

# CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

**Erika Villaécija**

TENACITAT

## **EL SALT COMUNICATIU**

ENTRA A LA NOVA ERA DEL  
CLUB NATACIÓ SANT ANDREU (PÀG 34).

El waterpolo andreuenc  
es referma amb la cantera

Coneix als teus  
entrenadors personals

# 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  
[oriol.plans@cnsandreu.com](mailto:oriol.plans@cnsandreu.com)

RESPONSABLE SECCIÓ:  
Albert Gil  
[albert.gil@cnsandreu.com](mailto:albert.gil@cnsandreu.com)

**CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU**

## editorial

# *iniciem una nova temporada*



Estem a les portes de l'inici d'una nova temporada esportiva, amb nous reptes i moltes il·lusions. No serà gens fàcil superar tot el que s'ha assolit la temporada que deixem enrere, però aquest repte el tenim present, i serà la nostra fita. Encara que el que ens es fa sentir més orgullosos, i ja és en si mateix una fita, es la quantitat de nois i noies que formen la nostre pedrera, tots altament implicats amb el nostre Club, i el Club altament implicat amb ells. Som i hem de ser conscients que estem col·laborant activament amb la formació dels nois i noies que són el nostre futur, i això és una de les coses que ens fa ser un Club diferent, un Club molt particular, on el soci s'ha de sentir orgullós de ser part d'aquest "plus" que va més enllà del que es tenir seccions esportives. Aquest és el camí que ens porta a un gran futur.

Una de les vessants importants, fora de d'esportiva, és la social. Són molts els esforços que s'estan fent per tal que el nostre Club respongui a les expectatives del soci, de ser quelcom més, un centre de reunió, nucli d'amistats i complicitats entre els socis. I la tasca que està desenvolupant la vocalia va en aquest sentit, augmentant més que substancialment la seva activitat, tot buscant aconseguir el que tots volem i pensem, que el nostre Club sigui una prolongació de casa nostra i ens hi sentim quasi amb el mateix caliu.

Des de la Junta Directiva estem treballant amb el nou concepte de Club, i el camí el tenim clar. Son moltes les feines que s'estan fent a nivell organitzatiu i d'administració, i moltes les persones implicades que estan treballant en aquest sentit. Som coneixedors que moltes d'aquestes tasques no son "visibles" exteriorment, i segurament poc agràides, però son del tot necessàries i imprescindibles, i és qüestió de responsabilitat el dur-les a terme. S'estan desenvolupant pluralitat de projectes, malgrat no amb l'agilitat que tots voldríem, donat que les circumstàncies especials en que ens trobem, no només nosaltres com a Club, sinó la societat en general, ens obliga a que la prudència i el rigor siguin les notes dominants de la nostra actuació.

S'estan posant les bases i fonaments d'un Club modern, actual i amb importants projectes. Ens és imprescindible la implicació i col·laboració de tots, doncs és per a tots que estem construint el futur. I sens dubte, si estem units, amb la gent meravellosa que tenim, el nostre futur és molt més que esperançador.

**Antoni Valls**  
president@cnsandreu.com

## staff

**Edita:** Club Natació Sant Andreu  
**Coordinador:** Borja de María  
**Col·laboradors:** David Pellicer, Marta Font i  
les Comissions  
**Instal·lacions:** Rambla Fabra i Puig, 47  
Tel. 93 345 67 89

**Responsable Àrea:** Pere Checa  
**Disseny i maquetació:** Georgina Ribera  
**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](http://www.cnsandreu.com)

# *imatges pel record*



entrada principal  
pujada a Montserrat 1986

L'any 1986 la Comissió Social, en vista de l'alta participació de les edicions anteriors, va organitzar la 5a Pujada a Peu a Montserrat. Els caminadors es van fer la foto de família davant la glorieta del Club, que es trobava un cop passats els jardins de l'entrada. La palmera ha crescut molt en aquests 24 anys, però continua donant la benvinguda als socis i sòcies que entren al Club a través de l'Edifici Social. En l'actualitat, la Secció de Muntanya organitza cada primer diumenge de mes una marxa per Catalunya, i naturalment, aquest passat mes de maig va celebrar la 29a edició de la Pujada a Peu a Montserrat.



entrada principal 2010

# CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



6

## Entrevista: Erika Villaécija

L'experta nedadora andreuena respón al nostre test de la A a la Z.



### les nostres seccions fixes...

- 25 Tennis
- 26 Esquaix
- 32 Triatló
- 33 Club
- 39 Nutrició

### en aquest número hi trobaràs...

- 12 Presentació dels equips
- 16 Comença la temporada de Waterpolo
- 21 Agenda del Trimestre
- 28 Coneix als teus entrenadors personals
- 34 Nova àrea de comunicació
- 36 Noves activitats al Club



# natació l'entrevista



Erika Villaécija

El dia abans d'aquesta entrevista l'Erika Villaécija havia pronunciat unes paraules a la piscina Pere Serrat com a capitana de l'equip femení de Natació: "Aquest és el meu tercer any al Club Natació Sant Andreu i em trobo com a casa, estic molt bé amb els companys, i això es nota en els resultats. Lluitarem, ens esforçarem i portarem el nom del Sant Andreu ben alt". L'endemà de la presentació dels equips l'Erika va rebre'ns al CAR de Sant Cugat, la seva segona llar. Dels 18 anys que porta nedant, 11 els ha passat aquí, al Centre d'Alt Rendiment per a esportistes d'elit. Hi ha fotos seves a les vitrines, als passadissos i als despatxos. Va arribar sense fer soroll, "sense ser ningú", com diu ella, i ara és considerada la millor nedadora d'Espanya.

Sortida d'Erika. A l'esquena es pot veure el tatuatge del dofí

“Al Sant Andreu nedes bé sense que ho pensis. Hi ha tanta unió que no et preocupes per la responsabilitat”



Un retrat de l'Erika de jove 'Aquí estava saludant als meus pares'

L'Erika ha participat aquest mes d'octubre en el concurs de televisió Pasapalabra. Per celebrar-ho, li hem preparat un singular qüestionari amb 26 preguntes, perquè 26 són les lletres de l'abecedari, i 26 els anys d'aquesta jove nedadora d'Horta. Un repàs per la seva trajectòria personal i esportiva que segur que no oblidarà. Sort!

**A. Fa 3 anys vas deixar L'Hospitalet i vas fitxar pel Sant Andreu. Per què aquest canvi d'aigües?**

Fa 5 anys vaig estar a punt de venir, però em van dir que era impossible pel pressupost. La meva primera opció era el Sant Andreu, i vaig aprofitar que a l'Hospitalet no estava en el meu millor moment per canviar-me.

**B.** I has ressuscitat la teva carrera: als 16 anys vas començar fent ors, després vas baixar una mica el llistó, i al Sant Andreu has tornat al bronze, a les primeres posicions...

Sí, respire aire nou, estàs en un ambient diferent... per a mi era com menys professional, tot i que el Sant Andreu molts cops es juga molt més que l'Hospitalet. Aquí nedes tant a gust que et surt bé sense que ho pensis. Hi ha tanta unió que no et preocupes per la responsabilitat.

**C. Véns sovint a entrenar a la piscina Pere Serrat?**

Vinc menys del que m'agradaria. Aquest any he parlat amb el Jordi Jou i amb el Joan Fortuny [el seu entrenador personal], i com aquí nedo sola, intentaré entrenar amb l'Adri [González] i amb els nois, que m'ajudaran a preparar les proves de fons.

**D. Com t'ha marcat viure al CAR des dels 15 anys?**

M'ha ajudat molt a espavilar-me, a créixer més ràpid del què hagués crescut a casa meva. El primer any em va costar molt estar fora, cada divendres anava a dormir a casa, però mica en mica he fet la meva vida. Tot i així jo sóc molt de casa, i a la mínima que puc m'escapo.

**E. On has après més, al col·legi o a la piscina?**

A la piscina, perquè al cole t'ensenyen, però aquí he après a marcar-me objectius, a esforçar-me cada dia encara que estigui cansada, a complir uns horaris súper exigents, a perdre caps de setmana amb els amics, a deixar una cosa per guanyar una altra... Jo crec que he rebut més formació del que és la vida a la piscina.

**F. Hi ha alguna cosa a la que no t'hagis acostumat?**

# natació



Erika comparteix amb el seu germà Alex la passió pel surf

Villaécija a la porta del CAR de Sant Cugat



Erika pren impuls al Ciutat de Barcelona del 2009

A matinar. Em fa més mandra l'entrenament de la tarda, però que soni el despertador, aixecar-te, anar a entrenar... fa pal.

## **G.** Quan vas confirmar que volies ser nedadora?

Em van donar la beca amb 15 anys. L'any primer va ser com una prova per veure si em podia dedicar o no a aquest esport. Em va sortir bé, i fins ara.

## **H.** Vaig llegir no sé on que t'havies plantejar deixar-ho.

Després de quedar cinquena a Atenes vaig preparar-me quatre anys per guanyar una medalla a les Olimpíades de Pequín. Anava amb la tercera millor marca mundial, estava entrenant molt fort, confiava que ho faria bé. Vam anar un mes al Japó de concentració i em vaig posar malalta. Total, dos dies abans de començar la competició vaig caure amb 40 de febre, i tenia pneumònia, o sigui que vaig arribar fatal a la piscina. Vaig quedar dotzena, i el bronze va ser a mig segon de la meua millor marca. Era la meua oportunitat, i encara que estigués malalta, tenia el dubte de saber perquè no vaig competir bé. Tota la il·lusió se'm va anar de cop, i em vaig dir: i ara què? Aquell any va coincidir que la gent millorava molt perquè hi havia el banyador jaquet.

“Atenes era la meua oportunitat, i encara que estigués malalta, tenia el dubte de saber perquè no vaig competir bé”

No acabava de tenir confiança si el problema era meu, fins el Mundial de Roma, que em vaig deixar de tonteries i em va

sortir bé. Però aquell any ho vaig passar molt malament, jo crec que va ser un dels pitjors.

## **I.** De petita somiaves que arribaries a les Olimpíades?

No. Me'n recordo d'estar veient la inauguració de Barcelona, i pensar: “Si algun dia nedo una mica bé, sí que m'agradaria arribar a les Olimpíades”. Però va ser tot una mica rodat: entres al CAR, vas a l'Europeu, després al Mundial... i com ho vas aconseguint, els objectius cada cop són més alts.



## **J.** Després d'Atenes i Pequín, ara toca Londres.

M'agradaria fer una medalla, que és el que porto pensant des d'Atenes. A Londres seré més gran, portaré més anys d'entrenament i d'experiència. Jo tinc ganes, a més les coses m'estan anant bé.

## **K.** Creus que és possible millorar el bronze que vas aconseguir a l'Europeu de Budapest?

Jo crec que sí. Pots millorar entrenant, però el que has de tenir és actitud a l'hora de competir. Com he tornat a fer medalla, ara estic en un bon moment.

## **L.** Amb qui hauràs de lluitar per estar entre les tres primeres?

Amb totes les europees: amb una danesa, Lotte Friis; amb Filippi, que és la italiana; amb Adlington, que és anglesa; i amb alguna francesa. Des del 2007 més o menys som les mateixes.



**M. Ets campiona d'Espanya d'aigües obertes i vuitena del món. Aquest setembre vas guanyar a l'Estany i a Barcelona. A què aspirem ara?**

M'agradaria classificar-me pel Mundial de Shangai del 2011, i allà quedar entre les 10 primeres per accedir a Londres.

**N. Al Mundial de Canadà en aigües obertes vas quedar vuitena a només 16 segons de la primera.**

I a tres segons de la tercera. Allò és... 'lo peor'. Érem 50 noies, i totes donant-te cops per tot arreu. T'ho expliquen però no t'imagines què és fins que no estàs allà.

**O. Creus que s'haurien de prohibir les ungles falses de porcellana?**

No. En aigües obertes estan prohibides. T'ajuda, però tampoc et pensis que gaire. Hi ha moltes noies que les porten llarguissimes, i molts nois que se les deixen, però no se les pinten. Jo me les poso perquè me les mossego, eh? Hi ha molta gent que se les posa per nedar més ràpid. Jo no he notat diferències de marques als entrenaments.

**P. Joan Fortuny t'entrena al CAR, i Jordi Jou et porta al Sant Andreu. Com s'ho combinen?**

El Jordi Jou havia estat alumne del Joan, i quan hi ha una competició es consulten què he de nedar. En relleus i en la lliga de clubs deixo que el Jordi decideixi, el Joan no té res a veure aquí. A Castelldefels [Cam-

pionat del Món d'Aigües Obertes] el Jou em va explicar com havia de nedar per la seva experiència: sempre em dóna molts consells. El Joan és qui hem fot la canya i el Jou és qui m'ensenya.

**Q. El teu germà Àlex també neda al Sant Andreu. Et volia imitar?**

Va començar jugant a futbol, però com des de molt petit voltava per les piscines al final va decidir nedar. Jo crec que el meu germà és molt millor que jo, però encara ha d'adonar-se i posar-se a treballar, perquè és una mica gandul. Però si es posa les piles no el guanyaria ningú.

**R. Creus que l'equip masculí del Sant Andreu està per sobre del femení?**

Tenen bons nedadors en tots els estils. A nosaltres ens falta alguna noia de papallona. Jo crec que poc a poc anirem omplint l'equip. Els nois sempre estan molt més units que les noies, si hi ha una tonteria s'obliden i competeixen. Les noies de normal, encara que facin pinya, són més susceptibles. Som pinya, però som noies! No ens portem malament. Jo quan vaig al Club (que no vaig gaire) em reben molt bé, de tant en tant fem sopars...

**S. L'actual junta vol reforçar l'esport base, això significa limitar esportistes externs que no s'hagin criat al club. Com ho veus això?**

Bé, han de reforçar el que més mancat tinguin. Per exemple, aquest any l'equip masculí necessitava un

"A Londres m'agradaria fer una medalla, que és el que porto pensant des d'Atenes. Portaré més anys d'entrenament i d'experiència"



Erika amb els peluixos que l'acompanyen a totes les competicions.

Erika amb el Jan (fill del Jordi Jou) al Ciutat de Barcelona del 2006

# natació

Erika Villaecija fa un petó a la medalla d'or dels europeus de Madrid



Erika amb el president Antoni Valls a l'aeroport de El Prat



fondista i han fitxat al Goikoetxea. El que dona nom al Sant Andreu, en part, és que l'equip masculí sigui campió d'Espanya de Clubs, i això també els interessa.

## **T. La carrera d'un esportista d'elit s'acaba en dos telediaris. Tu quan deixis de competir, a què et vols dedicar?**

M'agradaria treballar de psicòloga, que és el que estic estudiant. En teoria aquest any acabo tot, menys les pràctiques que les deixo per l'any que ve. A més tinc la meua experiència esportiva: he passat pels millors moments de la natació i pels pitjors, o sigui que ja ho he viscut tot a nivell de Club i de Seleccions.

## **U. I no creus que encara falta el millor o el pitjor de la teua carrera?**

Jo crec que em falta el millor.

## **V. Realment pots separar el que has après a la piscina amb la teua vida professional?**

Tinc 26 anys, no tinc cap experiència laboral, però sí tinc l'experiència esportiva. Porto des dels 12 anys complint uns horaris estrictes, no em costa tenir constància en el treball o esperit de superació, perquè ho porto fent des de petita.

"Si jo he arribat on he arribat, les nedadores del Club també poden arribar. Jo no he fet res fora del normal"

Ser competitiva? Treballaré a l'Stradivarius i estaré competint amb les companyes! Ja ho porto dintre. Per qualsevol esportista d'elit les ganes d'arribar a ser millor no són les mateixes que les d'una persona normal. Jo aniré a treballar, i si cada dia puc pujar una mica més, pujaré. Si sóc psicòloga esportiva m'agradaria ser la millor, que publiqui un llibre i sigui reconegut; no que la gent em conegui, sinó jo sentir que he evolucionat. També ho veig en la natació, si trobo que algun dia em quedo estancada no m'agradaria seguir a l'elit perquè ja sé que no tinc res més a fer.

## **W. Et reconeixen pel carrer?**

A Astorga tothom [té família a Lleó], a Barcelona m'he trobat més casos que abans. Hi ha molta gent que em diu "Me suena tu cara y no sé de qué", i li dic, "No, no nos conocemos" però tampoc els hi dic res perquè em fa vergonya. Però la gent no em para pel carrer ni molt menys. Millor. També és normal perquè la natació no és un esport molt popular. Les nenes petites sí que em coneixen més.

## **X. A la teua pàgina web vaig llegir un comentari que deia: "Espero que de mayor sea como tú". Et sorprèn l'admiració dels més menuts?**

## SENSE RESPIRAR

- **Un lloc per a perdre't?** Corderos, el poble de la meva mare.
- **Una cançó?** Viva la vida, de Coldplay (em recorda al Barça)
- **Un menjar?** Espaguetis amb tonyina i quètxup. El més tirat.
- **Una mania?** Menjar-me una oliva per cada 100 metres que té la prova. Si són 800 metres, 8 olives abans de competir.
- **Un ídol?** Valentino Rossi
- **Si no fossis nedadora, series...?** Nedadora. Sóc molt dolenta en la resta d'esports
- **Un programa de la tele?** Mujeres y hombres y viceversa
- **Una frase de l'APM?** "Ho haveu vist?"
- **Quants amics tens al Facebook?** Buah, ni idea: 900 no sé què. Vaig esborrant a vegades

Érika al Ciutat de Barcelona del 2009, amb la medalla de bronze.



Erika comparteix amb el seu germà Àlex la passió pel surf

Creieu que l'Erika ha completat 'el rosco' de Pasapalabra? Feu-nos arribar les vostres crítiques i comentaris a [borja.de-maria@cnsandreu.com](mailto:borja.de-maria@cnsandreu.com). Les publicarem a la web del Club, i si l'Erika vol, també enllaçarem l'entrevista a la seva pàgina [erikavillaecija.es](http://erikavillaecija.es). Sort campiona!!

Ahir a la presentació em van venir unes nenes a abraçar-me, i em deia: "Pobrecitas...". Es creuen que ho he fet molt bé, però si pensen que m'he criat aquí, he entrenat aquí, i he arribat on he arribat... això ha de ser un exemple per a elles. Al final, si jo he arribat, elles també poden arribar. Jo no he fet res fora del normal.

### **Y. Vas córrer la Milla d'Astorga i vas quedar segona. T'atreviries amb el triatló?**

Què va! Ho veig duríssim, a part que jo corrent sóc com un pato. Sempre faig la Cursa de la Dona en contra del càncer de mama, però se'm dóna fatal.

### **Z. Tens un dofi tatuat a l'esquena, quan te'l vas fer?**

Amb 14 anys. La meva mare no em deixava, sort que tinc una cosina que és tatuadora... Com em passava tot el dia a l'aigua vaig dibuixar-me un dofi. Em vaig fer uns anells olímpics a Atenes, i aquest any m'he tatuat a dalt de la cama una estrella amb una onada del mar i un sol sortint, perquè em doni sort pel que em queda de carrera.



# club actualitat



La Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu



El President, senyor Antoni Valls, durant el seu parlament

## *La festa dels campions i campiones del Club*

Entre alguna ensopegada dels més benjamins, aplaudiments i els discursos dels caps de secció va transcórrer la presentació dels equips del Club Natació Sant Andreu per a aquesta temporada. L'Alberto Montenegro, speaker oficial de la casa, va anar cridant a tots els esportistes de les diferents seccions amb els seus corresponents entrenadors perquè desfilessin pels voltants de la piscina Pere Serrat.

Els riures van ser una constant dins i fora de la piscina olímpica. Els crits, especialment intensos quan van sonar els noms del Brenton Cabello i l'Erika Villaécija. Els llums van ballar pel sostre i per sobre de l'aigua, igual que les campiones del món de natació sincronitzada, que tot i els problemes tècnics van delectar al públic amb l'exercici amb el qual van guanyar l'or l'any 2009.

El primer en trencar el gel va ser el nou míster del femení de waterpolo, André Avallone, que en nom dels entrenadors, va convidar a "participar de la família i a sumar". El veteraniíssim Pep Gil, cap de la secció de tennis, va voler agrair als pares i les mares el seu suport, com també el de la directiva. Després va parlar pels seus alumnes: "Dirigint-me a tots els esportistes, dir-los que aquest any treballem amb molta il·lusió, esforç, dedicació i esportivitat. El millor premi és veure com creixen una mica més cada dia. Gràcies, i ens veiem a la pista de tennis". L'Oriol Plans s'estrenava com responsable de Triatló, una secció molt jove i de moment amb pocs integrants. Per això va animar a participar a tothom.

La missió del Manel Camanya, l'encarregat de l'esquai, va ser, per una banda, agrair al president i a la junta directiva el recolzament, i per l'altre, presentar aquesta secció subterrània dins del món del Club Natació Sant Andreu. El capità Javier Agruña va convidar particularment al públic a baixar a les pistes d'esquai. En l'explicació, el Manel va repassar el passat i va mostrar el futur de la secció: "L'any passat vam aconseguir trofeus molt importants. Ens hem reforçat amb un parell d'incorporacions molt bones, i lluitarem pel campionat. En sofràquet, ha arribat un dels millors jugadors d'Espanya [Hugo Varela], i una jugadora també de les millors d'Espanya [Pili Martín]. Espero que aquests jugadors deixin aquest club on es mereix".

Els últims en aparèixer van ser els nedadors. Jordi Jou, director de l'àrea, va destacar: "Sense dubte els protagonistes són els que tinc darrera meu [els nedadors], que fan que cada dia aquest club sigui més gran, amb l'orgull de ser el Sant Andreu. L'objectiu és assolir les fites esportives que ens hem marcat; volem ser una referència a nivell nacional i millorar les nostres marques". L'Erika Villaécija, capitana de l'equip absolut femení, va exposar: "Aquest és el meu tercer any al Club Natació Sant Andreu i em trobo com a casa, estic molt bé amb els companys, i això es nota en els resultats. Lluitarem, ens esforçarem i portarem el nom del Sant Andreu ben alt". Brenton Cabello, el number 1 masculí, va fer trontollar el vaixell andreuenc amb les seves primeres paraules: "Que això és una festa, home!", va advertir l'ídol dels més me-



Equip júnior de natació del Club

Els equips masculí i femení absoluts de natació



Equip femení absolut de natació del Club



Equip masculí absolut de natació del Club

nuts davant del micro. "Aquest any lluitarem per la setena Copa d'Espanya consecutiva, i això és història. Necessitem el recolzament vostre i de tots els que estan a la piscina".

El president Antoni Valls va voler donar la benvinguda a tots els esportistes: "És un dia que m'omple de joia. Aquesta nit estan demostrant que el Club Natació Sant Andreu, com se sol dir al Barça, 'és més que un club'. Tenir a tots aquests esportistes a aquest nivell a totes les categories... jo sincerament no tinc paraules". El senyor Valls no es va oblidar dels pares "que formen l'altre part de l'educació: l'esport amb la família", de l'equip tècnic "que vetlla constantment per la salut dels esportistes", dels empleats del Club, "l'equip de professionals que es preocupen perquè les instal·lacions estiguin en perfecte estat", i dels socis: "una part súper important per al Club". El màxim dirigent de l'entitat va recordar la filosofia d'un Club que no només és de natació, també d'altres esports: "Volem que el Club Natació Sant Andreu sigui una marca, a nivell esportiu i a nivell social".



Equip júnior masculí de natació del Club



Equip júnior femení de natació del Club

La senyora Àngels Oró, consellera d'esports del Districte de Sant Andreu, va obsequiar als presents amb unes paraules plenes d'estima: "Un club de referència a Espanya, Europa i el món. El Districte i l'Ajuntament estan orgullosos d'aquest club. Quan Barcelona organitza esdeveniments com el Mundial de Natació de 2013, pensa en les entitats que hi ha al darrera, i el Club Natació Sant Andreu és una d'elles"



**La temporada serà dura però amb esforç i ganes ho tirarem endavant. Molta sort a tots i molt bona temporada 2010/2011!**

**autocareslópez**  
el transporte de viajeros a su medida

Avda Pallaresa, 32-36, 5º 1ª

Tel. 93 386 59 20

Tel. Mòvil: 608 94 54 51

08921 SANTA COLOMA DE GRAMANET

Garage:

Santander, 108

Tels. 93 305 01 55 - 93 314 57 39

08030 BARCELONA



# VIU EN EXCLUSIVA NEW YORK A LA MAQUINISTA



GAUDEIX DE LES NOVES I SORPRENENTS  
MARQUES DE LA MAQUINISTA, EL CENTRE  
COMERCIAL MÉS GRAN DE BARCELONA.

# waterpolo



## Kilometre 0 pel waterpolo del Club

Comença una nova etapa del waterpolo andreuenc, un projecte de quatre anys que vol potenciar la base sense renunciar a l'ascensió de qualitat aconseguida en les últimes temporades. En la primera fase del projecte es concentraran els esforços a crear un gran equip tècnic, sòlid, amb dedicació i amb l'ambició necessària per a aconseguir les metes.

Manolo Suárez, entrenador del primer equip masculí i director de l'àrea, pretén portar al Club a les primeres posicions que donen dret a jugar a Europa amb una majoria de jugadors de la casa. André Avallone, entrenador del femení, també donarà prioritat a la cantera: "No serà un treball fàcil, però estem preparats per a això, i estic segur que jo, juntament amb la comissió d'entrenadors i amb la confiança que el President Antonio ens va donar, aconseguirem acomplir els nostres objectius". Tres professionals més formen aquesta congregació de tècnics andreuencs: Alex Corres, responsable de captació, Òscar Molina, entrenador del benjamí i l'aleví, i Antonio Abad, míster del Sant Andreu B, que ha substituït a Nico Andresoni al capdavant del segon equip masculí.

El denominador comú dels tres conjunts és la joventut dels seus jugadors, i per tant la gran possibilitat de millora: "La filosofia d'aquest equip", indica Antonio Abad, "és la de donar minuts a jugadors joves amb projecció perquè en un futur puguin formar part del primer equip. La resta de jugadors són esportistes del club, que encara que no han tingut possibilitat d'arribar a jugar amb el primer equip, tenen suficient qualitat per poder jugar en categoria nacional".

Els entrenadors dels equips absoluts també han començat amb molta il·lusió i esperen acomplir els objectius de la temporada i consolidar el Waterpolo del Sant Andreu com una potència a Espanya i Europa. Pel primer equip masculí, l'aspiració d'aquest primer any és classificar-se per a disputar els Play-off i la Copa del Rei:



“Però aquest és el primer pas en un camí que ens pot portar al més alt”, expressa el més veterà de la companyia, Manolo Suárez, una convicció que comparteix amb el seu homòleg del filial: “Crec que ho aconseguirem, la sort en aquest esport és el treball i el sacrifici, aquest és el compromís que tenim amb el club i amb nosaltres mateixos”, defensa Antonio Abad. A diferència d'altres equips de la 2a Divisió Nacional que volen pujar de categoria a força de nous fitxatges, el conjunt de Trinitat Vella només compta amb gent de la casa i de moment no ha fet cap incorporació: “Pensem que podem ser capaços de mantenir la categoria a força del nostre treball”. Els equips de la Divisió d'Honor també s'han reforçat molt i molt bé, “però de vegades la il·lusió pot mes que els noms, per això no tenim por a ningú”, manifestava Manolo Suárez: “Es preveu una lliga amb Barceloneta, Barcelona i Terrassa per sobre de la resta. Sabadell, Mataró i Navarra amb un plus, però no lluny de Canoe, Catalunya, Martianez, Mediterrani i Sant Andreu. Tenim la incògnita de Turia, acabat d'ascendir per la renúncia d'Ondarreta, que veurem la resposta que té en la categoria”. André Avallone també coneix les companyes de ball del pròxim curs: “El Sabadell està una mica per sobre perquè tenen la majoria de les jugadores de la selecció espanyola,

més alguns fitxatges de gran nivell internacional. Jo sincerament, veig això molt positiu, perquè al final quan juguem una Lliga, la juguem per guanyar. I per guanyar al Sabadell haurem d'entrenar moltíssim i amb això segur que evolucionarem”.

Per part dels nois d'Antonio Abad, els seus rivals directes es troben de la meitat de la taula cap a baix: Premià, Rubí, Sallent, Dos Hermanas i algun equip madrileny. “Serà una lliga difícil, ja que, la normativa ha canviat i baixaran 4 equips, encara que una renúncia d'última hora ha fet que siguem un equip menys i per tant al final baixen tres. La clau d'aquest campionat serà el de guanyar els partits de casa i intentar treure algun punt fora, encara que serà tasca difícil, ja que Madrid, Canàries i Sevilla són piscines molt complicades, però donarem el 100% per poder aconseguir-ho”.

Necessitem, doncs, l'ajuda de tots els socis i amics del Club Natació Sant Andreu per a animar als nostres equips i poder conquerir els objectius d'aquesta temporada. Endavant campions!



Entrenament del primer equip femení a la piscina Pere Serrat



Manolo suarez donant instruccions als seus jugadors en un entrenament a la piscina Pere Serrat 03.

# waterpolo



El primer equip masculí per la temporada 2010-2011

## les plantilles vistes pels seus entrenadors

### **MANOLO SUÁREZ** entrenador de l'absolut masculí:

Hem renovat jugadors i hem buscat jugadors més joves que puguin arribar al final d'aquest projecte. Tenim consolidats a Ander Pastor, Sergi Garcia (després d'una cessió d'una temporada a Molins de Rei per agafar experiència), i David Garcia. Incorporarem tres jugadors que debuten en la categoria: Javier Gorria, Albert Marimon i Ricardo Gracia, que seran dels més joves en tota la Divisió d'Honor. Hem fitxat també a dos jugadors estrangers de contrastada qualitat perquè ensenyin tècniques diferents als nostres jugadors més joves, Ivan Kucarov i Gabor Egedi. Un altre jugador de la casa, Ramon Santis, assumeix la responsabilitat de la porteria, i pot ser la gran sorpresa de la temporada. La tornada d'Erik Brugué després d'un any a Canàries, tot cor i honor a l'aigua: sent els colors com el primer (jugador format a la casa). Els dos pilars de l'equip són Daniel Hernández i Daniel González, jugadors de gran solvència, amb gran trajectòria en el Club. I els tot terreny Edu Minguez i Héctor Ballesteros, que repeteixen una temporada més, i com no l'home dur de l'equip l'incombustible, el boia Vlado Cosic un dels nostres.



El primer equip femení per la temporada 2010-2011

### ANTONIO ABAD

entrenador Sant Andreu-Trinitat Vella:

Aquest any l'equip està format per 5 jugadors de l'equip juvenil i la resta són jugadors que ja estaven amb nosaltres la temporada passada. Respecte a la temporada anterior, hem perdut diversos jugadors, que s'han anat a altres clubs, alguns per tenir més minuts i uns altres per intentar aconseguir objectius més alts.

### ANDRÉ AVALLONE

entrenador de l'absolut femení:

És un grup amb qualitats impressionants, des dels nous fitxatges fins al treball de la pedrera. Com a noves cares, tenim Anna Copat, portera durant molts anys de la selecció espanyola. Anna Pardo, una jove que porta molta experiència internacional a l'esquena, com a jugadora de la selecció, 3 temporades a Amèrica i 2 temporades a Hongria. Ona Meseguer, jove talent que està treballant molt dur per a estar en les properes olimpíades amb la selecció i també ha acceptat el projecte de fer gran el Sant Andreu. Marian Diaz, molt jove, amb una habilitat impressionant, ve a ajudar-nos també. Gemma Casasayas, una guerrera, amb una força que podria aguantar tot l'equip en l'esquena. Desirée Fajardo, que després de 3 temporades fora de casa, torna al Club per sumar moltíssim a l'equip. I Cristina Pardo, amb experiència a la selecció, ve a transmetre una mica de la seva experiència en aquesta etapa del club. Les jugadores del club, totes molt joves, em sorprenen cada dia. Amb les ganes que vénen a entrenar, la concentració, el respecte i la serietat, un entrenador ha d'estar molt content. Teresa Gorria, Ariadna Espassa, Marta García, Marta Bosch, Aida Álvaro, Noe Blanco, Irene Torres, Cristina Pérez i Andrea Sampons completen l'equip.

# waterpolo

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •



## COPA CATALUNYA

### Assaig general superat amb nota

La Copa Catalunya, competició prèvia a l'arrencada de la temporada amb la Supercopa d'Espanya i la Divisió d'Honor, va deixar molt bones sensacions entre els absoluts andreuencs. El primer equip masculí es va estrenar en competició oficial davant el CN Catalunya, que enguany torna a la màxima categoria del waterpolo espanyol, i va caure eliminat a semifinals pel club amfitrió, el Club Natació Terrassa. Les noies van quedar-se fora de la final després de la derrota per 11-4 contra el Sabadell, que es va endur el seu cinquè títol de campió de la Copa Catalunya amb un implacable 21 a 5 davant el Mediterrani.



L'Atlètic Barceloneta ho va tenir molt més difícil per a aixecar la seva cinquena Copa Catalunya consecutiva en la final masculina. La victòria contra el Terrassa va ser per la mínima, 5 a 4. Els mariners perdien per 3-0 fins el minut 6 de la tercera part, quan Albert Español va marcar de penal. Els egarencs, recolzats per més de 500 espectadors, van resistir amb una força titànica, però no van poder impedir que el Barceloneta s'avançés per primera vegada en el marcador amb el 4 a 5 definitiu a falta de 3 minuts per la botzina.

Tant la final masculina com la femenina (disputada al CN Mataró) van ser retransmeses per La Xarxa de Televisions Locals, i les podeu veure íntegrament a UFEC TV.

## El Sant Andreu femení s'alça amb el trofeu Ciudad de Dos Hermanas

En el quadrangular disputat a la ciutat sevillana de Dos Hermanas el primer equip femení va derrotar en la jornada de dissabte al C.N. La Latina (5-11) i al C.W. Dos Hermanas (4-15), deixant sentenciat el torneig abans de jugar el seu últim partit contra el Nancy francès, que va acabar amb un 4-6.

- Campió: C.N. Sant Andreu
- Subcampió: C.W. Dos Hermanas
- Tercer: C.N. La Latina



### Carpintería de Aluminio




pasamos a tomar medidas  
presupuestos sin compromiso

Tel. 93 575 11 20

e-mail. [info@hnos-almansa.net](mailto:info@hnos-almansa.net)

+

30 años  
experiencia  
nos avalan

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

www.hnos-almansa.net

# club agenda

## Natació

30 i 31 octubre Trofeu al Club Natació Barcelona (Circuit Català), organitzat per l'Hospitalet  
6 i 7 de novembre Trofeu a Manresa (Circuit Català), organitzat pel CNSA, Copa del Món a Estocolm  
25 al 28 de novembre Europeu d'Eindhoven en Piscina Curta  
2 al 5 desembre: Campionat d'Espanya Absolut a Palma de Mallorca

## Waterpolo

23 octubre: WP Dos Hermanas - CN Sant Andreu femení, C N Martianeç - CN Sant Andreu  
30 octubre: CN Sant Andreu femení - CN Montjuich (17:30, Pere Serrat), CN Sant Andreu - Real Canoe (19:00, Pere Serrat)  
6 novembre: AR Concepción - CN Sant Andreu femení, CN Sant Andreu - CN Mataró (19:30, Pere Serrat)  
13 novembre: CE Mediterrani - CN Sant Andreu, CN Sant Andreu - CE Mediterrani femení (17:30, Pere Serrat)  
20 novembre: CN Alcorcón - CN Sant Andreu femení, CN Sant Andreu - Waterpolo Turia (19:30, Pere Serrat)  
27 novembre: CN Sant Andreu femení - CN La Latina (17:30, Pere Serrat), CN Sant Andreu - CN Catalunya (19:30, Pere Serrat)  
2-5 de desembre: L'absolut masculí disputa el Campionat d'Espanya a San Hugo  
4 desembre: CN Sabadell - CN Sant Andreu Femení  
11 de desembre: CN Moscardó - CN Sant Andreu femení, CN Sant Andreu - CN Atlètic Barceloneta (19:30, Pere Serrat)  
18 de desembre: CN Sant Andreu femení - CN Terrassa (17:30, Pere Serrat), CN Terrassa - CN Sant Andreu

## Esquix

26 i 27 novembre Campionat de Catalunya per equips de ràquet  
3 desembre Campionat social per Festa Major

## Social

### Octubre

31 La Castanyada (Edifici Social, subterrani)

### Novembre

19 Dia del Club: entrega de trofeus amb sopar i ball

26 i 27 Banc d'Aliments

26 Inici de Festa Major, Campanya de recollida de joguines (Secretaria Social)

27 Ball de Festa Major (Edifici Social, 3a planta)

### Desembre

81a Campanya de donació de sang, Concurs de Cassoles d'Arròs

15 Pica-pica de les comissions (Antiga Sala Social)

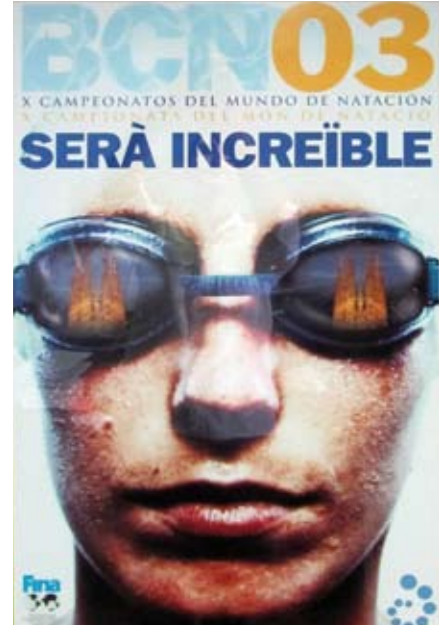
# natació club

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •

## Barcelona serà la seu dels mundials de natació

Barcelona és la ciutat triada per albergar els Mundials de Natació del 2013 després de la renúncia de Dubai per problemes financers. Hamburg, Moscou, Eindhoven, Sidney i Seül també van presentar la seva candidatura. La falta de temps per a organitzar l'esdeveniment ha jugat a favor de la nostra ciutat, que farà servir les mateixes instal·lacions que l'any 2003. Al Palau Sant Jordi es construirà la piscina olímpica, la seu dels salts serà la piscina municipal de Montjuïc i el CN Barcelona rebrà els partits de waterpolo.

El president de la FINA, Julio César Maglione, va afegir que l'elecció de Barcelona "constitueix un just homenatge a qui fora el primer voluntari per a l'organització del Mundial de Natació de 2003, Juan Antonio Samaranch", expresident del Comitè Olímpic Internacional mort el passat mes d'abril.



**io institutsodontològics**

MOLT MÉS QUE UNA CLÍNICA DENTAL



**Més de 500.000 clients ja confien en nosaltres!**

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

**VINE I COMPROVA-HO TU MATEIX!**



**invisalign**

La teva ortodòncia transparent,  
extraïble i còmoda  
Informa't al 902 119 321

**Condicions especials**

- 1a visita, consulta i revisió **Gratuites**
- Radiografies intrabucales **Gratuites**
- Higiene bucal **22 €**
- Resta de tractaments **20 % dte.**

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

**BARCELONA · Neopàtria, 55 · 933 601 070**

Barcelona (Eixample esq.) · Diputació, 238 · 933 426 407, BARCELONA (Poblenou) · Ramon Turró, 246 · 932 247 770,  
Barcelona (Sagrada Família) · Sardenya, 319 · 934 570 453, BARCELONA (Les Corts) · Av. Madrid, 141 · 934 394 500,

BADALONA, CORNELLÀ, GRANOLLERS, L'HOSPITALET LLOB. (Centre), L'HOSPITALET LLOB. (Collblanc),  
MANRESA, MATARÓ, SABADELL, SANT BOI LLOB., TERRASSA, VIC, VILANOVA I LA G.,  
GIRONA, TARRAGONA, ALCALÀ H., CASTELLÓ, MADRID, VALÈNCIA, SARAGOSSA

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •

## Campionat del Món Màster de natació

### Jordi Martínez-Quintanilla es fa de bronze als 200 metres braça

Entre els dies 27 de juliol i 6 d'agost es va celebrar a Göteborg i a Borås (Suècia) el XIII Campionat del Món FINA Màster. Més de 6.750 nedadors de 74 països van prendre part en aquesta competició. Pel que fa al nostre club, dos nedadors van viatjar fins allà per a representar-nos, aquests són el Jordi Martínez-Quintanilla en la disciplina de Natació, i el Marc Bartumeus, en Aigües Obertes.

Pel que fa al Jordi, en categoria + 25, va aconseguir uns resultats immillorables: Medalla de bronze en la prova dels 200 metres braça amb un temps de 2' 32" 96, 5è als 400 estils (5' 07" 95, Rècord de Catalunya + 25), 10è al 100 braça (1' 10" 22) i 11è als 200 estils (2' 21" 75, Rècord de Catalunya + 25).

Pel que fa al Marc, en categoria + 35, va nedar una distància de 3 kilòmetres al llac Delsjön. Tot i les fredes aigües, el nostre nedador va aconseguir la 49a posició a la prova.

**Marta Font Serratosa**



**FORN**  
del Passeig  
**PASTISSERIA**

P<sup>o</sup> FABRA I PUIG, 140 TELF. 93 408 20 61  
P<sup>o</sup> FABRA I PUIG, 10 TELF. 93 346 40 54  
Av. MERIDIANA, 420 TELF. 93 274 21 06  
P<sup>o</sup> ONZE DE SETEMBRE, 43-45 TELF. 93 311 38 50

BARCELONA

## III GALA DE LA RFEN

La Real Federación Española de Natación va celebrar a Madrid el passat dia 2 d'octubre un sopar on la natació va ser la gran protagonista: Rafa Muñoz i Erika Villaécija van acudir per les múltiples marques aconseguides durant el 2010. Una nit per la retina on la nedadora de natació sincronitzada Gemma Mengual, embarassada, va pujar a l'escenari per a recollir la Placa d'Honor en reconeixement a tota la seva trajectòria i es va entregar la insígnia de bronze a Neus Cañardo en reconeixement per la seva trajectòria esportiva.



**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



# tennis

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •

## Campionat d'Espanya Absolut El tennis andreuenc puja de nivell a Albacete

Per primera vegada en la seva història, el Club va participar en el Campionat d'Espanya Absolut, on es donen cita les raquetes de més categoria del conjunt de l'Estat. Els andreuencs Roger Jové, Marc Padró i Pau Campo van presentar-se a la competició celebrada a Albacete de l'11 al 18 de setembre.

Roger Jové va caure eliminat per 6-2 i 6-2 a la primera ronda, Marc Padró marxaria amb un 6-1 i 6-4 davant del tennista Alberto Gil, i Iván Gómez diria adéu a l'última esperança andreuenc, Pau Campo, per 6-2 i 6-1. Daniel Monedero i Laura Pons van ser els campions i van emportar-se el guardó de 66.400 euros, una recompensa proporcional al nivell de la competició.



Els jugadors del Club Marc Padró, Pau Campo i Roger Jové.tif



Els tennistes Marc Padró, Pau Campo, Roger Jové i Alberto Lopez



Pista del Club de Tennis d'Albacete

# esquaiX

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •



Els premiats del I Open de Catalunya, entre ells Pili Martín i Jesús Pablos



El campió Erik Zabalbeascoa amb Joan Egea



El campió de la final de consolació Miquel Àngel Paul amb Joan Egea

## Un torneig amb una participació inusual

El torneig va assolir uns números mai registrats en un campionat popular celebrat al Club: 70 jugadors, 40 d'ells de la casa, van participar en les eliminatòries disputades els dies 17 i 18 de setembre. L'arriba del nou cap de secció Manel Camanya ha revitalitzat la passió per l'esquaiX.

A la final Erik Zabalbeascoa es va imposar a Xavier de Carlos, i Dani Blanco, l'andreuenc més destacat del campionat, va caure a quarts de final. Miquel Àngel Paul i Jordi Bueno es van treure l'espina de l'eliminació jugant la final de consolació, que va guanyar el primer. Els dos socis s'ho van prendre amb bon humor.

Un èxit d'afluència que tant de bo no decaigui l'any que ve.

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •

## Javier Agruña, sub-campió al Nats Sport

El capità de l'equip d'squaix Javier Agruña va disputar el cap de setmana del 2 i 3 d'octubre el campionat Nats Sport de Sant Fruitós de Bages. L'únic representant andreuenc partia com a cap de sèrie i va aconseguir la segona posició. A la final es va enfrontar a Xabier de Carlos, després d'eliminar a la semifinal al també jugador de l'Esportiu Rocafort Leandro Skufca per 3 partits a 0: "Encara que el resultat pugui semblar contundent, el partit va ser bastant dur. El meu contrincant tenia un bon joc al final de la pista que vaig ser capaç de contrarestar", explicava Agruña. El jugador andreuenc va aconseguir guanyar el primer partit, però es va ensorrar al segon, que va perdre en el desempat per 12-14. Aquest set va decidir el partit, i en el tercer De Carlos va acabar de doblegar al número 1 del campionat.



## Pili Martín, campiona del I Open de Catalunya de Ràquet

L'andreuca Pilar Martín va guanyar tots els partits de la lligueta i es va proclamar vencedora en categoria femenina. A la final masculina també va arribar el jugador del CN Sant Andreu Jesús Pablos, que va caure davant Víctor Montserrat, campió d'Espanya de Sofràquet. El I Open de Catalunya de Raquet es va celebrar al C.N. Barcelona els dies 24 i 25 de setembre amb la participació de 35 homes i 4 dones.



*Sergi Tours s.l.*  
G.C. 777

**AGÈNCIA DE VIATGES**

TOT EN VIATGES

Condicions especials per als socis i familiars  
del CN SANT ANDREU

Maó, 24 - Tel. 93 211 62 33  
Fax: 93 212 41 74 - 08022 BARCELONA  
e-mail: sergitours@hotmail.com

Avda. 11 de setembre, 40 - Tel. 93 574 44 93  
Fax: 574 44 87 - 08120 LA LLAGOSTA (BCN)  
e-mail: llagosta@hotmail.com



*rierol*

ESCOLA INFANTIL

Nens de 3 mesos  
a 3 anys

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

# fitness

## coneix als teus entrenadors personals

Si tens ganes d'agafar el nou curs amb forces i cuidar-te física i mentalment fent una mica d'esport has vingut a parar a la pàgina correcta. Et presentem als treballadors del gimnàs del Club, són professionals en la seva àrea i saben acomodar-se a les teves necessitats: "Sempre fem un exercici adaptat a ells, en funció del seu temps, els seus objectius i la seva situació personal: lesions, malalties... Aquí té cabuda tothom", explica Albert Garcia, cap de l'àrea. Des del 2003 el servei de fitness del Club ha anat millorant, i actualment compta amb més de 500 persones, entre el servei d'entrenador personal i les activitats dirigides. Al gimnàs del Fabra hi ha usuaris de tot tipus, des del jove que mai ha fet res d'esport fins la persona de 80 anys que vol mantenir-se en forma. Aquests són els 9 monitors que trobaràs al Fabra, una plantilla capaç de donar resposta a tots els teus dubtes.

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) · Telèfon 93 673 04 40 · Fax 93 673 02 84 · 93 673 25 21  
e-mail · [jsunye@juansunye.com](mailto:jsunye@juansunye.com) · web · [www.juansunye.com](http://www.juansunye.com)

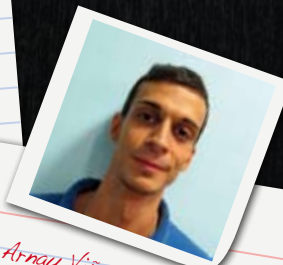


**Alberto Garcia**

**Càrrec:** Dirigeixo el gimnàs i el servei d'entrenador personal.

**Horaris:** Porto vuit anys i em passo aquí mati, migdia i tarda; em pots trobar a partir de les 10.

**Activitats:** Aquest és un club on trobaràs una maquinària que està a l'alçada de qualsevol club de fitness de Barcelona; tot el que tenim aquí és número 1 a nivell mundial. Altres centres poden tenir maquinària similar, però no millor.



**Arnau Vinas**

**Càrrec:** Déu n'hi do, fa com cinc anys que estic treballant d'entrenador personal, però aquí porto venint la tira; aquest any em donen la medalla dels 25 anys de soci. Qualsevol dubte que tingueu sobre peses... o a l'Alberto o a mi!

**Horaris:** Sóc per aquí tota la tarda, i a vegades em passo pels matins per fer una mica de cinta.

**Activitats:** El que més m'agrada és la gent que ha provat peses i va a per més coses. La teoria són quatre pàgines, i a partir d'aquí que cadascú es mulli i s'informi.

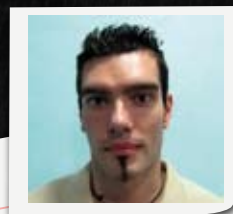


**Joan Ayguasenos**

**Càrrec:** Estic aquí des de fa dos anys. Jo havia fet les proves físiques per preparar la INEF al Fabra. De moment sóc monitor de sala, sempre i quan sorgeixi alguna possibilitat intentaré fer-me entrenador personal.

**Horaris:** Diumenge i festius, faig de 8 del mati a 2 del migdia.

**Activitats:** Des de recuperació de lesions, a ajuda per fer exercicis, explicació de màquines... i en funció de l'objectiu que vulguis, un programa o un altre.



**Roger Orrit**

**Càrrec:** Sóc tècnic de sala i d'activitats dirigides

**Horaris:** Si em voleu localitzar vine dilluns i dimecres de 7 a 9 de la tarda, dimarts i dijous estic de 6 a 9, i divendres de 6 a 8.

**Activitats:** Faig algun entrenament personal quan me'l demanen. Sobretot estic especialitzat en el tema de nutrició; em falta un any per acabar la carrera.



**Pili Morillas**

**Càrrec:** Porto els grups d'activitats dirigides de la gent gran i algunes classes d'estiraments.

**Horaris:** Estic de 7 del mati a 1 del migdia de dilluns a divendres.

**Activitats:** Portem 17 anys funcionant amb l'activitat de la gent gran. Treballem a nivell articular i muscular. Tenim 60 persones repartides en dos grups.

# fitness

## Coneix als teus entrenadors personals



### SERVEI D'ENTRENADOR PERSONAL ALLAU DE GENT NOVA

És un clàssic: després de vacances la gent acudeix en massa al gimnàs, però poquet a poquet deixen d'anar per falta de motivació o de temps. Perquè no et faci mandra venir al gimnàs et proposem un programa específic d'entrenament. El teu tutor et guiarà, t'ajudarà a recuperar-te de qualsevol dolor o lesió de forma segura i aconseguiràs els teus objectius en menys temps del que t'imagines. "El major error és intentar fer-ho pel teu compte, sense assessorament personalitzat", apunta l'Albert García: "Quan una persona té alguna molèstia hauria de pensar la millor manera de tractar el problema, perquè s'arrisca a patir de nou una lesió". L'entrenador personal és la millor opció per a aquells que volen aprofitar el temps, millorar progressivament i conèixer els seus límits. Per a mantenir-se en forma també existeixen les rutines d'entrenament, supervisades pels monitors de sala i amb una taula d'exercicis que cal seguir regularment per a treballar correctament cada zona del cos.





**Andrea Sosa:**

**Càrrec:** Vaig estar 4 mesos al Virgin i vaig venir aquí perquè em donaven més hores. Ja porto un parell d'anys, sóc la última en arribar. Ara faig step i una miqueta d' spinning, aquí m'han format en aeròbic, tonificació i estiraments.

**Horaris:** Vinc les tardes fixes de 6 a 9, dos dies al migdia (dijous i dijous), i dos pels matins, de 8:30 a 10:30.

**Activitats:** Ballo des de fa molts anys i amb l'aerosalsa és amb el que més disfruto, però també m'agrada el ioga i el pilates. No són activitats divertides; són tranquil·les, perquè estiren i treballen el cos de diferent manera a una classe de ball, que és més animada.



**Ester Bardolet**

**Càrrec:** Dirigeixo els spinnings dels migdia, els abdominals i la tonificació.

**Horaris:** Dijous de 14:30 a 15:15, i dimarts fins a les 15:30.

**Activitats:** En els spinnings anem en una bicicleta estàtica al ritme de la música fent muntanyes, baixades... tres quarts d'hora d'exercici cardiovascular total: fas cames i glutis. Trio una música per tots els públics perquè tinc gent de totes les edats.

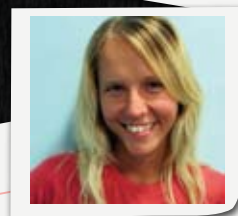


**Sergio Sánchez**

**Càrrec:** Porto aquí 4 anys. Faig activitats dirigides; les més principals, les aeròbiques i pilates. Vaig fer formació específica a l'Europolis i quiromassatge a Orthos.

**Horaris:** Totes les activitats dirigides del matí són meves. Tambéestic per les tardes de 6 a 9 i dijous al migdia de 15:30 a 16:15.

**Activitats:** Surten contentes perquè les classes són més de ball i coreografies que d'aeròbic. També faig spinning a la sala de fitness.



**Vanessa Navas**

**Càrrec:** Faig de tot: GFC (abdominals i cames), estiraments, tonificació... excepte pilates i ioga que no ho toco.

**Horaris:** Vinc tots els dies per les tardes, de dilluns a divendres, i dissabtes compartits amb els meus companys.

**Activitats:** Les classes me les preparo i cada setmana fem exercicis diferents per treballar tot el cos. El que se'm dona millor són les classes d' step i ciclisme indoor perquè animo molt.

PIZZERIA



Diego

PIZZERIA - TAPAS - CAFETERIA

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

# triatló

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •



## Oriol Plans, cap de la nova secció de Triatló

Són els 4 fantàstics del Club: Aaron Pagés, Daniel Montesinos, Luis Núñez i Oriol Planes: volen competir en una triatló, és a dir, nedar 3800 metres, fer 180 kilòmetres en bicicleta i córrer després una marató (42 kilòmetres). Aquest any han aconseguit la llicència i s'estan preparant per a defensar al CN Sant Andreu en la prova més dura del món. Una secció petita que necessita temps per veure resultats, ja que requereix de molt sacrifici i entrenament. Arribar a ser un ironman no és flor d'un dia... Ens ho explica l'Oriol Plans, cap d'aquest pòquer d'atletes:

El Daniel Montesinos i l'Aaron Pagés comparteixen entrenaments de triatló amb natació ja que encara competeixen com a nedadors. Per tant amb ells l'objectiu és més a llarg termini i ara de caràcter formatiu.

El Luis Núñez és un noi que havia fet atletisme a nivell amateur i que el triatló l'atreia i volia provar. Vam fer una programació per acabar dos triatlons al final de temporada i veure quines sensacions quedaven per pensar en l'any vinent.

Jo, l'Oriol Plans, que ja porto nou anys fent triatló i he voltat per diferents club, volia intentar classificar-me per Campionat d'Espanya Elit i no ho vaig aconseguir, sí que vaig entrar en el de grups d'edat (però vaig renunciar a la meua plaça).

Pensar en pròximes curses és una mica complicat ja que ara mateix acabem de tancar la temporada, que és del gener a l'octubre. Si aquests mesos fem alguna prova serà per treure'ns el "mono" de competir, però serà alguna cursa atlètica (10km, mitja marató) de forma popular.

Els objectius per la temporada que ve aniran dirigits als joves: formació i ampliació del rendiment esportiu respecte aquest any al circuit català, i a més adquirir experiència al campionat d'Espanya junior. El Luis Núñez segurament continuarà de forma més popular i provarà el triatló olímpic. La meua il·lusió és fer un pas a la llarga distància amb Triatlons B (mig Ironman), sense renunciar al classificatori del C d'Espanya elit.

### Oriol Plans

Pots deixar les teves preguntes al correu  
[oriol.plans@cnsandreu.com](mailto:oriol.plans@cnsandreu.com)

## Clínica del Peu

Podologia General - Infantil - Geriàtrica - Esportiva

*targeta rosa*  
Aquí fes-la servir  
Establiment adherit

Ajuntament de Barcelona

Condicions especials per als socis i familiars.

**Gloria Diaz Espinoza**  
Comtessa de Pardo Bazán, 20 baixos 1ª  
08027 Barcelona Tel.: 93.352.86.88  
Mòbil: 667 726 346  
[clinicapodologiadiazespinoza@gmail.com](mailto:clinicapodologiadiazespinoza@gmail.com)



# club social

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •

## Photosagrera desplega el seus paisatges a la quarta planta de l'edifici social

El Conseller de Cultura del Districte, senyor Enric Fernández Velilla, inaugurava el 15 d'octubre l'exposició fotogràfica "Quan passes i et gires sense veure'm" del grup Photosagrera: "Reflexen les experiències dels propis fotògrafs, les seves impressions de les ciutats que han visitat".

El conseller de Cultura del Districte va destacar la vinculació entre la companyia de La Sagrera i el nostre Club: "Photosagrera és un grup nou però molt dinàmic, amb un forta vessant cultural. El Club Natació Sant Andreu està allotjant una entitat nova i l'està donant suport: en essència, això és el que ha de ser un barri, la unió d'entitats noves amb entitats amb solera com el Club Natació".

L'exposició es pot visitar fins el 7 de novembre a la quarta planta de l'Edifici Social del Club.



Participants a la boletada del passat 16 d'octubre al Nou de Berga

Els guanyadors. Leopoldo Villagra, Sílvia Lapena, Àngel Rocabrúna i Antonio Valenzuela

## Boletada 2010

### Regals i bolets a parts iguals

La boletada del passat 16 d'octubre al Nou de Berga va ser clàssica i revolucionària al mateix temps: com és tradició, els participants van poder omplir la cistella de bolets tot fent un passeig per la muntanya, però enguany, per primera vegada, qui no va sortir al camp també va poder "caçar" algun obsequi, com el sortit d'embotits que podia tocar si jugaves al Bingo, una activitat també prevista per l'organització. Però la partida no va ser la única novetat: els socis es van trobar amb una nova categoria en l'entrega de trofeus als millors boletaires, la modalitat de parella, que va guanyar el matrimoni de Leopoldo Villagra i Sílvia Lapena. Sebastián Ballesteros va lliurar els premis individuals, que també es van multiplicar per dos: Antonio Valenzuela i Àngel Rocabrúna van ser els campions per haver collit el mateix nombre de rovellons. Les 55 persones que es van desplaçar fins la Nou de Berga van tornar amb un regal gentil de l'Àrea Social del Club.

# club

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •

## *nova àrea de comunicació*



### Enganxa't al braç digital del Club

El nostre repte és superar-nos constantment i per això ens incorporem a la revolució digital. Volem que estiguis a la última de les nostres novetats: passa per les oficines del Club i actualitza les teves dades: e-mail, mòbil, correu postal...

Ens cal per enviar-te tota la informació i conduir-te millor en aquesta nova etapa del Club. A través del teu correu electrònic tindràs accés directe a les notícies, activitats, propostes, i tot el que t'oferim. Connecta't ara al Club Natació Sant Andreu.

La revolució digital i la difusió massiva per Internet estan canviant completament la manera de relacionar-nos i d'entendre el món. En l'emergent societat de la informació, el periodisme ha assumit nous valors com la immediatesa, la proximitat o la relació constant i directa amb l'usuari, un fenomen que abans no existia. El Club Natació Sant Andreu coneix el seu impacte a nivell local i internacional i no vol perdre presència en la comunicació del futur. Sabem que no és suficient amb fer la feina i callar, cal fer-ho bé i fer-ho saber, transmetre eficaçment què hem aconseguit i què tenim pendent. Per aquest motiu, hem creat l'Àrea de Màrqueting i Comunicació, amb l'objectiu de consolidar-nos a través d'una web amb nous serveis i continguts, on pugueu trobar informació sobre activitats, horaris de competicions, activitats dirigides, fer reserves o accedir a la botiga on-line; a més a més estem reforçant la nostra presència als mitjans de comunicació i hem modernitzat aquesta revista per assegurar-nos el contacte amb tots els socis.

En el Programa Electoral del president Antoni Valls s'hi podia llegir, en referència al Departament de Comunicació: "Aquesta nova àrea concentra el futur, ja que estem en l'era de la comunicació i hem d'aplicar-la en tot moment. Actualment el nostre Club pateix un gran buit de comunicació i per això s'ha treballat en un gran pla que canviï la manera de pensar i veure el Club".

Us animem a participar i a expressar lliurement les vostres queixes i suggeriments al e-mail comunicacio@cnsandreu.com. Esperem que amb el vostre ajut us pugueu sentir encara més endinsats a la vostra llar esportiva: la diversitat i el pluralisme són imprescindibles en una societat democràtica i en un club social com el nostre.

Volem reconèixer des d'aquestes pàgines l'esforç del fins ara cap de premsa Cristian Mestres, que ha plantat la primera llavor de la nova àrea. El nou periodista del club, Borja de María, així com Irene Campos (màrqueting), Albert Gómez (disseny), Pere Checa (vicepresident i responsable de l'àrea) i la resta de companys treballaran per construir aquest nou pilar del Club.



actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •



## FESTA MAJOR la campanya de donació de sang

En el temps que llegeixes aquesta revista pots salvar una vida. La sang és un recurs bàsic, i donar-ne és un acte de responsabilitat social. Ajudar a que un malalt recuperi la salut és l'objectiu del Banc de Sang i Teixits, que el dia 8 de desembre serà a les instal·lacions del Fabra perquè socis i no socis puguin apropar-se de 10:00 a 14:00 a la unitat mòbil instal·lada a les pistes de petanca. El mateix dia es celebrarà la cassolada d'arròs amb motiu de la Festa Major.

**amb  
una vegada  
no  
n'hi ha prou**

vine a donar sang



Comissariat de l'Esport i del Voluntariat  
Departament de Salut

Fitxa de donació

## Pren el carrer amb la 32a Cursa Popular de Sant Andreu!

Organitzada pel Club Natació Sant Andreu i oberta a totes les edats, la Cursa Popular torna com cada any per Festa Major amb diploma, samarreta i beguda assegurada per a tots els que l'acabin. Hi haurà trofeus als tres primers classificats de cada categoria (infantil, juvenil, absolut i minusvàlid, en ambdós sexes), i el recorregut serà de 1000 metres pels infantils i juvenils i de 5 kilòmetres pels adults. Es donarà el tret de sortida a les 10h per la cursa infantil i a les 11h per la cursa juvenil i absoluta.

No feu plans dilluns 6 de desembre pel matí, us esperem per inundar els carrers de Sant Andreu!

Inscripcions gratuïtes. Data límit: 30 de novembre.



**georgia ribera  
graphicdesign**

618 04 07 35

georgia.ribera@gmail.com

# club

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •



## *inscripcions obertes per a les noves activitats*

Aprendre anglès, guanyar en psicomotricitat, crear manualitats, practicar esports o despatxar els deures... al Club i amb l'ajuda d'un professor? On he de signar? Inaugurem noves activitats aquest nou curs perquè res se't resisteixi. Corre, les places són limitades!

### **Anglès**

L'activitat d'anglès pels grups de 0 a 8 anys es realitzarà seguint el mètode Kids&Us. Cal que els nens i nenes de 0 a 2 anys vagin acompanyats d'un adult. Els grups s'obriran amb un mínim de 2 alumnes, sent 5 el nombre màxim per grup. A partir dels 9 anys hi haurà dos grups en funció del nivell, amb un mínim de 8 alumnes i un màxim de 12. Un primer grup de nivell mig orientat bàsicament a acabar d'adquirir els fonaments bàsics del idioma, i un segon grup que permetrà assolir el nivell per a superar el First Certificate. En ambdós grups les classes seran impartides per professors nadius.

Les sessions seran de 45 minuts setmanals pels grups de 0 a 8 anys i d'una hora setmanal a partir dels 9 anys. Els dies seran dilluns i dijous pels alumnes de 0 a 8 anys, i dilluns pels de més de 9 anys. La quota pels socis és de 25 euros mensuals i pels no socis de 37,5 euros.

### **Psicomotricitat**

Està orientada als nens i nenes de 0 a 3 anys (acompanyats d'un adult) i de 4 a 5 anys. Realitzaran activitats d'estimulació primerenca i psicomotricitat en el grup de 0 a 3 anys i de psicomotricitat i gimnàs al grup de 4 a 5 anys. El nombre mínim d'assistents és de 5 i el màxim per grup és de 10.

Les sessions duraran 45 minuts tots els dimarts. L'activitat val 25 euros mensuals pels socis i 37,5 euros pels no socis.

### **Manualitats**

Pensada per a infants de 5 a 8 anys i de 8 a 12 anys. Podran realitzar les activitats de manualitats i tallers programats. Els grups seran com a mínim de 8 i màxim de 12. Les sessions seran d'1 hora els dimecres. Pels socis el preu és de 20 euros mensuals (30 euros pels no socis).

### **Iniciació Esportiva**

L'escola esportiva està orientada a la franja d'edat de 5 a 8 anys. En aquestes sessions s'introduiran diversos esports: bàsquet, futbol, hoquei, voleibol... entre d'altres. Els grups seran com a mínim de 8 i com a màxim de 12.

Les sessions seran d'una hora i 30 minuts dimarts, dijous i dissabte. Preu pels socis: 20 euros. Preus pels no socis: 30 euros.

### **Reforç Escolar**

L'activitat de reforç escolar està orientada a tots els nens i nenes a partir dels 7 anys i fins els 14. Els alumnes podran fer els seus deures acompanyats d'un professor, el qual atindrà els dubtes i els ajudarà a finalitzar la tasca escolar. Els grups seran com a mínim de 8 i com a màxim de 15.

Les sessions seran d'una hora i 30 minuts, de dilluns a dijous. El reforç escolar costa 20 euros pels socis i 30 euros pels no socis.

### **Els grups d'edat**

Els grups d'edats s'assimilen a les edats dels cursos escolars, d'aquesta forma el grup de 0 a 3 anys inclou nens i nenes dels cursos P0, P1 i P2. De la mateixa forma, el grup de 3 a 5 anys inclou P3, P4 i P5, i així successivament. A l'activitat d'anglès els grups s'organitzaran per nivell de coneixement de l'idioma, no per edat. El reforç escolar agruparà a totes les edats en un únic grup.

actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat • actualitat •



#### GRUPS I HORARIS

Activitats	Horaris	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte (11 a 12:30h)
Anglès	17:30 a 18:15	3 a 5 anys			0 a 3 anys		
	18:15 a 19:00	Nivell mig			5 a 8 anys		
Psicomotricitat	17:30 a 18:15		0 a 3 anys				
	18:15 a 19:00		3 a 5 anys				
Manualitats	17:30 a 18:30			5 a 8 anys			
	18:30 a 19:30			8 a 12 anys			
Escola Esportiva	17:30 a 19		5 a 8 anys		5 a 8 anys	5 a 8 anys (11h a 12:30h)	
Reforç Escolar	17:30 a 19	+ 6 anys	+ 6 anys	+ 6 anys	+ 6 anys		

#### Pagament de les activitats

Els preus inclouen el 18% d'IVA, així com la matrícula i el material en aquelles activitats que se'n requereixi, com per exemple: manualitats, anglès o psicomotricitat. S'aplicarà el preu de soci als nens i nenes que siguin socis/sòcies, així com als nens i nenes de 0 a 6 anys fills o néts de socis.

En casos de segones i terceres activitats s'aplicarà un descompte del 20% del preu d'aquestes, excepte sobre el preu de l'activitat d'anglès pels grups de 0 a 8 anys. Aquest descompte serà vàlid per nens i nenes de forma individual o entre germans. Aquest descompte no serà d'aplicació pels no considerats com a socis/sòcies.

CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU



# La nova tarjeta del Club Natació Sant Andreu

Celebrem comunicar-vos que arran de les negociacions que hem mantingut amb CatalunyaCaixa, aquesta ha esdevingut entitat col·laboradora del Club, protocol·litzant-se aquesta relació amb la signatura d'un conveni col·laboració el passat 17 de Maig. Com a socis i sòcies del Club Natació Sant Andreu disposareu d'un seguit d'avantatges dels que voldríem fer-vos participants, vinculats tots ells a la nova targeta del Club que emetrà Catalunya Caixa:



CLUB NATACIÓ  
SANT ANDREU

- **Nova targeta identificativa** que té **gratuïtat indefinida** per a tots els socis, sòcies, usuaris, usuàries i simpatitzants del Club Natació Sant Andreu
- Ens permetrà fer més fàcils els pagaments dins de les nostres instal·lacions, evitant així el disposar de diners en efectiu.
- Amb l'ús d'aquesta targeta, **estareu col·laborant** amb el Club de tots. A més a més, podreu gaudir dels següents avantatges si la domicilieu a un compte de Catalunya Caixa:
  - **3% de descompte** en benzineres BP.
  - **Fins a un 25% de descompte** en el lloguer de vehicles a l'empresa *Hertz*
  - Accés al **Programa de Fidelització** de Catalunya Caixa (si fem les compres amb la nostra targeta, acumulem punts que podem canviar per regals, diners, espectacles, col·laboracions en projectes solidaris, vals de descompte...)
  - Descomptes de fins un 25% al **Tel. Entrada**
  - També disposareu de condicions financeres preferents que se us comunicaran a les oficines, com ara preus especials en estalvi o finançament.
  - Assegurança d'accidents en viatges.

Esperem que veieu aquesta col·laboració com la veiem nosaltres, una oportunitat d'identificar-nos com a socis tota vegada que entriem profit com a socis/sòcies. Si teniu qualsevol dubte, podeu dreçar-vos a l'oficina de Catalunya Caixa de l'Avinguda Meridiana 334. Telèfon d'atenció al soci: 93 311 63 51 i e-mail de contacte: yolanda.poves@catalunyacaixa.com

# nutrició

Els esportistes, professionals i aficionats, necessiten d'una alimentació adequada per a optimitzar el rendiment físic i lluitar contra la fatiga. Depenent del tipus d'esport, la intensitat a l'hora d'efectuar-lo i les característiques pròpies de cada persona, s'ha de seguir una dieta equilibrada i ajustada a les seves necessitats.

Cada cop hi ha més persones, equips i clubs esportius que es prenen l'alimentació i la nutrició com a part de l'entrenament, o millor dit, de la preparació global de l'atleta, per proporcionar al cos allò que necessita en cada moment, maximitzant el seu rendiment.

No tots els esportistes tenen les mateixes necessitats nutritives, ni a la seva alimentació diària, ni en el moment de fer l'exercici ni en la recuperació, ja que segons el tipus d'exercici (aeròbic o anaeròbic) i la intensitat i durada del mateix, serà convenient nodrir el cos amb un tipus d'aliment o un altre.

## La dieta òptima dels esportistes

Una elecció correcta dels aliments i un grau d'activitat física regular que es mantingui al llarg de tota la vida comportarà una expectativa i qualitat de vida més grans i reduirà les possibles complicacions característiques de l'edat adulta (hipertensió arterial, diabetis mellitus tipus 2, hipercolesterolèmia, problemes osteoarticulars, etc.).

Amb la pràctica de l'exercici físic augmenta la sudoració per a equilibrar la temperatura corporal i es perden aigua i electròlits. Si l'organisme està hidratat, el rendiment, la velocitat i la resistència física no es veuran afectats, ni hi haurà cap risc d'hipertèrmia (temperatura corporal superior als 39° centígrads).

La dieta òptima dels esportistes ha de satisfer les seues necessitats en calories, proteïnes, vitamines i minerals. És molt important l'aportació d'aigua i minerals per les pèrdues que pateixen amb la suor durant l'exercici. Un esportista, sigui quin sigui el seu nivell: ha de seguir unes normes nutricionals molt semblants a les d'una persona normal sana que no fa esport.

No obstant, haurà de prestar major atenció a la seua alimentació, ja que si és inadequada, el seu rendiment empitjorarà. Alimentar-se correctament és essencial en totes les edats del cicle vital. És necessari aconseguir tots i cadascun dels nutrients que el nostre cos necessita per a complir la seva funció en el nostre organisme. La nostra salut i benestar dependran, en gran part, dels aliments que consumim cada dia.



www.turbo.es

 **TURBO**<sup>®</sup>

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