



Alan Cabello:

FUTUR



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



Entrevista
al nou President,
Antoni Valls

La Copa del Rei
de waterpolo
aterra
a Sant Andreu



Molt a prop teu!

MOLT MÉS QUE UNA CLÍNICA DENTAL

Més de 400.000 clients ja confien en nosaltres!

- Qualitat en el servei
- Honestat en el diagnòstic
- 400 professionals de tota confiança
- T'oferim servei a 25 centres propis

VINE I COMPROVA-HO TU MATEIX!

Condicions especials CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

- 1a visita, consulta i revisió **Gratuïtes**
- Radiografies intrabucals **Gratuïtes**
- Higiene bucal **20 €**
- Resta de tractaments **20% Dte.**

*No tanquem per vacances
Finançament a 12 mesos sense interessos*

BARCELONA (St. Andreu) · Neopàtria, 55 · 933 601 070

BARCELONA (Poblenou)	Ramon Turró, 246	932 247 770
BARCELONA (Eixample esq.)	Diputació, 238	933 426 400
BARCELONA (Sagrada Família)	Sardenya, 319	934 570 453
BARCELONA (Les Corts)	Av. Madrid, 141-145	934 394 500
L'HOSPITALET DE LL. (Centre)	Bruc, 51	932 615 800
L'HOSPITALET DE LL. (Collblanc)	Dr. J. Ferran i Clua, 6	934 489 792
GIRONA	De la Rutlla, 49-51	972 426 400
TARRAGONA	Av. Prat de la Riba, 23-25	977 249 966
SABADELL	Sant Joan, 23-31 1r 1a	937 275 396
TERRASSA	Galileu, 213	937 333 368
BADALONA	Av. Martí Pujol, 254	933 894 331
CORNELLÀ	Mn. Jacint Verdaguer, 6	934 741 932

GRANOLLERS	Plaça Josep Barangé, 10-11	938 793 228
MATARÓ	Iluro, 90	937 577 181
MANRESA	Mn. Jacint Verdaguer, 15	938 774 597
VIC	Rda. Francesc Camprodon, 11	938 869 400
VILANOVA I LA G.	Llibertat, 89	938 105 858
SANT BOI	Mallorca, 40	936 613 500
MADRID	Sor Àngela de la Cruz, 35	915 710 002
MADRID	Ronda de Atocha, 7	914 670 600
ALCALÀ DE H.	Cánovas del Castillo, 7	918 770 900
VALENCIA	Gran Via Marquès Túria, 37	963 517 350
CASTELLÓ	Av. Hermanos Bou, 35	964 228 207
SARAGOSSA	Paseo Sagasta, 76	976 376 169

editorial



Diuen que tot és començar. Des del passat 28 d'octubre, dia en que ens vàreu fer confiança, estem treballant per donar forma a tots i cada un dels projectes que tenim, i el que és més important, el projecte global de Club, dels quals no només us volem fer participants, sinó que també volem que en si-gueu protagonistes.

Abans de res, en nom de la Junta Directiva i en el meu propi, us vull donar les gràcies per creure en els nostres projectes, perquè com a la vida, començar és el més difícil. Malgrat tot, alguns projectes ja són una realitat -per exemple l'Espai Infantil o aquesta revista que tens entre les mans-. D'altres, requeriran més temps, donat que ens veiem obligats a destinar més esforços en el dia a dia del Club, ateses les complexes circumstàncies actuals. De ben segur, que amb l'ajut i esforç de tots arribarem a les

millors solucions, encara que això retardi el començament de projectes i actuacions que considerem necessaris i importants.

Amb aquesta nova revista volem donar un aire nou i fresc, i per aquest motiu veureu que el format i el contingut és diferent. Volem que sigui una revista moderna, àgil i dinàmica, i dia a dia anirà agafant forma; Ha de ser una eina de relació i cohesió entre tots nosaltres, per la qual cosa és del tot indispensable que hi col·laboreu, està obreta a tots vosaltres.

Formem part d'una generació nova, amb idees i il·lusions noves. Malgrat tots els inconvenients i dificultats que ens podem trobar en aquest inicis, estem totalment convençuts que entre tots aconseguirem fer-ho realitat, fer un Club modern, millor i on tots i cadascun de nosaltres ens hi sentirem plenament acollits.

Tota la Junta Directiva desitja que tant aquesta revista com tot allò que en un futur fem ho gaudiu al màxim. Com a la vida, tot és començar.

Antoni Valls (President)

staff

Edita: Club Natació Sant Andreu

Coordinador: Cristian Mestres

Col·laboradors: Cristóbal Rosaleny, Borja de Maria i les Comissions.

Instal·lacions: Rambla Fabra i Puig, 47

Tel. 93 345 67 89

Responsable Àrea: Pere Checa

Disseny i maquetació: Aplicaciones Gráficas GR.

Imprimeix: Gràfiques Inpub

El Club no es fa responsable de les opinions expressades en els articles publicats en aquest magazine.

Aquesta publicació també es pot veure i descarregar a la web

www.cnsandreu.com





**SENTIR-HI BÉ,
ÉS VIURE
MILLOR**

Amplifon, líder mundial en solucions auditives, des de fa 50 anys treballa per millorar la qualitat de vida de totes les persones amb problemes d'oïda. Perquè sentir-hi bé és viure millor, a Amplifon trobarà els següents serveis:

- **Revisió auditiva gratuïta**
- **Fins a un 20% de descompte en la compra d'audiòfons**
- **Descompte en la compra de taps de bany**
- **Ajudes tècniques**
- **Assistència tècnica**

CENTRE AUDITIU AMPLIFON
C/ Llenguadoc, 82 08030 BARCELONA
Tel: 933 113 113

 **amplifon**
CENTRES AUDITIUS

PCN107

6

Entrevista:
Alan Cabello



12

notícies



16

Copa del Rei de
Waterpolo



22

Entrevista:
Antoni Valls



26

festa major



30

agenda del trimestre



sumari



Entrevista: Alan Cabello

“Troblem a faltar els entrenaments a Sant Andreu”

Rialler, lluitador, sincer i humil.

Són els adjectius que millor definirien a una de les sensacions del panorama nacional dels darrers anys.

Va tancar 2009 amb un bronze a l'uropeu d'Istanbul, i aquest 2010 ha promès lluitar de valent per repetir a un podi, en aquest cas a Budapest.

Amb vosaltres, l'Alan,

el germà petit d'una de les nostres icones, Brenton Cabello.

Quines són les teves primeres sensacions personals després de les primeres competicions en piscina de 50 metres?

De moment força bones. Estem entrenant dur, treballant les dinàmiques per tal d'arribar en la màxima forma possible al Campionat d'Espanya Open, que es d'on sortiran les mínimes per a l'uropeu de l'estiu.

Es nota tant el no poder comptar amb els polèmics banyadors sintètics?

Hores d'ara es nota força, perquè aquests banyadors, d'una banda, et permetien millorar el teu rendiment quan estaves en el teu pic de forma, i de l'altra, apropar-te al teu millor rendiment quan estaves en fases de càrrega d'entrenament, et senties com si estiguessis amb una forma millor.

Com? Què et donava?

D'una banda hi ha la flotabilitat, un aspecte que es notava especialment als darrers metres de les proves, aquells on es veu si has preparat o no una competició. A més, el fet de posar-te el banyador t'ajudava a nivell mental a ficar-te dins la prova.

Marques al marge, creus que el nivell de la natació serà millor sense els banyadors o empitjorarà en haver-los prohibit?

En prohibir-los, la natació està posant traves a l'evolució tecnològica, un fet present a tots els esports i a la mateixa vida quotidiana. A partir d'aquí, s'obren diverses opinions: hi ha gent que diu que la natació serà més neta, perquè l'esportista dependrà de sí mateix en tot moment, i d'altres que creuen que s'haurien d'aprofitar tots els avenços possibles perquè, al cap i a la fi, no oblidar que qui dóna rendiment és la persona que duu la peça de roba; els banyadors no neden sols.

Acabarem com a la F-1, amb les marques de banyadors desenvolupant teixits que facin una funció similar per fer front a la prohibició de la FINA?

És possible. De moment s'han prohibit els teixits artificials, però s'està parlant d'aplicar capes que facin més impermeable el banyador tèxtil. Segons el meu parer, a nivell d'espònsors pot ser preocupant que, a les proves de nivell mundial, no s'aconsegueixin massa rècords mundials i, pitjor encara, que els registres quedin molt per sota. Així doncs, aquesta polèmica no ha acabat encara; queda molt per parlar.

Tornem al final de 2009, amb l'uropeu d'Istanbul i el teu bronze. La teva progressió personal no s'atura...

El 2008 ja vaig aconseguir medalla, i en aquell cas va ser una sorpresa, perquè anava simplement a tractar de classificar-

me per a les finals. Aquest any, en canvi, ja tenia ben present l'opció de fer metall, tot i que sabia que seria molt difícil. Cal no oblidar que hi havia en Marco Roughlan, que havia nedat molt a prop del rècord del món, el sotscampió olímpic, el Laszlo Cseh; el janusaitis, que havia acabat tot just davant meu el 2008... I al final, em vaig classificar per a la màniga definitiva i vaig finalitzar tercer.

Tercer en una final d'escàndol superant Laszlo Cseh. Què pensaves quan el veies per davant teu...

El vaig superar a la part subaquàtica, que era on l'havia estat control·lant des dels primers metres. Llavors penses, "ep!, que estic aquí per lluitar", i al crol em vaig tirar a ganivet per guanyar el bronze. Un dels avantatges va ser que vaig arribar concentradíssim a la final.

Va, confessa, algú defecte durant la prova?

Sempre n'hi han... Valorant en fred, potser algun viratge com a defecte més tècnic i el parcial d'esquena, que hauria pogut millorar una miqueta.

Has dit que vas arribar molt concentrat. Com es fa? En què penses o, més aviat, com centres la ment?

Tracto d'anar relaxat, perquè els nervis poden jugar-te una mala passada. Després, has d'estar segur de tu mateix i convençut del teu nivell de forma; tenir ben present l'estratègia i sortir a disfrutar.

A nivell més terrenal, escoltes música o alguna cosa similar?

Escolto música que em motivi, com ara Eminem, rock...

Manel Estiarte parla al seu llibre, Todos mis amigos, del moment previ a una final, de com es pot llegir el bon o mal estat individual abans d'un partit decisiu en els petits detalls. Com és l'ambient de la cambra de sortides d'un gran esdeveniment?

Podríem dir que hi troves exemples de tot tipus: des del típic nedador que veus molt segur de sí mateix, cas claríssim dels americans, que estan sempre molt relaxats i fins i tot es permeten el luxe de fer bromes amb algun company, a aquell molt capficat en els seus pensaments i que ni et mira si el toques o vols cridar la seva atenció. Jo tracto de centrar-me en mi mateix i no mirar el que fan la resta de rivals per no distreure'm.

Tornem al present i a les primeres crítiques, que ja diuen que al Campionat d'Espanya no hi va haver marques rellevants i ja s'insinua que a Espanya no hi ha nivell...

Crec que la gent s'ha acostumat al període dels banyadors, en el qual en qualsevol moment podies estar molt a prop de la teva millor marca i a cada competició internacional sortien rècords del món a dojo. Ara tot és diferent. Hem tornat al passat, i a aquestes alçades d'any, la majoria de nedadors no estem encara al nostre millor nivell, perquè, de fet, encara estem en fase de càrrega, d'entrenament intens. Per aquest motiu, si compares les marques dels darrers dos anys amb les del Campionat d'Espanya d'Autonomies, és lògic pensar que s'ha abaixat el nivell, però

"Els banyadors tèxtils ens han fet tornar al passat: ara ja no és possible veure un festival de rècords del món a cada prova"



Entrevista: Alan Cabello



“La gran diferència entre els australians i nosaltres rau en la importància que li donen a la natació. Aquí és un esport molt de segona categoria”

cal no oblidar que era la primera prova amb banyadors convencionals.

Entenc, doncs, que a Màlaga veurem una recuperació dels temps...

Penso que sí, però l'any passat es van fer marques molt bones, fet que va generar un gran boom a la premsa, i ja se sap què passa en aquests casos: les expectatives dels mitjans es dispersen molt i donen molt de ressò, però no perdonen res a posteriori. A Màlaga les coses tornaran al seu curs normal: tindrem bones marques, com sempre n'hi ha hagut, però potser no hi haurà un nivell global tan alt com en el darrer any.

L'Aschwin Wildeboer s'ha desmarcat de la tònica general i ha decidit marxar a entrenar a l'estranger. Hem de llegir aquesta fugida com que els entrenaments són més bons a l'estranger? Per què ell se'n va fora i vosaltres, en canvi, us quedeu al CAR de Sant Cugat?

Cal remarcar que dels casos de nedadors que marxen fora només transcendeixen els que surten bé. Ara bé, el fet d'emigrar a l'estranger no vol dir res. L'Aaron Peirsol va estar un mes entrenant a Madrid, i quan un esportista del seu nivell decideix venir aquí, això vol dir que no tot ho farem tan malament. És veritat que hi han molts altres països per davant nostre, però si els entrenadors fan recerques, busquen nous mètodes i no es tanquen en els models de preparació de sempre, l'evolució serà molt gran i ningú no haurà de marxar fora.

Quin és el secret, doncs, del mètode americà o australià?

Els americans tenen, en primer lloc, un gran nombre de nedadors per la immensitat del país i un sistema d'universitats que afavoreix la compaginació d'estudis i entrenament. El mètode és també diferent, però la clau està en la manera d'afrontar-lo, l'actitud a l'hora d'entrenar. Ells ho donen tot sempre. Pel que fa als australians, sempre han sigut els millors en natació, amb una tècnica més desenvolupada que a la resta de països i gràcies a la importància que donen a la natació, un esport rei als antípodes.

Creus que algun dia assolirem aquest nivell?

Podem lluitar per estar a prop del seu nivell. A nivell d'instal·lacions i mètodes d'entrenament estem més o menys igualats, la gran diferència rau en la importància que li donen a la natació, un



“Trobem a
 faltar Sant Andreu,
 especialment la possibilitat
 d'ajuntar-nos amb els joves
 nedadors que comencen.
 Al CAR vas molt al teu
 aire”

esport molt de segona categoria aquí i que té molt poc ressó mediàtic. Hem vist Campionats d'Espanya i de Catalunya que ja no es retransmeten per TV. Tenir un nedador de referència a la premsa ajuda a crear una base més gran perquè fa somiar als més joves, que després voldran practicar aquest esport. Això ha passat recentment amb un altre esport fins fa molt poc secundari, la Fórmula 1.

Tampoc ha ajudat massa aquesta pujada del Rafa Muñoz i les posteriors notícies sobre el seu entorn... Ha crescut massa ràpid?

Ell ha fet una progressió molt gran, assolint una medalla en una prova importantíssima del mundial junt a homes com Michael Phelps i Miroslav Cavic. Està clar que sempre hi ha una mica de baixada després d'un gran èxit, i més quan l'has assolit tan ràpid. A ell se li ha ajuntat això, les ganes de canviar de preparació i deixar França... Ha necessitat parar una mica, agafar energies i recuperar el to per tornar a nedar al màxim, fet que espero que passi ben aviat.

Tornem a coses més properes. Com porteu el grup de nedadors del club el fet d'estar lluny de Sant Andreu?

Ho trobem a faltar. És diferent. Aquí estem tots junts, però no veiem a l'equip sencer en el dia a dia ni ens podem barrejar amb els més joves que comencen. Tampoc pots tractar amb el soci en el dia a dia, i això canvia tot. Al CAR vas molt al teu aire, no hi ha sensació d'equip com a tal, només de grup d'entrenament.

Hi hauria alguna manera de fer algun entrenament pel Fabra...

Hem estat proposant i parlant amb l'entrenador per tal de fer un entrenament tots junts, i és una alternativa ara per ara en estudi. Seria molt bo tornar a estar amb el grup.

Què tal la vida al CAR?

És nou dia a dia amb l'esport com a prioritat número 1. Tot, des dels descans als àpats o la universitat, queda sotmès als requeriments de la natació. Ara bé, aquí tot és més fàcil, perquè tens la piscina a dos minuts de l'habitació, un sistema de fisioterapeutes, metges i biomecànics in situ, fet que no seria possible trobar ni en el millor club del món.

Com és el vostre dia a dia?

Entrenem al matí a primera hora, esmorzem i gaudim d'una estona de descans fins a l'hora de dinar, que molts aprofitem per anar a la universitat a fer unes classes. Després hi ha una estoneta més de descans, l'entrenament d'aigua de la tarda i, per acabar, la sessió de treball físic. Si et queden forces, en acabar aquesta marató de tarda, toca anar a la universitat...

Déu n'hi do... I com es viuen els vespres en solitari, perquè aquest ambient sembla una mica mort...

Jo tinc la gran sort de compartir habitació amb el meu germà i d'estar a prop de casa, fet que ens permet escapar i passar el cap de setmana amb la família. Pels que estan lluny dels seus això deu ser molt més dur, però ja ho compensem sortint un cop a la setmana a sopar tots junts i canviar una mica la rutina.

Parlem d'en Brenton. Com d'important ha estat ell per a la teva carrera esportiva i vital?

Ell sempre ha estat el meu mirall. Jo de petit sempre l'anava a veure a les competicions, i del fet de veure'l competir i guanyar, em va entrar el cuc. Els hi vaig comentar als meus pares, que, amb coneixement dels inicis de la carrera esportiva del meu germà, em van qüestionar si no em vindria de gust canviar d'esport. Però jo estava decidit, amb moltes ganes d'entrenar. El Brenton sempre m'ha aconsellat en tot, permetent-me anar set anys per endavant del que em tocava, sempre un pas per endavant de la resta.

Entrevista: Alan Cabello



Fins ara heu competit en estils, i heu compartit infinitat de finals. Al marge de què no s'aprecia insana rivalitat entre vosaltres, recordes com va ser el primer dia que el vas guanyar?

Ell es va alegrar, però això no canvia res. Ell sempre serà el meu germà gran i la persona en la qual m'he fixat sempre, de la que més he après. No em fa ser millor això, i de fet segueix encara donant-me consells.

Com el veus de cara a aquest any?

Per 2010 ha decidit canviar d'especialitat i centrar-se en la velocitat, i això l'ha motivat moltíssim. Veurem com li va, però estic segur que si no funciona tornarà als estils i estarà de nou lluitant amb mi una altra vegada.

Imagino que per ser estilista t'ha d'agradar molt la natació...

Sempre es diu que les proves reines són els 50 i 100 m. lliures, però qui domina tots els estils és qui ho acaba dominant tot. Fixem-nos si no en Michael Phelps, el millor estilista de tots els temps i el millor nedador de la història.

En quin moment vas decidir-te per aquesta especialitat?

De petit, als campionats escolars ja ens obliguen a competir a tots els estils, i tot i destacar en alguna modalitat en concret, els estils sempre se m'havien donat bé. M'agrada nedar tot, i el fet de veure el meu germà fent-ho crec que va acabar per abocar-me.

“Em va entrar el cuc per la natació en veure el meu germà. Ell ha estat la meua gran referència personal en tots els sentits”

I quin és el teu favorit?

Estaria entre l'esquena i la braça.

Què li diries a un nedador que comença i s'està plantejant prendre-s'ho seriosament?

Que és un esport sacrificat, gens fàcil, com bé expressa el grup de Facebook “Si la natación fuera fácil se llamaría fútbol”, però que, per sobre de tot, t'ha d'agradar. Si no tens una certa vocació és impossible resistir els ritmes d'entrenament. Ara bé, és un esport dels que més aprens, està un pas més enllà.

A més, et deus “forrar” nedant...

Aquesta és la llàstima de tot plegat, perquè no pots centrar-te únicament en nedar i després viure de rendes, com fan els futbolistes, per posar un exemple. Nosaltres hem de tenir alguna cosa més per l'endemà de deixar la competició. Sí, potser viuràs dos o tres anys del que has guanyat, però en cap cas pots confiar la resta de la teua vida als guanyos de la piscina. Aquest sol fet fa aquest esport encara més vocacional, perquè el rèdit econòmic que en treus en relació als sacrificis i al munt d'hores d'entrenament està absolutament desequilibrat.

I quin és el teu “alguna cosa més”?

Estudio enginyeria informàtica al meu ritme, perquè ara, donat que estic en el meu millor moment físic, estic prioritant més la natació.

No t'agradaria quedar vinculat al món de la natació d'alguna mena?

És una sortida típica, però mai se sap. M'agrada la informàtica, i per això l'estic estudiant. Si acabaré després com a informàtic o no ja veurem.

A veure si entens la síntesi de la qüestió. Com és la fama?

Al nivell de fama que he pogut viure jo, puc dir que fas un bon resultat i de seguida tothom ve a tu per felicitar-te, la premsa et demana un allau d'entrevistes... Però has d'assumir que, passat un cert temps, tot desapareixerà. Si et sóc sincer, no

he viscut un nivell de fama com per tornar-se boig. El màxim ha estat que la premsa et vingui a rebre a l'aeroport i sentir-te una mica com veus a la TV amb esportistes i famosos. És una experiència divertida.

I el fracàs? L'estar entrenant per una prova i que, després de molt de sacrifici, res no surti?

És difícil, perquè parlem de moltes hores de preparació, d'esforç... Quan arriba el resultat tot sembla una recompensa i després penses que has perdut el temps. Ara bé, jo crec que quan el treball està fet sempre queda, i tot i que en calent costa d'analitzar, després acabes treient aquest punt més de referència per seguir aprenent i no cometre més errades.

He mirat el teu facebook, i em crida l'atenció que, com també passa amb d'altres nedadors, malgrat la vostra edat, esteu molt centrats en el compromís amb la parella. No és normal veure esportistes de la vostra edat tan centrats...

És el que comentava, que el nivell de disciplina de la natació de compromís amb l'esport fa que aprenguis moltes coses i molt ràpid. Nosaltres dediquem una gran porció de les nostres vides a la natació, i sabem que és un gran esforç i que fa aprendre molt. Potser hi ha altres disciplines on no és tan difícil arribar a aquest punt i no ho valoren tant, és diferent. La natació t'ensenya moltes coses, i les aprens molt ràpid

El teu facebook diu que ets un aficionat al Barça, admirador d'Usain Bolt, t'agrada la Nutella... Algun altre plaer inconfessable?

Les motos? Bé, diguem que tampoc sóc tant diferent a la resta de persones de la meua edat. La mala sort és que la natació no em deixa gaire temps lliure pels meus altres hobbies.

Va, les motos. Confessa, per què?

Als 14 anys ja em vaig treure la llicència de ciclomotor, suposo que perquè el meu germà ja tenia una moto al seu temps. Fins els 19 vaig estar amb el ciclomotor, que va ser la meua eina de transport per anar i venir de la universitat entre entrenaments. Després, quan em vaig treure el carnet A1, vaig heretar una 600 c.c. del Brenton, i un any després em vaig comprar la meua pròpia moto.

Què us dona la moto, al marge d'aquesta facilitat a nivell de mobilitat?

La sensació de llibertat. Ens encanta, coneixem a alguns pilots i gaudim molt sortint els caps de setmana amb els amics per fer una mica de ruta i després esmorzar plegats.

I m'ha dit un ocell que també et tornen boig els cotxes americans...

Em vaig treure el carnet i, òbviament, vaig començar a conduir amb el Citroën Xsara del meu germà (riures). Poc després va arribar el moment de comprar-me el meu propi cotxe. A mi sempre m'havien agradat molt els esportius, i em vaig enamorar d'un Corvette que m'havia ensenyat un amic. Llavors,



vam trobar un a la venda i em vaig quedar un C4 de 1991 de segona mà.

Va, anem acabant. Quin és el teu racó més especial del CN Sant Andreu?

Els vestidors, per on he passat al llarg de tota la meua vida i on gaudia molt del contacte amb els socis.

Un moment.

La meua primera final en un Mare Nostrum, l'any 2006. Estar a punt de nedar en aquesta competició, a la teua piscina, sentir el teu nom i, tot seguit, el públic cridant, provoca una sensació especial.

La teua millor cursa.

Subtratlaria les dues medalles a Rijeka i Istanbul, i les tres finals que vaig nedar a l'Europeu, on vaig fer tres rècords d'Espanya, perquè va ser un pas endavant molt important. Ha estat on més a prop he estat de la perfecció.

A Budapest què?

Primer Màlaga, que hem d'aconseguir el passaport, fet que no serà senzill. Amb ell a la mà, m'agradaria poder estar nedant a una final, i després ja veurem. Això seria un bon inici del camí cap a Londres.

“El nivell de compromís i disciplina de la natació no el tenen la majoria d'esports. T'ensenya moltes coses... i molt ràpid”



clubnotícies



El CN Sant Andreu ret homenatge a José Antonio del Castillo

El ja exentrenador de l'equip absolut de natació del CN Sant Andreu, José Antonio del Castillo, va rebre un emotiu homenatge durant el Trofeu Alejandro López, disputat a la piscina de 25 metres del club. "Casti", que actualment dirigeix el grup de nedadors de la Selecció Espanyola al CAR de Sant Cugat, on hi figuren algunes de les primeres figures andreuques, va rebre la placa de mà del president Antonio Valls.



El CN Sant Andreu ha dut a terme una important reforma a la instal·lació Fabra, renovant i actualitzant el bar-restaurant i substituint part de les oficines a favor de la creació d'una sala d'esbarjo per a nens.

Nous espais, millors equipaments

Comencem pel espai infantil. Aquest nou espai, una de les principals demandes dels socis amb canalla, permetrà mantenir els petits de la casa en una zona d'esbarjo sempre sota el control d'un adult. Pel que fa al bar, s'ha adequat la climatització, instal·lant nous sistemes d'aire condicionat amb sistema Inverter, i actualitzant els diferents aparells del bar. A més, s'han sanejat les tuberies del desbast, reparat la il·luminació interior i repassat la pintura.

Cinc minuts amb... Carlos Bellón

Fins la temporada passada, Carlos Bellón era seleccionador de Madrid i l'encarregat del centre d'alt rendiment de la Comunitat. Ara, el tècnic madrileny ha rebutjat una oferta del Real Canoe per donar un decisiu salt a la seva carrera professional fixant pel al CN Sant Andreu, on ha arribat amb la recomanació del primer entrenador de l'equip masculí, Manolo Suárez.

Carlos, quina és la teva funció a l'staff del waterpolo del club?

A curt termini, la meua principal funció és enllaçar les categories amb el primer equip. A mig termini, intentar que els jugadors que puguen al conjunt de Divisió d'Honor millorin per tal de sentir-se útils per a l'equip i tenir minuts. A llarg termini, estructurar les categories per tal que el CN Sant Andreu sigui un equip potent i que fonamentalment s'abasteixi de de la seva pròpia pedrera. Crec que la caducitat de la legislatura de la nova directiva és un termini raonable per aconseguir-ho. Al marge de tot això, també sóc el segon entrenador del primer equip.

Què fa un segon entrenador?

Treballar la connexió entre jugadors i entrenador i recolzar el màxim el teu cap. No et pots sentir un primer entrenador a nivell de responsabilitat, ni tampoc estar de la banda dels jugadors. Jo estic al mig.

Com has trobat la base del club i què en vols fer?

Hem de marcar el nou segell que comentava abans al club. Allò important no és tant com ho trobes sinó cap a on vols anar. I la meua feina és guiar a entrenadors, jugadors i pares cap a on volem que vagi tot això. Però sóc optimista perquè l'arrel social del club i el seu entorn m'ha sorprès. Em sento molt a gust.



Fes-nos cinc cèntims de la teua biografia.

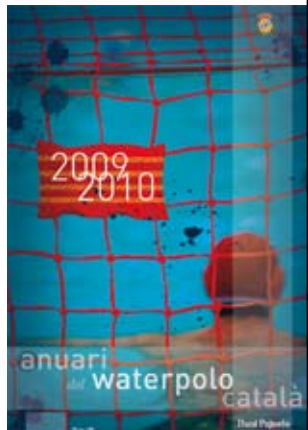
Vaig jugar al Canoe, arribant a ser finalista de la Copa del Rei. Després vaig fixar pel Poble Nou i, en acabar aquesta etapa, me'n vaig tornar a Madrid a jugar al Moscardó, un compromís que em requeria menys temps i que podia compaginar amb els estudis d'INEF i allò que sempre havia volgut, ser entrenador de waterpolo. Vaig començar a fer-ho amb les categories inferiors del Canoe, i després vaig agafar la direcció de la selecció de Madrid, amb la que vam aconseguir una fita històrica, guanyar a Catalunya en seleccions de base. Durant aquesta època també vaig recolzar la selecció a competicions europees, i allà és on vaig coincidir amb el Manolo.



Ens equipem amb desfibril·ladors

Sensibles amb les problemàtiques coronàries associades a l'esport i amb vocació de millorar el servei al soci, el CN Sant Andreu ha equipat amb desfibril·ladors a totes les seves instal·lacions esportives. Els encarregats de gestionar el seu ús seran els monitors i socorristes, que han hagut de superar un complet curs per tal de manipular aquestes eines de suport vital bàsic. La instal·lació Generalitat i la piscina Sant Andreu disposaran d'un equip cadascuna, i la seu central de Fabra i Puig se'n beneficiarà de dues unitats.

clubnotícies



Waterpolo

Presentat el primer anuari del WP català

El periodista Dani Pajuelo acaba de llençar al mercat la primera edició de l'Anuari del waterpolo català, la primera obra íntegrament dedicada a aquest esport mai realitzada a Catalunya. A les seves pàgines es recullen totes les dades de la plantilla dels equips catalans, amb tota classe de dades relatives als equips masculins i femenins absoluts i Juvenils. Per poder obtenir una còpia podeu connectar-vos a la web www.danipajuelo.com o bé trucar al telèfon 678.463.577. El preu de venda al públic és de 10 euros.



Esquaix

Jesús Pablos, sotscampió d'Espanya de Sofraquet

Les instal·lacions del Castellana Esport Club van agafar el relleu del CN Sant Andreu com a seu del Campionat d'Espanya de Sofraquet. Contra tot pronòstic, el club madrileny va reunir a un total de 100 jugadors, 15 d'ells catalans. La representació del club va recaure en Pili Martín i Jesús Pablos.

Pablos va protagonitzar alguns dels encontres més emocionants de tot el torneig, plantant-se a la final davant el gran favorit, Víctor Montserrat. En aquest encontre, però, en Jesús no va poder fer res per parar el vendaval atacant del seu rival, que va guanyar per 2 sets a 0, fet que el convertia en sotscampió d'Espanya, millorant la quarta posició assolida el 2009.

El quadre femení va reunir a un total de 15 jugadores, quatre d'elles catalanes. Entre aquestes es trobava l'andreuca Pili Martín, una de les jugadores més lluitadores de tot Espanya i que amb més fermesa està defensant aquest esport arreu. Malgrat el seu esforç, Martín no va poder passar de la segona ronda de la fase de consolació.

Natació

El CN Sant Andreu entra en l'era de la comunicació 2.0

El CN Sant Andreu va estrenar el seu petit espai dins la xarxa social Twitter, un passet més en l'expansió a Internet del club que, mica en mica, començarà a créixer. Podeu fer-vos seguidors cercant CNSantandreu a la pàgina Twitter.com. A més, hem estrenat una pàgina pròpia a Youtube.com, on hi podeu consultar tots els vídeos de la copa del Rei. La trobareu a la següent adreça: www.youtube.com/cnsandreu.



TRIATLO TRIATLO

VOLS SER TRIATLETA?
ARA ÉS EL MOMENT!

- >GRUPS D'ENTRENAMENT
- >ENTRENAMENTS PERSONALITZATS

INFORMA'T A L'OFICINA D'ATENCIÓ
AL SOCI O A LA SECCIÓ DE TRIATLÓ

COORDINADOR:

Oriol Plans

triuricat@hotmail.com

RESPONSABLE SECCIÓ:

Albert Gil

albert.gil@cnsandreu.com

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



ENS VEIGM AMÀ

Una pel·lícula de Xavi Berraondo

Marc Cartes • David Selvas • Mercè Llorens • Una producció d'Aureli de Luna per a PCM

direcció artística Cristina Blanch vestuari Lluïsa Gascón so Alex Albors ajudant direcció Xavier Bernabeu muntatge
Joserra Lorenzo música Luis C. Esteban direcció de producció Antonio Gonzalez producció executiva Sandra Forn
productor Aureli de Luna fotografia Marcos Pasquin AF direcció i guió Xavi Berraondo

Amo la col·laboració de
Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Indústries Culturals



PCM

Produccions
Cinematogràfiques
del Mediterrani

3
TELEVISIÓ DE CATALUNYA

ICF
Institut Català
de Finances

VERSUS
FILMS

Triatló

Primer podi per a un component del CN Sant Andreu en un duatló

La progressió dels joves valors de la secció de triatló del CN Sant Andreu no s'atura. Aaron Pagès va acabar en tercera posició el Duatló de Sant Joan de les Abadesses, una especialitat que combina la cursa a peu i en bicicleta. Aquest resultat esperonarà Pagès, que aviat començarà la seva participació en proves de Triatló aquest estiu. Cal destacar també la sisena posició de Dani Montesinos a la categoria Júnior i la 21ena posició final del CN Sant Andreu, que d'aquesta manera puntuava per primera vegada aquesta temporada.



El Club Natació Sant Andreu als Tres Tombs

El nou president, Antonio Valls, va encapçalar la representació del CN Sant Andreu als Tres Tombs, la tradicional cavalcada celebrada al barri amb motiu de la festivitat de Sant Antoni Abat. Els altres directius andreuencs encarregats de repartir caramels durant aquesta clàssica del barri, on hi participem per quart any consecutiu, van ser el vice-president segon i responsable de l'àrea de màrqueting i comunicació, Pere Checa; el Secretari de la Junta, Oriol Rusca, i els directius Lourdes Navarro, vocal de l'àrea d'Atenció al Soci i Joventut; Dioni Cruz, vocal de l'Àrea Social, i Juan Romero, responsable de l'Àrea d'Instal·lacions i Manteniment.

Junta Directiva Club Natació Sant Andreu



Sr. Antonio Valls i Reinaldo
President



Sr. Joan Egea i Anduza
Vicepresident 1r i
Àrea Esports



Sr. Pere Checa Garcia
Vicepresident 2n i
Àrea Màrqueting i
Comunicació



Sr. Josep Oriol Rusca Nadal
Secretari



Sr. Francesc Cubel Creus
Tresorer



Sr. Jordi Farré i Oto
Comptador -Àrea RRHH



Sr. Joan Romero Sala
Vocal Àrea Instal·lacions
i Manteniment



Sr. Lourdes Navarro Aladro
Vocal Àrea Atenció Soci i
Joventut



Sr. Dioni Cruz Camara
Vocal Àrea Social



Sr. Antoni Anduella Caballero
Vocal Àrea Natació



Sr. Vicenç Pascual Ramis
Vocal Àrea Waterpolo



Sr. Juan Castillo Benitez
Vocal Àrea Tennis



Sr. Albert Gil del Rio
Vocal Àrea Multiesports

La futura estació de la Sagrera, al Fabra

La segona planta de l'edifici social acull, des del passat mes de febrer, una reproducció a escala de la futura estació ferroviària de la Sagrera realitzada per l'Agrupament Ferroviari de Barcelona. La maqueta es pot visitar a tot hora pels socis, i es posa en funcionament tots els dimarts, dijous, dissabtes i diumenges al matí (de 12 a 12.30h), i tots els dies, excepte els diumenges, al vespre (de 19 a 19.30h). Els no socis poden accedir a les instal·lacions per contemplar la reproducció en horari de 19 a 19.30h.



Una organització de primera La Copa del Rei, a la Pere Serrat



La piscina Pere Serrat va acollir per primera vegada un gran esdeveniment nacional de waterpolo, i ho va fer amb nota. Com així van reconèixer estaments oficials i clubs participants després de l'event, aquesta Copa la recordarem per molts anys!

El repte era realment complicat. En aquests temps de crisi, hi havia pocs clubs disposats a llençar-se a la piscina i afrontar les despeses que sempre implica la Copa del Rei. Malgrat això, la directiva andreuca es va mostrar receptiva des del primer moment a la suggerència del president de la Reial Federació Espanyola de Natació, Fernando Carpena. I el torneig va viatjar cap a Sant Andreu.



waterpolo

El desplegament organitzatiu va reunir a aquells noms que es mouen com peix a l'aigua durant el Ciutat de Barcelona. Ells i elles i, especialment, la seva experiència, va permetre que, reunió rere reunió, comencés a teixir-se un gran esdeveniment. I en arribar el gran moment, només ens va fallar una cosa... l'atzar del sorteig. En el primer acte oficial organitzat al Nou Edifici Social des de la seva inauguració, les boles van donar l'esquena al club amfitrió, emparellant el conjunt de Manolo Suàrez amb el coco de la competició, l'Atlètic-Barceloneta.

El divendres, però, l'afició de Sant Andreu no va fallar a la cita. Des del primer partit de quarts, les graderies de la piscina Pere Serrat van exhibir un magnífic aspecte. El plat fort, però, va arribar diumenge, on es va registrar un ple absolut tant a la zona de llotja com a la del públic general. Entre les cares conegudes que es van deixar veure per la zona privilegiada vam trobar l'alcalde de Barcelona, Jordi Hereu; la regidora del Districte, Gemma Mumbú; el cap de l'oposició, Xavier Trias; o el cap de relacions externes del FC Barcelona i ex waterpolista, Manel Estiarte, que va venir acompanyat de Laszlo Nagy, jugador de l'equip d'handbol del Barça, i el jugador de bàsquet Roger Grimau, que va viure la competició a la graderia junt amb la seva filla.

A la piscina, els 50 voluntaris van fer una gran tasca des del primer moment. Cal remarcar especialment l'entusiasta implicació de nedadors i waterpolistes membre dels equips de base del club que, cada qual a la seva funció, van treballar amb la seriositat i el rigor dels majors d'edat.

Copa del Rey de Waterpolo 2010
 del 22 al 24 enero

CLUB NATACIÓ
 SANT ANDREU

Día 22 16.00, 17.30, 19.00 y 20.30 cuartos de final
 Día 23 15.00 y 16.30 semifinales
 Día 24 12.45 Final

entrada gratuita

Sponsor oficial: **SPORT**

Instituciones:

organiza: **CLUB NATACIÓ SANT ANDREU**

patrocinadores: **TURBO** and **USP**





Una altra dada per guardar a la història és l'estrena de les retransmissions per internet de la RFEN, que amb Marcos Robledo al capdavant, van oferir les semifinals al complet i la final. L'èxit va ser rotund, i serà un gran canal per potenciar el nostre esport en un futur no massa llunyà. Fora del circuit web, TV3 i Teledporte van emetre a l'aire la senyal procedent de la piscina andreuca amb registres d'audiència notables.

Aquesta Copa del Rei ha servit per demostrar al món que la capacitat organitzativa del CN Sant Andreu va més enllà de les grans cites de natació. I ara, a preparar amb més força que mai el proper Ciutat de Barcelona.

waterpolo

El Barceloneta, just campió

L'Atlètic-Barceloneta va revalidar el títol de Copa després de derrotar el Sabadell a la final d'un torneig on sempre es va sentir còmode i va imposar el seu estil de joc.

La primera jornada de competició només va deparar una sorpresa, la derrota del CNB davant el Sabadell. Els altres semifinalistes van ser CN Alcorcón, Atlètic Barceloneta, que es va desfer del CN Sant Andreu per 14-4, i CN Terrassa.

Dissabte, es va dibuixar la final que tothom més o menys preveia tal i com havien quedat els quadres: Atlètic Barceloneta contra CN Sabadell. Aquest encontre va servir per aclarir, si és que encara hi havia cap dubte, que el conjunt mariner segueix per sobre de la resta de rivals tant per joc com per banqueta. La qualitat dels recanvis i l'encert atacant dels Perrone, Mann i companyia va fer aigües la lluita del Sabadell, que va arribar a situar-se a només un gol pels vols del descans. Malgrat això, l'estirada final dels de Santi Fernández al tercer i quart període va tancar l'encontre amb un clar 6-12.



Entrevista a Antoni Valls



“Volem anar a les arrels dels problemes per créixer amb solvència”

Ara que ja és president, confessi: és el que s'imaginava?

D'una banda és un honor, i de l'altra, un gran repte i una responsabilitat molt important. En tres mesos encara no he tingut prou temps per valorar la dimensió del càrrec, però aquest ritme tan ràpid d'esdeveniments no ens permet parar a fer-ho. Tenim altres prioritats.

Amb els 100 primers dies de mandat ja superats, quina valoració personal en fa?

Estic content del que s'ha fet, però per sobre de tot, aquests cent dies m'han donat una visió a mig i llarg termini de la quantitat de coses que podem fer.

A l'inici del mandat de la nova Junta hi havia certes veus dins el club acusant la directiva d'una certa manca d'acció...

Per norma, les persones parlem dels altres i de les coses sense conèixer-les, i aquest és un bon exemple. La veritat et diu que has de tenir la paciència i la cautela, dos dels meus leit-motivs personals, però arribar a dirigir un club és com quan tens 18 anys i vols treure't el carnet de conduir. No et donen el paper només començar, primer has de superar la teòrica i la pràctica. Nosaltres vam prendre possessió el 3 de novembre, i en aquell moment necessitàvem saber on era tot, què hi havia a cada calaix, a cada fitxer. Un cop superada aquesta aclimatació inicial ja es podien traçar els objectius. Llavors van arribar les accions, com la Copa del Rei, potser l'acte esportiu més evident, però també moltes petites actuacions lligades al dia a dia de l'entitat. Volem anar a les arrels dels problemes, tenir una base sòlida, reforçar als fonaments que ens permetin créixer amb solvència i una fortalesa que no generi problemes en un cert temps.

Com es troba el club a nivell econòmic?

Gaudim de bona salut si ens referim al funcionament diari, així que el soci pot estar tranquil. No hi ha problemes ni d'ingressos ni a l'hora defectuar pagaments. Ara bé, de les sensacions a la realitat a l'hora de llegir els comptes globals hi ha un bon tros. Hem tancat l'any amb les xifres previstes per l'anterior junta i el mes i mig que portàvem al càrrec, i ara queda fer un anàlisi i comparar-ho amb l'auditoria que gairebé tenim enllestida. Un cop donem aquest pas podrem prendre determinacions.

Ha perjudicat el club aquest impasse de quatre o cinc mesos sense un poder fàctic?

No ens ha perjudicat a nosaltres puntualment, sinó a tothom. La manca de direcció es nota, i encara ho estem traslladant als comptes. Per exemple, a nivell esportiu s'han pres certes decisions, com ara renovacions de nedadors o waterpolistes, sense una filosofia de projecció, simplement per sortir del pas, i tampoc s'han pogut prendre algunes directives necessàries perquè mancava una potestat per fer-ho.

A nivell esportiu, creu que ha de canviar alguna cosa en relació al que es venia fent?

Som un club d'essència esportiva, i la nostra filosofia és potenciar-la al màxim sempre al límit de les nostres capacitats. Sabem que no podem tenir 50 seccions federades ni molts equips professionals, però volem un club equitatiu. Cal un equilibri esportiu i social traslladable a totes les seccions, sempre sense deixar de banda que hem de buscar el màxim a tot. I a diferència del que es feia fins ara, cercarem que la gent pròpia de la casa també tingui un forat a les altes esferes esportives. Cal construir una base esportiva sòlida i intentar que, en el futur, siguin el fonament dels nostres equips. Aquesta



és la idea esportiva inicial i econòmica, perquè no volem que el soci hagi de pagar més per tal de mantenir el nivell d'una determinada secció.

Es diu que la Copa del Rei ha costat molts diners...

Al contrari, la Copa no no ens ha costat un cèntim. Amb ella hem fet una bona operació perquè, a més de reportar mínims guanys, ens ha donat una projecció nacional de qualitat, d'imatge, de cohesió, de coherència, d'envergadura de club i de qualitat a l'hora d'organitzar grans esdeveniments. Aquesta era la nostra primera gran prova, i crec que l'hem superat amb una nota força alta. Ara queda el gran test, el proper Ciutat de Barcelona, que és 50 vegades més gran que una Copa del Rei.

A nivell social, durant els darrers anys el club semblava una mica mort, i els darrers mesos sembla que revifa...

Com a entitat tenim, d'una banda, una massa esportiva, que practica a nivell competitiu o segueix aquest esport des de la graderia, i de l'altra, una gran massa que ve a fer esport i a gaudir de la vessant social del club. En els darrers anys, aquestes parts s'havien distanciat, i cada any era fotocopiats de l'anterior, sense noves iniciatives. Això desgasta al soci i no l'estimula a participar dels esdeveniments. Una de les nostres prioritats com a directiva ha estat revertir aquesta pràctica, i l'excusa ens va venir donada tot just agafar possessió del càrrec amb la Festa Major de Sant Andreu. El soci ha de veure que aquest club ha d'anar evolucionant. Els avis i els pares sempre hi seran, però necessitem que els joves, el futur del CN Sant Andreu, comenci a sentir-se implicat.



I què en fem de la cohesió club-barri?

Aquesta és la tercera branca que cal desenvolupar. Hem de ser un referent per al nostre barri. Som l'entitat més gran, la més representativa a nivell nacional, i en això no ens supera ni la UE Sant Andreu de futbol. Per tant, hem d'aconseguir que la gent de fora ens vegin com alguna cosa més.

Preveuen proposar un ampliament del nombre de socis?

No podem massificar les instal·lacions, però també és cert que el creixement en metres quadrats per la incorporació de l'edifici, ens podria permetre d'estudiar-ho. Malgrat això, no tenim en ment fer-ho immediatament, perquè requereix d'un estudi amb molta profunditat.



Quins altres canvis, a nivell de funcionament i de comunicació amb el soci, volen canviar?

Aviat començarem a fer Juntes Obertes, una ratificació del nostre compromís de transparència exhibit durant la nostra candidatura. Volem que el soci tingui accés a la Directiva, que pugui expressar els seus neguits i se'l respongui cara a cara. A finals de març en farem la primera, i posteriorment, cap al mes d'abril, es convocarà l'assemblea general.



Fem memòria. Com i per què va presentar-se?

Normalment, el 99% les persones que es presenten com a candidats a la presidència d'entitats sense ànim de lucre ho fan per raó de sentiment. Ets conscient que treus hores personals, de la teva família, del teu treball, per invertir-les en un càrrec que no et porta diners, sinó maldecaps i problemes. Però aquí és on entra la passió, el sentiment. Jo fa molts anys que sóc soci, el meu fill s'ha criat aquí, visc al barri i sento l'esport de l'aigua com una cosa molt meva, i vaig estar lligat al club amb juntes anteriors. Havia pensat en ser president, però aquesta idea la contemplava a molt llarg termini. Ara bé, les circumstàncies i un petit clamor popular al meu entorn em van convidar a donar el pas, i després de meditar-ho molt vaig decidir donar el pas per així poder aportar tot el meu bagatge personal.

La diferència al final del recompte, però, va ser de només 72 vots, un marge ajustat que els devia fer reflexionar...

El club volia canvi, i només dues candidatures ho plantejaven. Diguem que hi havia dos candidats innovadors i una tercera opció que plantejava una idea de club estabilitzadora, mai diré continuista. Dins les dues primeres hi havia plantejaments molt semblants que acabaven per restar-nos l'una a l'altra. A més, com a candidatura teníem clar que necessitàvem un programa molt senzill, obert, dinàmic i pràctic. Però no teníem cap estratègia paral·lela contra ningú. Durant la nostra campanya electoral no vam fer cap comentari de la resta de candidats, mantenint-nos sempre en la nostra línia. En canvi, alguns dels nostres rivals van fer un plantejament diferent. De vegades es fan servir informacions determinades que, siguin reals o no, poden fer-te mal, i sempre sense responsabilitat de qui les esbomba. I aquí és on veig una possible resta de vots al resultat final.

"Hem de ser un referent per al nostre barri. Som la seva entitat més gran, la més representativa a nivell nacional, i en això no ens supera ni el futbol"

Què recorda del moment en què se'l va proclamar president?

Per una qüestió d'inquietud i nervis, vaig decidir estar present al llarg del recompte de vots. Cap a la meitat de la primera urna ja vaig apreciar que la tendència jugava al nostre favor, fet que em va tranquil·litzar. Finalment, poc abans de l'acabament del procés ja vaig veure que guanyaríem les eleccions, i és llavors on ja em vaig sentir per primera vegada president. En aquell instant te'n recordes especialment de la família i de tota la gent de la candidatura que ens ha ajudat a arribar fins aquí. Va ser un dels dies més grans de la meua vida i una sensació que recomano a tothom, perquè és una gran experiència.

Quant de temps va trigar a creure-s'ho?

Arribar a assolir aquest càrrec és un orgull personal i tot un honor. L'assimilació, però, va requerir un període molt llarg. Només fins dos o tres dies després vaig començar a assumir que era el nou president del club, i puc confirmar que el ressó de les nostres eleccions a la resta de l'Espanya esportiva va ser molt gran. Ara bé, malgrat estar encara digerint la notícia, el dia després de les votacions ja era al Fabra obrint la carpeta del nostre projecte i començant a planificar el futur amb el meu equip de treball.

S'ha marcat un límit a temporal com a president del CN Sant Andreu?

La tasca a fer al club és molt gran, però ningú hauria de perpetuar-se al càrrec. La nostra projecció inicial és per sis anys, i sobre la marxa anirem veient. Il·lusió sí crec que tindrem per seguir un mandat més, sempre que rebem la confiança del soci, però aquest tema no és prioritari.

Festa Major



El CN Sant Andreu va tornar a ser una de les entitats més actives del districte durant la passada festa major, amb un total de 16 actes que van implicar a la majoria de seccions esportives i socials de la nostra entitat.

Durant gairebé dues setmanes completes, el CN Sant Andreu va tornar a ser un dels principals pols d'atracció a nivell esportiu i social de la Festa Major del Districte. Bona part dels 16 actes van tenir com a seu el nou edifici social, una proposta que, mica en mica, comença a arrel·lar entre els socis i va trobant nous usos. Així mateix, cal destacar la bona predisposició d'algunes seccions fins ara inèdites als actes festius, com ara l'esquaix, que va reunir una increïble xifra de 55 jugadors en el primer campionat social de Festa Major. D'altra banda, cal remarcar la progressió dels nostres jugadors d'escacs, que evidencien una notable progressió i de ben segur plantaran cara a la propera edició de l'interclub.

La Festa de Sant Andreu 2009 es va tancar amb moltes ganes de repetir. D'iniciatives no en faltaran el proper 2010. Ja només queden set mesos!!

festa grossa



GUANYADORS FESTA MAJOR 2009



Billar

1era categoria: Àngel Lurbe

2ona categoria: Miguel García

Bridge

Maite Fontbote – Montse Urrutia

31ena Cursa Popular

Absoluts (5 km)

Mohamed Khamal / Sílvia Leal

Juvenils (5 km)

Ramon Garcia / Anna Traver

Infantils (1km)

Arnau Rivera / Irina Belmonte

Dòmimo

Interclub de dòmino

Guanyador: Club Vulcano

Escacs

4rt Interclub d'Escacs

El Ninot (Ramón Giménez, Francesc

Miguel, Javier Burgueño i Josep Manpel), 10 punts.

5è Campionat de Partides Ràpides

Agustí Castro

Frontennis

Ricard Perera - Hortensio Díaz

Futbol:

CN Sant Andreu 3 – 4 TV3

Mus:

1. Jaime Rodríguez – Toribio Garcia

Campionat social d'esquaix

1. Ezequiel Figueroa

Tennis

CN Sant Andreu 1-3 CN Montjuïc

Tennis taula

1. D. Garcia

Tute

1. Joan Marçer – Hussein





EL PERSONATGE DE LA FESTA:

José Manuel Torres, jugador d'Escacs

“Cap a la tercera hora vaig convertir-me en Terminator, Rambo i Harry ‘el Sucio’”.

Acabava de tancar una espectacular sessió de prop de tres hores d'escacs sense parar. Però no contra una persona o un ordinador, sinó contra 14 a la vegada. Balanç final? 11 triomfs i tres empats. No està malament, no?: “Aquest any puc dir que he patit una mica menys que l'anyu passat, però puc afirmar que el nivell mitjà del grup ha progressat. Vaig plantejar una estratègia lògica, mentre què bona part dels meus adversaris van jugar amb defenses més aviat tranquil·les. Malgrat això, tots ells van cercar la manera de complicar-me la vida, i és en aquest esperit on rau la millora de l'equip. Els escacs i la vida són una lluita a mort per la supervivència. La passivitat i la manca d'idees ens derrota. Ara bé, a partir de la tercera hora de joc vaig haver de convertir-me en Terminator, Rambo i Harry “el Sucio”, perquè algunes partides estaven començant a complicar-se”.



Torres, jugador de categoria Preferent, va preparar la partida amb un menú destinat a “clarificar les seves idees”. Agafeu-vos fort: de primer, unes lleties amb arròs al curry. El segon? Una mica de pollastre amb mango. I per postres, un te negre de Kenia amb canyella, llimona, clau, gingebre i cardamomo... Però hi ha més, perquè els escacs també requereixen una bona dosi de preparació física: “les simultànies són cosa de cap i cames. Aquest any em vai preparar força. Al gimnàs combino molts dies una hora de bicicleta al ritme de la partida corresponent. En anys anteriors, també ho he combinat amb passeigs per la muntanya. A Barcelona també em moc molt a peu, perquè caminar ajuda a pensar, relaxar-se i perdre algun kilet...”. L'any vinent, cap a la sisena edició



'El saben aquel que diu...'

Èxit rotund de la primera vetllada d'humor i ball, celebrada al nou Edifici Social del CN Sant Andreu. Els més de 100 entusiastes espectadors van riure de valent amb els acudits de dos dels socis amb més bon humor del club, Ricard Perera i Antonio Mestres. La bona música i el ball van posar el punt i final a la tarda.

Notícies Socials



Taules de billar

La quarta planta de l'edifici ha estat el lloc assignat per col·locar les dues taules de billar. Aquest nou espai, amb bona lluminositat ha permès organitzar un altre cop el campionat social.



Comissió de muntanya

La secció de Muntanya està formada per un ampli grup de socis i sòcies, encapçalada per el Joan Antoni Lleida. Aquesta secció organitza el primer diumenge de cada mes una marxa, i gràcies a la comissió, planifiquen les rutes, per tal que sigui atractiva pel marxaire. Us animem a participar en aquestes excursions envoltats de natura, on descobrireu paratges nous de Catalunya.

Pujada a peu a Montserrat

Recordeu tots i totes, que un cop més, el proper divendres 21 de maig, organitzem la 29a Pujada a Peu a Montserrat. A partir de dilluns 3 de maig us podreu venir a inscriure. La data límit serà dilluns 17 de maig.



Ball per a tothom

Des de la Secretaria Social es vol organitzar cada setmana o cada quinze dies, els dissabtes, un ball per a tothom. Per aquest motiu seria necessari crear una comissió. Per tant, tots i totes aquelles persones interessades en formar part de la Comissió de Ball es poden dirigir a la Secretaria Social de dilluns a divendres, de 17.00 a 19.30 hores per apuntar-se.

Millores a les pistes de petanca

Un cop finalitzades les obres del nou edifici, hem procedit a habilitar una de les pistes de petanca que van quedar inutilitzades durant les obres. Es tracta de la pista 1 (la que dona al carrer Dublín), que després de retirar el mòdul que feia d'oficines, va quedar malmesa i era impracticable l'esport de la petanca. El responsable de la vocalia Social, va sol·licitar el reparació d'aquesta pista al president, Antonio Valls, va donar les ordres oportunes per tal que es reparés el més aviat possible. Els responsables de la comissió de Petanca van ser qui van comentar les millores a realitzar.



Visita escolar al Fabra

La classe de cinquè de primària col·legi Enric Givert va visitar les instal·lacions del CN Sant Andreu el passat divendres, 26 de febrer. La vintena d'escolars va conèixer de prop les instal·lacions del Fabra per a la realització d'un treball col·lectiu sobre instal·lacions esportives.

Homenatge a Carles Sala Molera

El passat diumenge 21 de març, vam participar en l'acte commemoratiu dels cinquanta anys de l'esportista Carles Sala. El Consejo Superior de Deportes i el Comité Olímpic Espanyol van retre homenatge a aquest esportista per la seva trajectòria en el món de l'atletisme. El president, Antonio Valls, acompanyat del Secretari, el senyor J. Oriol Rusca, i els vocals Juan Castillo i Dioni Cruz van representar al nostre Club i van lliurar una placa commemorativa durant aquest acte. En Carles Sala, veí de Sant Andreu, va participar quatre vegades en el JJOO, i va pertànyer al nostre club durant molts anys.

Festa Major 2009

El darrer mes de desembre és per nosaltres un dels mesos més importants. La Festa Major de Sant Andreu, marca el calendari d'activitats d'aquest mes. Més de dinou seccions van organitzar els seus respectius campionats. Tots ells van ser un èxit organitzatiu i participatiu. Més enllà dels resultats hem de destacar la bona acollida del soci, i el bon ambient que vam viure durant les dues setmanes que va durar la festa Major.

Com a novetat aquest any, el dia de les cassoles d'arròs, el Club va muntar a la pista poliesportiva uns inflables per tal que els més menuts estiguessin entretinguts mentre els pares feien la cassola d'arròs. Una altra de les activitats que es va organitzar va ser el partit de futbol, on van participar jugadors del nostre club contra treballadors de TV3.



Agenda esportiva del trimestre



Natació

- 22-25 abril: Campionat d'Espanya Open (Màlaga)
- 30 abril-2 maig: Copa d'Espanya de Clubs de Divisió d'Honor (Irun)
- 28-30 maig: Campionat de Catalunya Open (CN Terrassa)
- 5-6 juny: Primera prova del Circuit Mare Nostrum (Mónaco)
- 9-10 juny: Gran premi Ciutat de Barcelona, segona cita del Mare Nostrum (CN Sant Andreu)
- 19 juny: Circuit Català de Trofeus (CN Manresa)
- 20 juny: Circuit Català de Trofeus (CN Mataró)



Waterpolo

- 21 abril-2 maig: Play-off Lliga Nacional Divisió d'Honor Fem.
- 24-25 abril: Final Lliga Catalana Juvenil Masc.
- 6-9 maig: Fase preliminar del Campionat d'Espanya Juvenil Masc. (Bastiaqueiro-Oleiros)
- 13-30 maig: Play-off Lliga Nacional Divisió d'Honor Masc.
- 4 juny: Final Campionat d'Espanya Juvenil Masc. (CN Terrassa)
- 5 juny: Final Lliga Catalana Benjamí Mixta
- 10-13 juny: Fase Preliminar Campionat d'Espanya Cadet (Ceuta)
- 11-13 juny: Final Lliga Catalana Cadet Masculí
- 17-20 juny: Campionat d'Espanya Cadet Femení per clubs (Madrid)
- 18-20 juny: Final Lliga Catalana Infantil Mixta
- 25-27 juny: Final Campionat d'Espanya Cadet Masc. (CN Alcorcón)
- 26-27 juny: Final Lliga Catalana Aleví Mixta
- 30 juny: Campionat d'Espanya Infantil Masc. per Clubs (Barcelona)



Tennis

- De març a juny: Campionat social per edats
- Abril i maig: Torneig Federat i social de Dobles Masculí i Femení
- D'abril a juny: Campionat Social individual
- 5 i 6 de juny: Finals Campionat Social per edats
- 19 i 20 de juny: Finals Campionat Social Individual





Esquaix

- 9-11 abril: Campionat d'Espanya d'Esquaix (València)
- 23-25 abril: Campionat d'Espanya Sots13-17 (Palència)
- 7-9 maig: Copa d'Espanya Absoluta (Lleó)
- 21-23 maig: Campionat d'Espanya Sots-23 (Gijón)
- 28-29 maig: Campionat de Catalunya Individual (Anyos Park)

Triatló

- 11 abril: IX Duatló Ciutat de Vic (Barcelona)
- 18 abril: XII Duatló de Sant Martí (Barcelona)
- 25 abril: VII Triatló Internacional de Banyoles (Girona)
- 2 maig: XV Triatló Ciutat de Prat-Valbuena (Barcelona)
- 9 maig: VII Triatló de Sitges (Barcelona)
- 15 maig: VII Ironcat-Copa de les Nacions (Tarragona)
- 16 maig: XXI Triatló de Sant Feliu (Girona)
- 22 maig: III Triatló "Accura" Ciutat de Gavà (Barcelona)
- 23 maig: Triatló de Lloret de Mar (Girona)
- 30 maig: X Triatló Ciutat de Mataró (Barcelona)

Agenda social del trimestre

Abril

- 11-04 Marxa Ciurana Encimbellada
- 17-04 Exhibició i tallers de Sevillanes
- 24-04 Ball de Sant Jordi
- 25-04 Barbacoa marxaires

Maig

- 09-05 Marxa del Delta de l'Ebre a vista d'ocell - Montsià
- 15-05 Excursió Cultural. Visita Museu del Cement (Castellar de N'Hug)
- 21-05 29a Pujada a peu a Montserrat
- 29-05 Tarda de Bingo-Ball

Juny

- 06-06 Marxa Puig de Les Àligues des de Vidrà
- 25-06 Festa Infantil
- 23-06 Revetlla de Sant Joan



L'infantil Masculí ens fa somiar



L'equip infantil Masculí va arribar a les semifinals del Campionat de Catalunya de Tennis, el certamen que mesura els millors clubs del territori. Aquesta important fita va arribar després de derrotar el CT Puigcerdà als quarts a domicili i per un clar 0-5. L'equip estava compost per Jordi Salvaña, Víctor Galera, Albert González, Sergio Ruiz i Marc Muñoz. El camí cap a la final,

però, va quedar interromput pel CT Belulla, que va guanyar els nostres jugadors per 5-2. Aquesta és, doncs, la primera gran fita de la secció en aquest 2010, tot i que no ha estat l'única. En aquest sentit, també cal destacar la gran tasca del conjunt absolut Masculí, que va ser capaç de vèncer fora de les instal·lacions de Sant Andreu un dels tòtums del tennis català, el RCT Barcelona. El resultat final va ser clar: 1-4.



Pel que fa a la resta d'actualitat de la secció, les abundants pluges de gener i febrer han complicat l'agenda dels campionats previstos, tant a nivell social com competitiu. Malgrat això, el convidat que ningú no esperava, la neu, va acabar per forçar la suspensió de l'Open Vila de Sant Andreu, que espera, doncs, disputar la seva quarta edició per a l'any 2011. També cal destacar la publicació actualitzada dels rànquings de la Federació Espanyola de Tennis, que consagren el Marc Padró i la Cristina Sánchez com les referències absolutes del CN Sant Andreu.

Si voleu seguir l'actualitat dels nostres equips, no dubteu en connectar-vos a la secció de tennis de la pàgina web del club (www.cnsandreu.com), o bé mitjançant www.twitter.com/cn-santandreu.

tennis

Carpintería de Aluminio




pasamos a tomar medidas
presupuestos **sin compromiso**

Tel. 93 575 11 20
e-mail. info@hnos-almansa.net

+ 30 años
experiencia
nos avalan

www.hnos-almansa.net

Confíe en nosotros para mejorar su calidad de vida

Pso. Fabra i Puig, 125	Tel. 93 311 75 02	- Barcelona
c./ Almansa, 9	Tel. 93 353 30 18	- Barcelona
Pso. Torras i Bages, 90	Tel. 93 346 50 50	- Barcelona
c./ Galileo, 17	Tel. 93 339 28 88	- Barcelona (Sants)
c/. Calderón, 160	Tel. 93 727 33 07	- Sabadell
c/. Girona, 159	Tel. 93 844 35 71	- Granollers
c/. M. Jacinto Verdaguer, 53	Tel. 93 540 39 39	- El Masnou
c/. Laureà Miró, 18	Tel. 93 666 91 90	- S. Feliu Llobregat

Central fàbrica: **Hnos. Almansa, s.l.** - Montcada i Reixac
(Pol. Ind. Can Milans) Can Milans, nave 26 **Tel. 93 575 11 20**



Avda Pallaresa, 32-36, 5º 1ª
Tel. 93 386 59 20
Tel. Móvil: 608 94 54 51
08921 SANTA COLOMA DE GRAMANET

Garage:
Santander, 108
Tels. 93 305 01 55 - 93 314 57 39
08030 BARCELONA

ASSISTÈNCIA TÈCNICA - MANTENIMENTS - REPARACIONS I MUNTATGES
SERVEI D'ANALITQUES - FABRICACIÓ I DISTRIBUCIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS



JUAN SUÑE, S.A.
PISCINES
Av. del 1924

La Plana, 16 (Pol. Ind. Sud) - 08754 El Regaló (Barcelona) - Telèfon 93 673 04 40 - Fax 93 673 02 84 - 93 673 25 21
e-mail: jsuñe@juansuñe.com - web: www.juansuñe.com

PIZZERIA *Diego*



PIZZERIA - TAPAS - CAFETERIA
Fabra i Puig, 35 - Tel. 93 311 43 51 - 08030 Barcelona

Sergi Tours s.l.
G.C. 777
AGÈNCIA DE VIATGES
TOT EN VIATGES
Condicions especials per als socis i familiars
del CN SANT ANDREU

FERCAM
Corredoria d'assegurances
93 485 42 50
93 485 41 60 fax
fercam@fercam.cat

Auto - Llar - Comerç - Indústria - Responsabilitat Civil
Accidents Personals i Col·lectius - Contingències - Vida
Assistència Sanitària - Decessos - Pensions - Estalvi -
Jubilació - Protecció Jurídica - Autònoms - etc...

Assistència Sanitària Integral amb Dental, 39 €

Comissió d'assegurances. Inscripció al Registre d'Asseguradors, Registre d'Entitats d'Assegurances, Comissió de Regulació i Supervisió d'Assegurances i l'art. 12 de la Llei 20/2007 i l'art. 17 de la Llei 20/2007. Governador d'Assegurances i Responsabilitat Civil i Responsabilitat de Seguradors amb el número 17 de la Llei 20/2007.



Maydo
Regals - Complementos
Bijuteria - Flors

MODILAC, S.L.
OTTO ORTIZ

Sant Narcís, 59
08030 Barcelona
T/ 933 462 651-662 519 192
F/ 933 464 456

www.ottoortiz.com
info@ottoortiz.com

DEMANI
INFORMACIÓ

EQUIPAMENT INTEGRAL D'OFICINES, EQUIPS I ASSESSORAMENT



Mobiliari i cadires de direcció i administració



Taulells de recepció

Distribuïdor oficial de màquines **IDEAL** a SANT ANDREU



*Destructora
industrial 4605*



*Destructora
d'oficina 2503*



*Destructora
personal 2260*



Ensbreadora



Plastificadora

PERRUQUERIA
Esteve
ELLS I ELLES

C/ SANT SEBASTIÀ, 33 - 08030 BARCELONA
TEL.: 93 311 95 04

FORN
del Passeig
PASTISSERIA

P^a FABRA I PUIG, 140 TELF. 93 408 20 61
P^a FABRA I PUIG, 10 TELF. 93 346 40 54
Av. MERIDIANA, 420 TELF. 93 274 21 06
P^a ONZE DE SETEMBRE, 43-45 TELF. 93 311 38 50
BARCELONA



georgiaribera
graphic design

618 04 07 35

georgiaribera@bozicevich.com

Som un Club



La porta a l'Olimp dels campions

El Fabra sempre ha estat el meu racó predilecte de Sant Andreu. Des de petit m'he mogut per les instal·lacions del Club Natació com si fos la meua segona llar. De fet, és on més tardes he passat jugant amb els amics del barri... a l'estiu parava més al Fabra que a la meua pròpia casa. Em conec tots els racons del club, i estic enamorat d'un en especial.

Està tot just entrar al recinte de la piscina Pere Serrat a mà esquerra. És una porta de vidre a través de la qual es divisa l'interior de la piscina. Des d'aquell vèrtex pots veure què estan fent els nedadors, els waterpolistes, els socis, o la colla d'infants conduïts per la seva senyoreta. Recordo que de petit em quedava bocabadat mirant al Brenton Cabello a punt de llançar-se a l'aigua... per a mi el Brenton era com un ídol: sortia a la revista del Fabra, competia els dies de més afluència de públic, estava sempre content...

La meua cosina Miriam, durant molts anys nedadora del Club Natació Sant Andreu, m'havia ensenyat com era el dia normal d'una nedadora: es llevava cada dia a les 5 del matí per anar a entrenar, després dedicava el matí a l'escola, tornava a la tarda per seguir entrenant i pràcticament vivia tot l'any en funció de la natació. Al·lucina com en dues hores al migdia era capaç de dinar, fer els deures i jugar una partida al Age of Empires, un joc d'ordinador. Ser nedador educa i molt, aprens a amortitzar els pocs minuts que disposes entre els entrenaments i les classes.

Per mi els nedadors eren una espècie de raça superior, pel sol fet d'esforçar-se tant i treballar de valent per després competir un parell de cops a l'any... trobava molt heroic tot plegat. I des d'allà, des del racó fosc per on s'entra a la piscina Pere Serrat, observava amb respecte a aquests esportistes d'elit.

Per aquell passadís vaig entrar l'altra dia per a veure els quarts de final de la Copa del Rei entre el Sant Andreu i el Barceloneta. Era el primer cop que m'endinsava a la piscina Pere Serrat per una porta normalment reservada als nedadors i les autoritats. Em vaig sentir afortunat per poder creuar aquella mena d'arc de triomf.

Qui em diria que després d'anys i anys d'admirar al Brenton l'entrevistaria en el primer programa dels Esports de Ràdio Trinitat Vella. O que em trauria el carné de cotxe amb la Marta Ferrer. O que seguiria en primera persona el canvi de presidència del Toni Valls i els primers mesos de mandat.

Al Fabra conviuen veïns amb esportistes de primera línia mundial amb total naturalitat. Sant Andreu té en el Club Natació una escola i un excel·lent punt de trobada. Felicitats a tots els que treballem i gaudim com jo d'aquesta gran institució.

Borja de Maria
 Periodista

Salut>esport>fitness>nutrició

Per a què em serveixen les proves d'esforç?

Saps si estàs suficientment sa per córrer? Has descartat tots els riscos cardíacs? Saps quin és el teu nivell real de forma física? Estàs a punt per acabar una maratón? És assumible el teu objectiu previst? Saps si estàs entrenant correctament? Podràs respondre aquestes i altres preguntes realitzant una prova d'esforç sobre el tapis, amb l'anàlisi de gasos.

Aquest tipus de reconeixement mèdic serveix per determinar l'estat de forma i de salut de qualsevol corredor o esportista; les seves possibles contraindicacions a l'exercici, el seu potencial, la seva capacitat física, el seu nivell d'entrenament i les seves possibilitats a la competició. Pel que fa a l'entrenament, dona les pautes per conèixer al detall com entrenar per obtenir el major rendiment amb el mateix esforç i t'informa de les freqüències cardíques a les quals has de realitzar els diferent tipus d'entrenament: els rodatges lents, els ràpids, les repeticions llargues o curtes, etc. Ens sembla aconsellable que tots els corredors, tant aquells que comencen com els que ho fan habitualment, es facin aquest test cada cert temps per tal d'evitar riscos i controlar millor els seus entrenaments. La seva utilitat és de gran ajuda sobretot a nivell de salut, doncs ens informaran del comportament del cor durant l'exercici i detectar anomalies o alteracions evidents. Ara bé, seran les eco-cardiografies i les ressonàncies magnètiques les que ofereixin les dades més fiables i precises per tal d'arribar a un diagnòstic més acurat

Com es fa?

Es fa córrer l'atleta fins a l'esgotament sobre una cinta que incrementa progressivament la velocitat. L'esforç queda sota control mitjançant una mascareta que mesura contínuament l'oxigen i l'anhidrid carbònic. Paral·lelament, se li col·loquen una sèrie d'elèctrodes en diferents parts del cos per registrar al detall l'activitat cardíaca. Mitjançant la mesura de l'intercanvi de gasos, combinada amb el ritme cardíac, es determinen els ombralls d'esforç.



Crema calories amb el rem

Augmenta la teva força i crema greixos amb l'entrenament mateix

La màquina de rem et permetrà cremar més calories que la cinta de córrer, enfortir l'esquena i prevenir fractures. Per a què funcioni, primer has d'agafar el ritme, en cas contrari et cansaràs ràpidament i no li trauràs tot el rendiment. Segueix els nostres consells i exercicis per a maximitzar els beneficis del rem.

1. Asseu-te amb les cames flexionades. A continuació, doblega el tronc cap als genolls amb l'esquena i els braços estirats. Estén-los cap al davant i agafa la barra amb les mans per damunt i amb els canells plans.
2. Sense moure els braços ni inclinar-te cap enrere, allunya't estirant les cames i empenyent amb els peus en els estreps mentre mantens l'esquena estirada.
3. Quan la barra et quedi per sobre dels genolls, tira de la barra cap a la part inferior del pit. Inclina el tronc cap a enrere fins que les espatlles quedin per darrere de la pelvis i continua empenyent amb les cames.
4. Quan la barra et toqui els abdominals, ajunta els omòplats. Relaxa els braços, deixa que el cable estiri d'ells amb suavitat i inclina't cap al davant des dels malucs. Un cop torni a passar per sobre dels genolls estesos, flexiona les cames i llisca cap al davant en el seient.

Consulta el tipus de treball específic que has de realitzar amb els nostres monitors.





Menjar per córrer

Ja saps que has de prendre entre cinc i set racions de vegetals al dia, i potser més? No tinguis por a fruites i verdures fresques; són la millor opció per seguir una alimentació sana i per picar alguna cosa entre hores.

La fruiteria i la tenda de verdures seran el teu establiment més visitat. Omplint el carro de vegetals, pagaràs molt menys en comparació amb d'altres aliments, com ara carn o el peix, molt més cars.

Com comprar?

1. Compra colors: Els vegetals i les fruites acolorades són una font de vitamines, minerals i substàncies fitoquímiques que ajuden a prevenir malalties:

- a) El color verd fosc dels espinacs, les bledes, la broca, els pèsols, les herbes aromàtiques o els pebrots indica que són rics en carotens i provitamina A, vitamina C, fibra i luteïna.
- b) El color vermell dels tomàquets assegura una dosi de licopè, un antioxidant que serveix per prevenir el càncer de pròstata. Altres vegetals vermells són els pebrots vermells, el pomelo o les cebes vermelles.
- c) El color taronja de les pastanagues, carbasses, mangos, albercocs o el meló contenen beta-carotens que t'allunyen del càncer, milloren l'agudesesa visual i ajuden a mantenir les defenses alerta front a possibles infeccions.
- d) El color morat del raïm, les cireres, les móres, el nabiu, les prunes, pomes vermelles, remolatxes, albergínies, etc. desvela el contingut en antocianinas, un poderós antioxidant que ajuda a controlar la pressió sanguínia, la circulació i protegeix el cor i les artèries, a més de prevenir tumors i l'envelliment cerebral.

e) El color blanc de les cebes, el cabdell, els porros, la soja, els cigrons, alls, bolets, etc. són aliments rics en substàncies fitoquímiques que alvien, per exemple, les al·lèrgies o tenen, fins i tot, efectes antibiòtics.



2. Compra de temporada: Actualment és possible trobar taronges a l'estiu i préssecs a l'hivern, però no et confïis i paguis a preu d'or un aliment que porta mesos en una cambra refrigerada o que ha viatjat per mig món fins arribar a la teva cuina. Tot aliment té una època òptima, i comprant productes de temporada estalviaràs diners i guanyaràs qualitat.

3. Amb els ulls ben oberts: evita les peces de fruita i vegetals amb forats, zones toves o de color fosc, perquè evidencia que han estat mal transportades o bé que ja estan passades.

4. Conservació a casa: La majoria de vegetals i fruites són prou resistents, així que pots conservar-los a temperatura ambient durant alguns dies, o bé dins la nevera fins a una setmana. A més, intenta comprar productes frescos i sense envasar, i si no et queda més remei, escull aquells paquets amb forats que permetin l'entrada d'aire a les peces. Quan arribis a casa, elimina tots els plàstics i prova de conservar-los en zones ventilades i sense amuntegar-los.



ESPAI GRÀFIC

ESPAI GRÀFIC I VISUAL
ESTUDI I REALITZACIÓ DE PUBLICITAT GRÀFICA

Serveis Gràfics
Empresa i Particulars

Treballant pel Barri

C/ Garona, 14 - 08030 Barcelona - Tel.: 93 311 13 39 - Fax: 93 512 15 19
www.espaigrafic.org - a/einfo@espaigrafic.org

rierol

ESCOLA INFANTIL

Nens de 3 mesos a 3 anys

C/Balira, 10
08030 Barcelona
Tel. 93 311 11 57

www.turbo.es

TURBO®

www.turbowaterpolo.com



C/Progrés, 340 - 08918-Badalona BARCELONA - SPAIN
T. +34 93 383 87 11 - T. +34 902 012 066 - F. +34 93 398 00 10
turbo@turbo.es