

Marina Garcia

Campeonat d'Espanya Júnior d'estiu

Jorge Perez

Bona representació del club esportiu Mediterrani en aquest campionat d'Espanya d'estiu. El bon clima a Oviedo va fer gaudir més del Campionat donat les dates en que es celebrava.

Bon paper d'en **Joan Ortega** amb un 3r lloc en els 200 mts esquena quedant-se a poc del que era la mínima dels campionats d'Europa júnior. Destacar en **Marc Garcia** també, amb el seu 4t lloc en els 200 papallona millorant ostensiblement la seva marca, a **Laia Campà**, 4t en els 50 mts braça i el relleu masculí dels 4x100 estils on va quedar en sisè lloc.

I finalment destacar el paper d'un nedador al que volem felicitar. En **Joan Ribera**, lesionat durant 4 mesos per una lesió greu de genoll, va aconseguir recuperar-se i amb molt esforç fer la mínima individual per participar en aquest campionat i en l'equip de relleus. Un exemple de dedicació i superació que des de aquí volíem destacar.

Copa Catalana Infantil

Es va disputar a les instal·lacions del C.N. Sabadell (Piscina Can Llong) el 20 de juny. El nostre Club competia dins del Grup A on hi havia un total de 12 clubs. Es tractava de defensar i en tot cas millorar la 7a plaça assolida a les jornades de lliga infantil.

Vam presentar un ampli grup de nedadors, un total de set nois (**Ivan Sangi-**

nes, Guillem Cano, Joshua Alsina, Oscar Navas, Nil Salvo, Sergi Font i Adrià Matalonga) i set noies (**Ines Àngela Garcia, Aida López, Laia San José, Iris Balcazar, Elena Romero, Aida Bertran i Jordina Pereira**).

Tot i que vam patir algunes desqualificacions que es van restar uns punts d'or, al final vam obtenir un meritori setè lloc.

Campionat de Catalunya d'estiu

Es va disputar a les instal·lacions del C.N. Cornellà els dies 9,10,11 i 12 de Juliol. La climatologia no va acompanyar gaire, però tots van lluitar per assolir els seus objectius.

El nostre Club va estar representat per quatre nois (**Nil Salvo, Ivan Sanginés, Sergi Font i Guillem Cano**) i sis noies (**Aida Bertran, Iris Balcazar, Laia San José, Jordina Pereira, Elena Romero i Aida López**).

A diferència dels Campionats d'hivern, on les classificacions son per anys, a

l'estiu la classificació és conjunta, amb la qual cosa els nostres esportistes de l'any 96 de noies i de l'any 94 de nois (el 95 nois van apart), van tenir que nedar amb esportistes un any més grans.

Aquesta vegada l'actuació no va ser tan lluïda com en el Campionat d'hivern però no per això menys meritòria. Cal destacar en **Nil Salvo**, que es va proclamar Campió de Catalunya en els 100 m. lliures i en els 100 m. papallona i va assolir un tercer lloc en els 100 esquena.

Campionat d'Espanya d'estiu

Es va disputar a les Piscines Olímpiques Bernat Picornell els dies 26, 27, 28 29 i 30 de juliol. En aquest cas la climatologia va ser tot el contrari que a Cornellà, el sol i la calor ens van acompanyar tots els dies del Campionat.

La nostra representació va ser més reduïda que en el Campionat de Catalunya, van ser tres nois (**Nil Salvo, Ivan Sangines i Sergi Font**) i cinc noies (**Aida Bertran, Iris Balcazar, Laia San José, Jordina Pereira i Elena Romero**). Val a dir que molts companys del Club van venir tots els dies a donar suport als nostres nedadors.

A pesar de la gran competència es van assolir unes quantes finals. En **Nil Salvo** va quedar sisè a la Final A

de 50 lliures, el 16è a la Final B de 100 esquena, el 11è a la Final B de 100 lliures i el 7è a la Final A de 100 papallona. La **Laia San José** va quedar 11a a la Final B de 200 esquena i 14a a la Final B de 100 esquena.

Tothom té les seves esperances posades en les grans competicions, és per això per el que es treballa tota la temporada. Els nostres esportistes no són una excepció i de segur que en aquesta darrera temporada esperaven molt més del que van obtenir, però un ha de confiar en si mateix i continuar treballant. Quan es treballa bé, les marques a la llarga o a la curta es superen, mai s'ha de donar un per vençut.



COMENCEM DE NOU!

David Serrano – Ruben Martin



El grup d'escola d'aigua comença una nova temporada amb importants i il·lusionants canvis en quant a la seva estructura i equip tècnic.

A partir d'aquest any els grups que entrenaran a les instal·lacions de Regente Mendieta seran els grups d'iniciació, pre-benjamí i el benjamí. L'equip d'entrenadors que portaran aquests grups seran en **Nil Martin, Ruben Martin, Anna Espejo, Carles Domingo, i David Serrano** sempre recolzats i seguint les direc-


trius marcades pels responsables de la secció i entrenadors dels equips absoluts de natació i waterpolo, **Johanma Rull i Javier Aznar**, per tal de que els esportistes s'adaptin als sistema esportiu del Medi.

Com sempre l'escola d'aigua tractarà de donar les eines i els recursos idonis perquè els nostres esportistes adquireixin els coneixements per el seu desenvolupament en les seccions esportives d'aigua del nostre club, com la natació, el waterpolo i la natació amb aletes. Molta sort per a tots!!

Pre-Temporada al Montseny

El 31 d'agost va començar una nova temporada per l'escola d'aigua i quina millor manera de fer-ho que passar i conviure durant cinc dies a una casa de colònies envoltats de natura en un petit indret anomenat Gualba. Allà va ser un no parar de fer coses, des de activitats lúdiques, com ara gimcanes, activitats esportives, entrenaments, i fins i tot excursions al voltant de la casa. Destacar que amb una d'aquestes sortides van anar a un parc natural on van veure un salt d'aigua d'uns 150 metres. Els nens es van emportar una bona experiència d'aquesta estada i s'ho van passar força bé. Amb l'objectiu complert van tornar tots cap a Barcelona amb ganes de iniciar una temporada plena de il·lusions.



 **agrupació mútua**

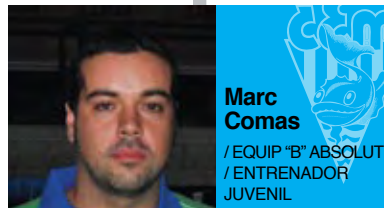
Entitat col·laboradora del
C.E. Mediterrani

ASSISTÈNCIA TÈCNICA · MANTENIMENTS · REPARACIONS I MUNTATGES
SERVEI D'ANALÍTQUES · FABRICACIÓ I DISTRIBUCIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS

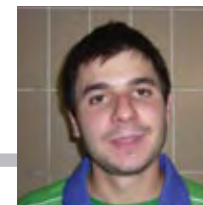
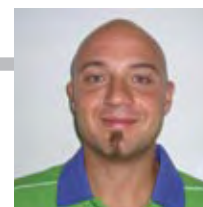
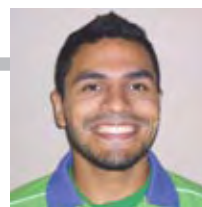
JUAN SUÑE, S.A.
PISCINES
des del 1924

La Plana, 16 (Pol. Ind. Sud) · 08754 El Papiol (Barcelona) · Telefon 93 673 04 40 · Fax 93 673 02 84 · 93 673 25 21
e-mail - jsunye@juansunye.com - web - www.juansunye.com

SECCIONS AQUÀTIQUES



MONITORS CURSETS AQUÀTICS

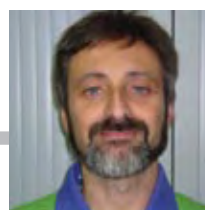




JoanMa Rull
/ RESPONSABLE SECCIÓ NATACIÓ
/ ENTRENADOR EQUIP ABSOLUT



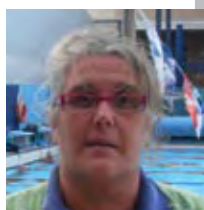
Ivan Alonso
/ RESPONSABLE SECCIÓ NATACIÓ AMB ALETES
/ ENTRENADOR EQUIPS



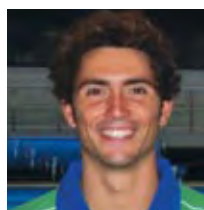
Xavi Bernadí
/ SECRETARIA TÈCNICA I ESPORTIVA



Jorge Pérez
/ ENTRENADOR JUNIOR



Rosa Lorenzo
/ ENTRENADORA INFANTIL



Raul Navalón
/ ENTRENADOR ALEVÍ



David Serrano
/ COORDINADOR ESCOLA D'AIGUA



Anna Espejo
/ ENTRENADORA PREBENJAMI



Ruben Martín
/ ENTRENADOR PREBENJAMI (INICIACIÓ)



Nil Martín
/ ENTRENADOR PREBENJAMI (INICIACIÓ)



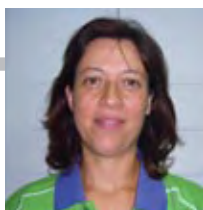
Clàudia Isaak
/ PSICO NADONS



Irene Avila
/ PARTICULARS



Lidia López
/ ESCOLES



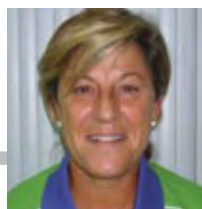
Mari Zarzoso
/ ESCOLES



Anna Segura
/ PARTICULARS I ESCOLES



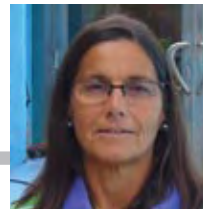
Sonia Polverelli
/ PARTICULARS I ESCOLES



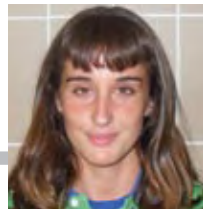
Carmen Diaz
/ GENT GRAN I ESCOLES



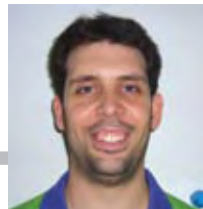
Cristian S.
/ AQUA GYM I ESCOLES



Dolors Molins
/ ADULTS, EMBARASSES I NADONS



Neus Seguí
/ SINCRONITZADA



Ismael Garcia
/ SUPORT ESCOLES I NADONS



Cristian Llevadias
/ PARTICULARS ADULTS



BON FINAL DE TEMPORADA

Ivan Alonso - Responsable secció natació amb aletes

Fi de temporada amb grats resultats, objectius complerts i prometedor futur.

Ja amb la sang més freda, (i tothom qui em coneix una mica sap, que la sang pot arribar a bullir.) i analitzant el tram final de temporada, escric aquestes línies amb un somriure i carregat d'energia per al començament de la temporada 09/10.

Primer de tot aprofitar aquest escrit per animar a dos esportistes que es mereixen el respecte de tots els "aletes".

Irene Àvila i Patrícia Carnicas, que van anar més enllà del seu límit físic, del seu rendiment esportiu. Les conseqüències podrien haver estat greus, però la seva capacitat competitiva va quedar demostrada en cada prova. Gràcies a les dues per la vostra entrega i competitivitat.

També esmentar **Miguel Rodriguez** el més veterà la secció (en experiència). Signant la seva millor temporada, encara que el seu perfeccionament no li permet reconèixer-ho. Aconseguí l'or en 50 apnea i l'argent en 200 superfície i 100 escafandre realitzant excel·lents marques i quedant-se molt, molt a prop de entrar en la selecció nacional que van viatjar al campionat del món de San Petersburg. Sens dubte ha estat tota la temporada intentant donar el millor de si mateix i aconseguint uns excel·lents resultats. Enhorabona Miguelón!

No puc oblidar al nostre pèl-roig favorit,, que en competició sempre dóna tot el que té i més, que no és poc a jutjar pels resultats a prop sempre del pòdium, 4t i aconseguint un tercer en una de les proves. **Manel Prada** el nostre pica pedra particular (geòleg de professió) que treu temps de sota les pedres, per entrenar i pelar en el medi fons amb els millors. Seu és el tercer lloc en 800 superfície.

Els més petits, hem d'anar pas a pas aprenent i millorant. L'experiència dels vostres companys ha de servir perquè sigueu millors esportistes i persones.

Esmentar que gairebé aconseguim un dels objectius que veníem buscant des que sóc tècnic d'aquest club. El relleu de 4 x 100 superfície masculí, Riccardo Galli el més ràpid obria el camí, i com ho va fer! el següent rellevista va ser **Rubén López** que va saber administrar l'avantatge, i finalment, jo mateix, **Ivan Alonso** i en **Miguel Rodríguez** vam finalitzar el relleu amb

una somiada primera posició i amb marca de rècord d'Espanya de clubs (no puc escriure aquestes línies sense emocionar-me, perquè viure-ho va ser un gran contrast d'emocions), però una desafortunada decisió arbitral va fer que ens desqualifiquessin. La marca final hagués estat rècord d'Espanya de clubs. Va ser tot molt intens, bonic, emocionant i això ningú ens ho podrà treure mai. Tots ho recordaran sempre, tot i que no aparegui als llistats oficials com a marca...

Conclusió: una experiència més, de la qual aprendre, madurar i aconseguir millorar en el futur. Però sobretot ningú ens podrà negar que el relleu del Club Esportiu Mediterrani fos el millor.

D'aquest campionat també esmentar que el relleu femení compost per **Irene Àvila, Marta Escudero, Patrícia Carnicas i Silvia Roig**, va aconseguir el tercer lloc en el 4 X200 Ana Heredia va pujar al podi Júnior com 2^a en el 1500 3^a en el 400 superfície i 400 escafandre. Finalment **Patricia**

14





Carnicas després de set llargues temporades sense competir a nivell nacional va pujar al 2n lloc dels 50 apnea. Enhorabona a totes.

En aquesta ocasió no vull enumerar tots els resultats dels esportistes d'aletes. Individualment, hem tingut resultats molt bons. Si voleu veure'ls no teniu més que accedir a la web www.feddas.es resultats o www.fecdas.org. Com a tècnic, sé que tinc que exigir una mica més als nedadors, ja que l'any anterior va ser una bona temporada, vam guanyar el gran fons de Catalunya com a clubs, només ens van faltar vint punts per ser campions de Catalunya de clubs però la fortuna no va ser la nostra aliada. Però com diuen al món del futbol, per fallar els penals cal llençar-los. Estem aquí, estem creixent, aprenent tots junts i tenim objectius comuns. Espero que aquesta nova temporada ens uneixi una mica més, ens acompanyi la salut i la força per entrenar cada dia donant el màxim, i que creixi la nostra família de "aletes".

Ens veiem a l'aigua!!!!



SUBMARINISME

Ignasi Ticó

Pròxim curs a l'octubre informa't

La secció s'informatitza, a partir d'ara tots els socis interessats en participar a les sortides del club ja ho podeu fer via mail, i rebreu l'informació actualitzada de les activitats que organitzi la secció mitjançant un sistema de newsletter on podreu rebre les activitats que organitza la secció trimestralment, juntament amb informació variada sobre el submarinisme.

Per gaudir d'aquest servei haureu de passar a donar la vostra adreça de correu electrònic o autorització per la secretaria del club (instal·lació Begur), o enviar un email al responsable de la secció indicant el vostre interès en rebre la informació.

La temporada encara no s'ha acabat, això sí, la temperatura ambient comença a ser més fresca però la de l'aigua continua sent agradable. Es per això que us animem a celebrar el final de temporada amb varies immersions que organitzarà la secció durant el final d'any.

Contacteu amb la secció!!!

Tots els dijous a les 20:30 al Bar de la instal·lació de Begur. Hi esteu tots convidats!!!!

Immersions programades aquest estiu

TROBADA D'ÀMFORES NOCTURNA:

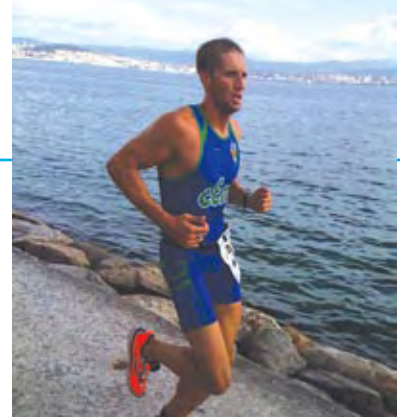
Em realitzat la trobada anual de les àmfores que aquest any s'ha organitzat a la foscor de la nit. On el primer participant que va trobar-la ho va fer en tant sols 13 minuts... tot un record!!!

Per gaudir d'aquesta prova varem obtenir la col·laboració de varis socis que prèviament van organitzar tota la logística perquè tot sortís rodó. Tots els participants anaven identificats em llums químiques d'il·luminació per a poder gaudir d'una seguretat excepcional durant la el transcurs de la prova. La Paella després de la immersió va ser el punt final de la prova que va ser gaudida per un gran nombre de participants a la llum de la lluna.

Des d'aquí volem agrair i felicitat a tots aquells que varen col·laborar en l'organització de la prova.

ELS NOSTRES RESULTATS

Marc Montalbán



Triatló Ciutat de Mataró (SPRINT)

Nacho Garcia Benavente 1h04'34"
123è classificat general de 434 participants.

Marc Montalbán 1h06'49"
162è classificat de la general de 434 participants.

Fran Molina Cañizares 1h13'40"
307è classificat general de 434 participants

Artu Ricart 1h30'58" 426è classificat de la general de 434 participants.

Triatló Ciutat de Salou (SPRINT)

Dani Aviles 1h11'09" 80è de la general de 549 participants.

Marc Montalbán 1h15'29"
136è classificat de la general de 549 participants.

Triatló Ciutat de Manresa (SPRINT)

Artur Ricart 1h37'32"
351è classificat de la general.

Triatló de Ferrol

Classificatori pels Campeonats d'Espanya (OLIMPIC)

Marc Montalbán 2h48'20"
24è classificat grups d'edat 25-29

*Classificat pels campeonats d'España de Cangas de Morrazo (Pontevedra) .

Triatló Calafell (SPRINT)

Fran Molina Cañizares 1h10'40"
114è classificat general de 359 participants

Triatló Olímpic Pont de Suert

Raül Campeny Fabregat 2h 07'45"
28è classificat general de 210 participants.

Marc Montalbán 2h 20' 41"
84è classificat general de 210 participants.

Triatló Sprint Barcelona

Marc Montalbán 1h07'47" 135è classificat general de 1386 participants

Triatló de Catalunya

(Olímpic Banyoles):
Guillem Garró 2h 09'06"
2n classificat junior. 49è de 433 en la general

Marc Montalbán 2h 25'08"
192è classificat de la general de 433 participants.



Triatló Vila Tossa de Mar (OLIMPIC)

Nacho Garcia Benavente 2h32'39"
35è classificat general de 499 participants

Fran Molina Cañizares 3h07'28"
338è classificat general de 499 participants

Triathlon Olímpic du Capcir (Les Angles) :

Guillem Garró 2h 33' 40"
2n classificat júnior.

32è de 170 en la general.

Triathlon Distancia B Garotxes (Les Angles)

Nacho Garcia Benavente
44è classificat de la general de 215 participants

Open Masters Sabadell

(Campeonat Masters de Catalunya) (Total 3 medalles d'argent)

Nacho García, Medalla d'Argent Grup Edat 40-44 en a) 50-100 i 200 mts- estil lliure.

Campeonat d'Espanya de Triatló Cangas de Morrazo (PONTEVEDRA)

(OLIMPIC)
Marc Montalbán 2h 35' 49"
61è classificat Grup Edat 25-29

XX Campeonato de España Open de Verano

(Masters Madrid)
Nacho García Sisè lloc Grup Edat 40-44 anys en 800mtrs estils i sisè en 200 lliures.

Marnaton Cadaqués

Nacho García 7è de grupa d'edat 40-49 anys. 35è general de 375 participants.

Travesa Natacio-Gaiac de Sant Feliu

Els nostres triatletes Miquel Angel Cucala, Ferràn Avilés i Dani Avilés, segons classificats a la "Volta del Serrà", curiosa, dura i divertida travesa per equips de 2 components consistent en fer un recorregut de 8Km a mar obert vorejant la Costa Brava entre S. Feliu i Tossa. Els dos companys han de fer la cursa junts i els relleus nedar-caiac són lliures. En Ferran junt amb un altre company, segon classificat a la categoria + 30 anys i el Miquel Cucala-Dani Avilés a la categoria + 40. També van participar i gaudir de la cursa altres companys del Medi com en Sadri i Edu. L'any vinent, amb més domini del caiac, esperem assolir la victòria.



ATLETISME

Jose Luis Olivé

El passat dia 20 va tenir lloc la cursa de la Merce, en la qual vam participar 30 socis del Medi i va ser el sisè club que hi aporta més participants. Gràcies a tots.

En quart trimestre que ara comença sembla cada vegada són més els socis que s'animen a recórrer trajectes de més km i, en concret, els 21km.

A l'octubre s'inicien les curses populars amb les mitges maratons i cadascuna d'elles és diferent, amb més o menys desnivell i dificultat; a més, en alguna d'elles els obsequis

pels participants són molt atractius (Granollers, Mataró, Montmeló, etc...). També tenim les curses de muntanya (Farell, Conserola, etc...). Com cada any, de totes les curses i de la preparació de la nova temporada 2009/2010, es parlarà a l'Assemblea Anual de la Secció que tindrà lloc en pròxim mes de Desembre, on repartirem i sortejarem premis entre els assistents. Us esperem a tots aquest socis que tingueu interès per l'atletisme i curses populars. Qualsevol excusa es bona per a descarregar adrenalina!



KARATE

Josep Puertas

Ja hem tornat de vacances. L'activitat de Karate per adults ja està en marxa de nou, amb tantes ganes o més que l'any anterior.

Aprofito aquestes línies, per a animar a tots els socis del club que vinguin a provar una classe de karate i en elles hi trobareu un ambient fantàstic, ja que la gent que ho practica són gent

que fan del Karate, a part d'un Art Marcial, un grup d'amics que es reuneixen tots els dies per esforçar-se i ajudar-se els uns a els altres i a l'hora, aprenen tècniques karateques. Com a professor us vull expressar la meua més absoluta admiració pel treball i sacrifici, que tots ells desenvolupen a cada classes.



17



El mejor regalo
Tus Viajes y vacaciones 2008

pullmantur

vijajes marsans
de toda confianza



ANEF

Formación de Técnicos del Fitness



ESQUAIX CEM

Albert Cherta - Cap de secció d'esquaix



Els nostres jugadors

Ricard Mangiron



En Ricard Mangiron Fuentes, té 29 anys i es dedica al món del disseny gràfic i és desenvolupador de webs.

Els seus hobbyes són la música, el kitesurf i el submarinisme. És també un gran aficionat al futbol sent un culè acèrrim.

Ha estat nedador de l'equip del Medi i els seus inicis en el món de l'esquaix venen de la mà del seu pare, també membre de la nostra secció, en Ricard pare jugava una lligueta entre veïns.

De més gran va començar a participar en les competicions d'esquaix del club i poc a poc va escalar ràpidament en el ranking social, consolidant un lloc entre el top 10 del club. En Ricard te un joc tècnic correcte, bon físic i un cop molt personal, un revés amb joc de canell especial. Com aficions també ens ha dit que posem que és solter, li agraden les morenes i els bars que sol freqüentar.

IV Social Infantil

El passat mes de maig 13 nois i noies del nostre club van lluitar en aquests campionat.

En 1ª categoria, el nou campió va ser per un clar 3 a 0 Jesús Perdices, davant de Marc Grau



M.Grau J.Perdices

En la 2ª categoria German Flor va derrotar a Josep M.Muns per 3 a 1



G.Flor J.M.Muns

XXII Social Individual

Del 15 al 19 de juny, un total de 34 jugadors van participar en el campionat oficial del club. Molta calor i esforç extrem van donar aquestes finals:

En categoria absoluta, el títol fou per Francesc Fornells per 3 a 2, en front de Rafa Ruiz, en un partit molt igualat



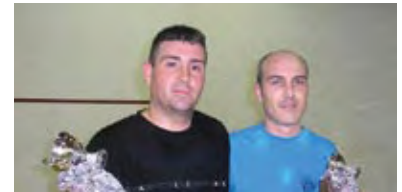
F.Fornells R.Ruiz

En segona categoria, Dani Bernal, que remuntar un 0 a 2 es va endur el títol per 3 a 2 davant de Joan Rodríguez



J.Rodriguez D.Bernal

I el títol de tercera categoria Jordi Buró per un ajustat 3 a 2 també, derrotava a Anesti Álvarez



J.Buró A.Alvarez

VII Lliga per equips

Amb 9 jornades ja en joc la classificació és així:

1-Picapedras.....	41 punts
2-Lunnis.....	37 punts
3-Simpsons.....	35 punts
4-Teleñecos.....	32 punts
5-Increibles.....	30 punts
6-Don gato.....	28 punts
7-Barrufets.....	26 punts
8-Teletubis.....	22 punts

Regularitat 09

Al aturar-se per vacances les competicions, així anava la cosa en els 10 primers llocs:

1-F.Fornells.....	164 punts
2-D.Bernal.....	151 punts
3-M.Rivera.....	131 punts
4-M.Grau.....	130 punts
5-A.Alvarez.....	127 punts
6-O.Vendrell.....	124 punts
7-D.Marquez.....	120 punts
8-M.Frisach.....	116 punts
9-A.Inocencio.....	116 punts
10-T.Jimenez.....	115 punts



FITNESS

M. Angels Garcia



Plataforma vibratòria

OFERTA ESPECIAL
OCTUBRE

BONOS
5 SESSIONS12 €
10 SESSIONS20 €

Caducitat del bonus 2 mesos. Instal·lació Joesp Vallès

Noves peses a la sala de fitness!!!

A finals d'agost es van renovar totes les peses de la zona de pes lliure de la sala de fitness de Josep Vallès. Les peses, més segures, modernes i utilitàries són de la Marca Reebok.

S'han col·locat dues piràmides amb les peses que van des de 1kg fins al 10kg; així el soci/a les pot deixar sense cap problema en el seu lloc, i ajudem a mantenir l'ordre a sala de fitness. La resta de peses, que oscil·len dels 12 a 38 kg, van col·locades als nous manellers d'alumini, amb una concavitat de goma dura per a deixar les peses.



També hem canviat tots els bancs de la sala per uns bancs d'alumini regulables en alçada i que pesen molt poc per a que el soci/a els pugui moure sense cap problema.

Des de aquestes línies demanem que les socis/es tinguin cura dels aparells de la sala de fitness, així com segueixin la normativa de la sala.

Perd els quilos d'aquest estiu!!!!

La mitjana de guany de pes durant les vacances d'estiu acostuma a ser de 3 a 4 quilos de més. ÉS INCREÏBLE PERÒ CERT...

Els menjars extres, una alimentació poc saludable i res d'exercici són els responsables de que el nostre cos hagi agafat més pes del normal.

Proposa't un repte

- 1.- Com a mínim vine al Club a fer activitat física "i no a parlar...", de 3 a 4 dies a la setmana.
- 2.- Parla amb el monitor de la sala de fitness per a que et faci un programa per intentar perdre pes.

- 3.- Si el que vols és un programa més específic i exclusiu per a tu, parla amb l'entrenador personal.
- 4.- També t'ofereim les activitats dirigides on podràs enfortir i perdre pes d'una forma més divertida i generalitzada.
- 5.- Recorda que has de treballar de forma harmònica i reeducar els teus hàbits alimentaris incorrectes (sobreentrenament, manca de motivació, males postures)...
- 6.- Treu el màxim partit al teu temps per activar el teu metabolisme, cremar calories i rebaixar la silueta minut a minut.

Beneficis de la activitat física

- Augment del consum d'oxigen
- Reducció de la pressió sanguínia
- Millora del múscul del cor
- Contraataca l'obesitat
- Augmenta la producció d'endorfines
- Ajuda a l'osteoporosi
- Normalitza la tolerància a la glucosa
- Millora el funcionament dels lligaments, tendons i articulacions augmentant l'elasticitat i flexibilitat.
- Segur que si ho poses en pràctica veuràs els resultats molt aviat... T'ajudem a aconseguir-ho!



**Tens ganes de ser Patró d'una embarcació ?
Realitza un curs oficial**

Cursos teòrics a les instal·lacions del club

TRUCA I INFORMAT DELS CURSOS

* Ofertes Especials pels socis del Club

Port Esportiu Masnou, local 41-42 08320 El Masnou (BCN) Tel. 93 540 72 76 Fax. 93 540 60 27 info@enmasnou.com www.enmasnou.com

CASAL I MÉS CASAL!!!

Ivan David

Iels anys passen... tots ens anem fent més grans... però segur que molts de vosaltres alguna vegada heu pogut gaudir del caliu del nostre casal, del vostre casal, ...les amistats inoblidables, els records meravellosos... ja portem més de 25 anys i molts del pares porten els seus fills, perquè puguin gaudir i experimentar el ventall de sensacions que ells van viure. Amb les noves tecnologies "messenger, facebook, e-m@il..." aquestes amistats no s'acaben amb el casal, són duradores en el temps... és per això que els 25 anys ens obliga a seguir amb la mateixa il·lusió, empena i força, i com no, amb el somriure d'un nen per bandera. Podem consolidar el nostre casal, com uns dels més importants del barri de sants - les corts, inclús amb anys de crisi podem dir que vosal-

tres heu respost, això gratifica l'esforç del Club i ens envolta d'il·lusió i ganes de continuar.

Amb l'empena d'innovar, varem provar amb un grup nou de nens més grans, el grup de Joves (12-16 anys), el format d'aquest grup apostava fonamentalment per la confiança i la maduresa de l'edat, volíem donar llibertat a canvi de responsabilitat, i hem de dir que l'experiència ha estat molt bona, tan per ells com per nosaltres.

Des del monitoratge volem agrair la confiança donada, esperem haver

estat a l'altura de les vostres exigències, i convidar-vos als nostres casals de Nadal, Setmana Santa i als diferents dies de ludoteca que aniran sortint al llarg de l'any.

Moltes gràcies per confiar en nosaltres i esperem poder contribuir en l'educació dels vostres fills amb un somriure. Per el proper casal de Nadal, les inscripcions es començaran a obrir a final de novembre, us informarem de les dates exactes a la web www.mediterrani1931.com i als planells informatius del Club.



20



CLINICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO



Ara és el moment

PROMOCIÓ CORRECCIÓ VISUAL PER LÀSER

Ara només per ser **socis del CLUB ESPORTIU MEDITERRANI**, tu i els teus familiars directes us podreu beneficiar d'excel·lents tarifes en el tractament de la correcció visual per làser. No deixis passar aquesta oportunitat.

	TARIFA PRIVADA	TARIFA CLUB ESPORTIU MEDITERRANI
CORRECCIÓ PER LÀSER*	1.075-1.175€/ull	945€/ull
CONSULTA PROVES PRÈVIES	75€	35€

Hipermetropia • Miopia • Astigmatisme

*Excepte Lasik Customizat

20% de descompte a la resta de consultes i tractaments (excepte pròtesis).

Imprescindible acreditació a la teva primera visita a la clínica.

TARIFES VÀLIDES NOMÉS A CLÍNQUES DE CATALUNYA.

CB BARCELONA: C/Ganduxer, 71 | C/Balmes, 183.

Tel. 932 41 77 04 | Tel. 93362 49 90

CB HOSPITALET: Rambla Just Oliveras, 48.

Tel. 932 60 05 10

CB MATARÓ: C/ Lepant, 13-21 (Centre Quirúrgic Maresme).

Tel. 937 41 92 00

CB SABADELL: C/Prat de la Riba, 53-5. Tel. 937 45 09 52

PROMOCIÓ

CLUB ESPORTIU MEDITERRANI
des de novembre fins gener'10

925€/ull
35€

Consulta Refractiva
GRATUÏTA
des de novembre fins desembre



A CORUÑA • ALAVA • ALBACETE • ARAGON • ASTURIAS • BALEARES
BARCELONA • BURGOS • CASTELLON • CIUDAD REAL • GUIPUZCOA
LA RIOJA • MADRID • MALAGA • MURCIA • NAVARRA • PALENCIA
PONTEVEDRA • SEVILLA • TARRAGONA • VALENCIA • VALLADOLID • VIZCAYA

902 130 100

www.clinicabaviera.com

CURSOS MONOGRÀFICS DE NATACIÓ

Angel Quinzada i Teresa Fullana

Us presentem una de les novetats més esperades i aclamades pels nostres socis i cursetistes que volen perfeccionar punts clau dels estils de natació.

Es tracte de cursets intensius que tindran lloc un cop al trimestre i finalitat dels quals és aportar exercicis tècnics que puguin ajudar a millorar el domini de l'estil que es desenvolupi.

La peculiaritat d'aquesta nova proposta, que neix de l'entrenador del grup d'adults d'entrenaments, l'Àngel, és poder comprimir en una única sessió d'unes dos hores de durada, exercicis i progressions tècniques, acompanyades de les respectives explicacions, que donin qualitat al treball tècnic que desenvolupem a l'aigua. Així, tots els qui s'apunten en aquests cursos, comptaran amb un gran repertori d'exercicis, coneixeran els punts propis a millorar i el més important, se'ls lliurarà la guia de



l'estil, amb petites recomanacions i el recopilatori d'exercicis practicats durant la sessió.

A més, les sessions comptaran amb la participació d'algun dels nostres nedadors especialista de la disciplina, que podrà representar de manera més fidedigna cada element que practiquem.

Quan i Com apuntar-s'hi

El primer dels monogràfics organitzats pel C.E.Mediterrani tindrà lloc el mes de novembre. Per la nostra web (www.mediterrani1931.com) es penjaran les dates de celebració i període d'inscripció. Les places seran limitades i la seva assistència tindrà un cost aproximat de 12€. També disposareu de tota la informació en els nostres taulells i a les oficines d'atenció al soci. Avancem que el primer estil que desenvoluparem serà el crol o estil lliure.

**Nova activitat
AQUASALUS**

Adreçat a persones amb disminució de mobilitat

DILLUNS I DIMECRES DE 11.15 A 12.00
Instal.lació Josep Vallès



ARA JA POTS!

Neus Seguí i Teresa Fullana

22



Ara sí que tothom té el seu lloc per practicar la natació sincronitzada.

Quan un esport esdevé minoritari, és complicat que pugui oferir diferents nivells de pràctica. Posem un exemple fàcil: el bàsquet i el futbol, que comptem amb un gran nombre de llicències federatives, no tenen exclusivitat en les seccions professionals, que ho són clarament, sinó que d'ambdós podem veure i participar en entrenaments i/o lliguetes amateurs on la gent participa per satisfacció pròpia i com a hobby del seu temps lliure, ja sigui a nivell escolar, de clubs, per a adults o entre empreses.

Sembla que la sincro del Mediterrani s'apropa en aquest model d'ESPORT PER A TOTS, fet que aquesta disciplina, que fins ara semblava exclusiva, pugui arribar a petits i grans, a totes les edats i a qualsevol sexe.

La Neus Seguí, ex-component de la selecció espanyola de natació sincronitzada i entrenadora del Mediterrani, dóna bona fe d'això quan expressa la seva visió del treball que desenvolupa a les nostres piscines: "El meu objectiu és aconseguir apropar una mica més la natació sincronitzada a tothom que la vulgui aprendre perquè no es vegi com una activitat llunyana i difícil; (...) penso que és l'ocasió perfecte per

a demostrar que la sincro (entenant-la de manera lúdica) no és tan complicada com sembla i que si t'agrada i tens ganes de provar-ho, mai és tard per començar!!"

Tant per edats infantils, com preadolescents, que aquest any estarà oberta la possibilitat de participar, de manera voluntària, a tres jornades organitzades pel Consell de l'Esport Escola; tant per grups d'homes com de dones.

No cal experiència prèvia, només es tracte d'engrescar-se en una nova activitat que pot aportar-te molt i que sempre pensaves que t'hagués agradat practicar algun dia. Ara ja pots!

CURSOS DE CATALÀ



per a adults
Tots els nivells
Certificats oficials

CENTRE DE NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA DE BARCELONA
Delegació de Sants-Montjuïc i les Corts
Telèfon: 93 491 27 97 santslescorts@cprl.cat

CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA

ELS JOVES: PROTAGONISTES DEL CURS

Teresa Fullana

Dins l'oferta de cursets trobem per aquest curs 09-10 la NOVETAT dels cursets per a JOVES.

Es tracte d'una iniciativa nascuda entre l'equip de monitors que treballen al Mediterrani per fer que en les edats compreses entre els 12 i 16 anys les possibilitats de treball dins l'aigua siguin molt més enriquidores i atractives.

Els continguts que sessió rere sessió anirem desenvolupant quedaran englobats en quatre blocs:

NATACIÓ: perfeccionament dels 4 estils i aprenentatges de les sortides i viratges

ORIENTACIÓ: activitats i jocs amb components espai-temporals, a on s'accentua la sensibilitat amb el medi i l'orientació.

ALETES: introducció a la natació amb aletes, amb ús d'aquest material, tubs



específics, experimentació amb la botella d'oxigen i la monoaleta.

SALVAMENT: introducció a les proves del salvament esportiu, amb els seus desplaçaments, material de rescat específic i activitats on es fomenti la cooperació i col·laboració amb la resta de companys.

A banda, dins aquesta franja d'edat és de gran importància el component socialitzador pel que han de passar els

preadolescents i adolescents. És per això, que al dia a dia hi volem incorporar activitats trimestrals fora del Mediterrani, com anar a la bolera, passar un dia al canal olímpic o ajuntar-nos quan arribi el bon temps per anar a la platja i compartir un dia de sol i activitats. D'aquestes sortides els nois i noies seran informats a través dels seus monitors, que seran alhora els encarregats de dinamitzar les jornades.

23



FABRICACIÓN, INSTALACIÓN
Y MANTENIMIENTO DE TODO TIPO DE PUERTAS



**CARPINTERIA
DE ALUMINIO**



PUERTAS
INMOBILIARIAS, HORMIGÓN Y ALUMINIO
MIGLIARIS, CONDENSAS
PARTICULARES



MANTENIMIENTO
Somos empresa especializada en
mantenimiento y reparación de puertas
de aluminio y hormigón de todo tipo
de viviendas.



www.sipportes.com

Tel.93/652 50 60

Fax 93/652 50 80



MAPFRE TORRASSA SANTS

Oficina asseguradora del C.E.M., posa a disposició la seva extensa gamma de productes i la possibilitat de descomptes especials a tots els socis, familiars i simpatitzants.



**Els millors preus
amb les millors garanties
i màxima solvència**

**1a companyia del país
amb 5 milions d'assegurats**

c. Riera Blanca, 69, 08028 Barcelona
c. Escultor Canet, 43, 08028 Barcelona
Tels.: 93 440 16 07, 93 334 10 04 Fax: 93 449 65 71
E-mail: alfonma@mapfre.com

MILLORA D'INSTAL·LACIONS

Jordi Simó



24



Tot i les vacances d'estiu el nostre departament de manteniment i reparacions no ha deixat de treballar, sanejar i renovar les instal·lacions.

Instal·lació Josep Vallès

Com ja tots sabeu, s'està fent a tot ritme la nova zona d'aigües que de ben segur serà un valor afegit als serveis del Club pels nostres socis. De moment no es pot definir una data exacta de la posada en funcionament però del tot segur que durant el proper mes de novembre ja podreu gaudir dels circuits tonificants i relaxants de la nova zona. En el proper butlletí podreu veure l'evolució de les obres, una feina gens fàcil donat el difícil accés de la sala.

A més d'aquesta aposta de futur no tan llunyà, s'ha fet la renovació del quadre elèctric general de la instal·lació. Al vestidor masculí s'ha canviat tot el cablejat elèctric, toberes,

pantalles d'il·luminació i pintura i al vestidor femení s'ha sanejat elèctricament l'espai dels assecadors. Donada la gran afluència d'escoles i curssets s'ha creat un nou vestuari per grups a la zona de la catedral. Com cada any, les piscines han estat una part important de les millores d'aquest tercer trimestre, s'ha fet un doble escalfament de la piscina exterior per tal d'aconseguir la màxima temperatura en l'època de més fred. A la piscina de 25 metres, s'ha reparat les filtracions d'aigua i s'ha refet el terra de la platja, així com s'ha pintat la paret divisòria entre ambdues piscines. A la sala de fitness s'ha renovat les manualles des de 2kg a 37,5kg i hem comprat 10 nous bancs per la realització dels exercicis musculars.

Instal·lació Regent Mendieta

Al estar tancada durant el mes d'agost, es poden fer importants

reformes per tal no molestar al soci durant la resta d'any. Aquest any s'ha sanejat el sobreeixidor de la piscina petita i s'ha enrajolat de nou la pedra perimetral. S'ha rentat la cara al vestidor femení, sanejant el sostre de les dutxes, banys, toberes, extracció d'aire, il·luminació i pintura, així com incorporant una nova sauna femenina.

També s'ha sanejat i pintat el vestidor de monitors, la farmaciola i l'escala central del Club. A mode més tècnic, s'ha netejat la fosa sèptica i hem bescanviat una bomba trituradora així com s'ha posat un nou compressor de climatització d'ambient de la piscina.

La comissió d'obres vol agrair la paciència dels socis en moments d'obres que poden dificultar o alterar la vostra activitat física diària, així com seguir-vos animant a que ens feu arribar els vostres suggeriments per tal de millorar les instal·lacions.

PRÒXIMA OBERTURA ZONA D'AIGÜES

NOUS SERVEIS

- Piscina de 9metres amb bancs d'hidroteràpia i cascades relaxants
- Bany de Vapor
- 2 saunes seques a diferents temperatures
- Font de Gel
- 2 SPA d'hidromassatge
- Zona de relax per acabar els circuits
- Diferents circuits de Wellness, relaxació i tonificació

25



ZONA D'AIGÜES

Els informem que quan estigui en funcionament aquesta zona s'augmentarà la quota social als majors de 18 anys, tal i com es va aprovar en l'Assemblea General Ordinària de l'any 2002. Per aquest motiu desapareixerà el pagament puntual de la sauna i el spa, en ambdues instal·lacions.

NOTÍCIES BREUS

Ivana Tolosana, Teresa Fullana, M. Angels Garcia i Javier Aznar

NOTÍCIES BREUS CLUB



TRAVESSIA DE VILANOVA

La natació també té màsters! Van fer travessia a la platja de Vilanova on els nedadors del Medi van fer un molt bon paper. Felicitats!!!!

Elena Fernandez	2 classificada	+50
Aana Munoz	3 classificada	+50
Celia Camarasa	3 classificada absoluta	
Eduardo Navarro	2 clasificado	+60



TRAVESSIA AL PORT

Com cada any, alguns dels nostres socis, nedadors i jugadors del CEM màsters i veterans de waterpolo van realitzar la Travessia al Port de Barcelona. Agrair-los la seva representació a la tradicional travessia de la Festa de la Mercè.

LOTERIA DE NADAL '09

Ja tenim la loteria de Nadal per aquest any 2009, el número és 1.931 i les participacions són a 3,00€, la venda és a les oficines de les instal·lacions de Regent Mendieta i Josep Vallès.



WATERPOLO



En Rob Maitland, amb la selecció australiana, assoleix la primera plaça a la Universiada a Belgrad (Sèrbia) i la desena posició al Campionat del Món absolut a Roma (Itàlia).



Marian Díaz, Laura Ester i Anna Espar, sisenes al Campionat d'Europa junior a Nàpols (Itàlia)..



En Pol Hodaly, sisè al torneig Memorial Darko Cukic a Obrenovac (Serbia).

Albert Asenjo i Víctor Cabanas, aconsegueixen la cinquena posició al Campionat del Món a Sibèrik (Croàcia).



Cristina Pérez, Sara Torres i Anna Espar, vuitenes al campionat del món junior celebrat a Khanty-Mansiysk (Rússia).

Edgar Angelats, cinquè classificat, a l'Europeu junior a Chania (Grecia). A la Universiada de Belgrad (Sèrbia) va aconseguir la novena plaça.

Laura Ester, Jennifer Pareja i Ona Meseguer, van aconseguir la vuitena plaça al Campionat del món absolut celebrat a Roma (Itàlia).

Laura Ester, Jennifer Pareja, Ona Meseguer, Marian Díaz i Anna Espar, quartes a la final de la Lliga Mundial a Kirishi (Federació Russa).

Sabías que?

En Marc Brugarolas, capità de l'equip absolut masculí, es llicenciat en Biologia per la UB, Màster en Neurocirurgia i Doctorat en Biomedicina. Treballa a la UB donant classes de pràctiques de Biologia, Bioquímica i Química.



ESPORTS BEGUR

Especialitat en banyadors esportius, natació i waterpolo.

També material complementari. Ofertes tot l'any

c. Begur, 53. 08028 Barcelona davant el Club Esportiu Mediterrani
Tel. 93 431 86 68

ALGOTERÀPIA

Joan Carles- Centre Salut Agrupació Mutua

25% DESCOMPTA PELS SOCIS

Les algues marines es nodreixen del mar, emmagatzemant tota mena de substàncies marines, essent portadores de gairebé tots els tipus de vitamines, A, B, C, E, F, i K, d'alt contingut en ferro i calci, proteïnes i un gran nombre de minerals. Per tot això, l'aplicació de les algues subministrerà a l'organisme substàncies marines i minerals. A més a més, també tenen propietats antibiòtiques, antioxidants, antivirals, i enredereixen l'envelliment cutani.

S'ha descobert que certs tipus d'algues redueixen el nivell de colesterol en sang, prevenint d'hipertensió i l'arteriosclerosi, millorant el metabolisme gras. Algunes varietats d'algues contenen anticoagulants sanguinis, similars a l'heparina, anticoagulant natural de la sang.

Per tal de poder fer us de totes aquestes propietats beneficioses, les algues deuen passar un procés d'eliminació i eradicació de possibles bacteris, essent esterilitzades, pel seu consum posterior en activitats com la talassoteràpia, l'estètica, la cadena alimentària, etc.

Gran part dels tractaments amb algues estan orientats a l'ESTÈTICA,

amb excel·lents resultats en la lluita contra la cel·lulitis i l'estimulació cel·lular, enredent l'aparició de les arrugues, la purificació del teixit i proporcionant equilibri a la pell per l'eliminació de les toxines. Per exemple;

- Tractaments reductors amb algues marines : indicats per la cel·lulitis, adipsitats localitzades, estries i flaccides.
- Emplastoteràpia : aplicació d'algues calentes durant 40 minuts seguit d'un drenatge limfàtic que va augmentant les propietats d'eliminació de toxines.
- Tractaments antiestrés : l'aplicació d'embolcalls i banys amb algues incrementa considerablement la concentració de principis actius a nivell de d'epidermis, de manera que revitalitza els teixits, elimina la fatiga i l'estrés.

Les algues es classifiquen segons la fondària a la que viuen i la composició de la seva paret cel·lular, la qual els hi proporciona un color característic :

- Algues blaves : aconseguen regenerar les cèl·lules de la pell, ajudant a fabricar més col·lagen i elastina.

- Algues verdes : amb propietats hidratants, relaxants i antiestrés.
- Algues pardes : frenen el procés de l'envelliment i reforcen el sistema vascular.
- Algues vermelles : regenera el líquid intercel·lular, molt usades en el món de la cosmètica.



27



GENT de PISCINA

ARTISTES CONVIDATS: PEIXOS D'ALTRES CLUBS





TURBO®

www.turbo.es

www.turbowaterpolo.com



C/Progrés, 340 - 08918-Badalona BARCELONA - SPAIN
T. +34 93 383 87 11 - T. +34 902 012 066 - F. +34 93 388 00 10
turbo@turbo.es