



# CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



El CN Sant Andreu  
celebra els seus  
anys de vida

# 40

Copa del Rei de waterpolo  
a Sant Andreu

Hugo Varela,  
campió d'Espanya d'esquix  
sub-19

Tres Tombs, Calçotada,  
Carnestoltes...





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

  
CENTRES AUDITIUS

PCNI07



editorial



## L'orgull de complir 40 anys!

Passen els anys i ni ens adonem de com el temps avança. Aviat el Club complirà 40 anys de vida, una edat per sentir-nos satisfets tots plegats. Ens sentim orgullosos del passat i plens d'esperança per afrontar tot el que vingui d'ara en endavant. Encara ens queda molt camí per recórrer, i tenim ganes d'innovar, de seguir creixent.

Sabem com és d'important pels socis i pel barri l'aniversari de la nostra entitat, i ja ens hem posat mans a l'obra per organitzar els actes de celebració. Hem contactat amb els anteriors presidents i amb els primers socis perquè ens expliquin la història del Club. Gràcies als seus testimonis hem elaborat el reportatge que podeu llegir en aquesta revista. Per a alguns servirà per a refrescar la memòria d'aquests 40 anys; per a altres, serà un veritable descobriment de la història del Club del qual tots formem part.

Com hem arribat fins aquí? Com us imagineu el futur del Club? Els objectius fundacionals del CN Sant Andreu es mantenen vius: som un Club arrelat a Sant Andreu, un punt de trobada pels veïns i els amics, ensenyem a nedar als infants i fomentem l'esport de base. Fa poc vam celebrar la

Jornada Escolar, amb la participació dels nens i nenes dels cursos de natació i la presència de totes les famílies. Tenim bons esportistes i bons entrenadors, però sense el sacrifici dels pares, la feina dels monitors quedaria coixa. Un nedador format a la cantera com el Carlos Ballesteros s'ha retirat recentment de l'equip absolut, però seguirà vinculat als màsters. Són molts els antics esportistes que ara treballen o fan d'entrenadors al Club. També ells formen part d'aquesta gran família que és el CN Sant Andreu.

Amb els esforços de tots, socis, treballadors i directius del Club, estem aconseguint redreçar la delicada situació econòmica del nostre Club. I seguim treballant en la línia d'aconseguir la màxima transparència i participació dels socis en la gestió del Club. Malgrat la poca participació, la Junta Informativa de Seguiment Comptable va ser un èxit. Seguirem perseverant en aquesta línia d'oferir iniciatives com aquesta, on tots vosaltres us pugueu implicar directament.

**Antoni Valls**  
president@cnsandreu.com

Edita: Club Natació Sant Andreu  
Coordinador: Borja de María  
Col·laboradors: Marta Garcia, Roger Jové,  
Marc Padró, Ignasi Garcia, antics presidents  
del Club, i les comissions  
Directiu responsable de l'Àrea: Pere Checa  
Instal·lacions: Rambla Fabra i Puig, 47  
Tel. 93 345 67 89

Disseny i maquetació: Graphic Design Georgia Ribera  
Imprimeix: Gràfiques Inpub S.L.

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

# imatges pel record



oficines 2002

És el mateix lloc, però no té res a veure! Com de la nit al dia, podríem dir. On abans hi havia el control d'entrada i les oficines, ara trobem l'Espai Infantil. Les sales de Junes s'han transformat en un espai perquè els joves puguin jugar al futbolín i veure la televisió. Les oficines d'administració s'han traslladat a la primera planta de l'Edifici Social, i la Recepció està situada a la planta baixa del nou edifici. Usos diferents per a zones completament distintes!



Espai Infantil 2011



6

## Reportatge: 40 anys del Club

Un breu repàs per la nostra història.  
La vols conèixer?

## en aquest número hi trobaràs...

- 12 Copa del Rei de waterpolo al Club
- 16 Carlos Ballesteros es retira
- 25 Agenda del Trimestre
- 29 CEM Sant Andreu
- 33 Som un Club: Brenton Cabello



## les nostres seccions fixes...

- 12 Waterpolo
- 16 Natació
- 22 Tennis
- 23 Esquaix
- 32 Club
- 46 Nutrició



40

## anys compartint somnis a Sant Andreu



Compra dels terrenys del Fabra, (Assseguts) Marià Cañardo, Josep Lluís Núñez i Pere Serrat (Dempeus) Benito Ferrer i Lluís Cardona (de negre).



Construcció de les places de pàrquing al subsòl

Accés a la Instal·lació Fabra (1984)



Molt aviat farem 40 anys. El Club es va fundar el dia 1 de juny de 1971, i des dels seus orígens s'ha mantingut amb les petites quotes dels socis, però sobretot gràcies a les seves enormes il·lusions. Actualment, som 12.200 persones entre les quatre instal·lacions: Sant Andreu (gestionada des del principi), Fabra (des de 1984) Sagrera (antiga AISS o Generalitat, des del 1999) i Trinitat Vella (des del 2004). El Club segueix mantenint l'objectiu de formar nedadors i waterpolistes entre els associats i la població escolar del Districte, i a més, inculcar a través de l'esport un sentit social i comunitari de la vida. En el primer any i mig de funcionament, 31.700 nens van aprendre a nedar gràcies als cursets d'iniciació del CN Sant Andreu.

El nostre és un Club tradicional, arrelat a Sant Andreu, i al mateix temps reconegut i projectat arreu d'Espanya i del món. Des del 1993 organitzem el Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona, el primer torneig de natació d'Europa i un dels primers del Món.

Si voleu conèixer més sobre el vostre Club, llegiu amb atenció:

### La història del CN Sant Andreu (1971-2011)

Benito Ferrer i Sauqué, primer president del CN Sant Andreu, va plantejar en la dècada dels 60 a la Junta Municipal del Districte de Sant Andreu la necessitat de construir una piscina coberta, perquè la Fabra i Coats tenia una, però era a l'aire lliure. Guillermo Bueno, sogre de Joan Gaspart i delegat d'obres públiques de l'Ajuntament, va escoltar a Benito Ferrer i va arribar a un acord amb una empresa constructora perquè fes la piscina municipal del carrer Santa Coloma a canvi d'un col·lector d'aigües que baixava pel carrer Maragall i arribava fins el mar. El 6 d'abril, en una reunió de la Junta de Veïns, es va decidir la formació del Club Natació Sant Andreu, que va tenir la seu provisional a la Plaça Orfila.

Cosme Lapena, soci número 37 i un dels fundadors del Club, va entregar la sol·licitud de soci a Aris Ortega, actual responsable de les seccions esportives i soci número 11, que estava al carrer fent propaganda perquè els veïns s'apuntessin al nou club de natació. Un dels primers en inscriure's va ser Jaume Cabezas, que va animar a la seva dona Luisa Fernanda Fabra a seguir-lo: "M'he fet soci del club que està fent el Benito [Ferrer]", li va dir. "És un equipament que val molt pel barri, i si no col·laborem i no ens fem socis no tirarà endavant". I Luisa Fernanda va ser la segona sòcia del CN Sant Andreu, després de la dona del sr. Benito Ferrer, Maria Isabel Mediavilla.



Marta Ferrusola, dona de l'expresident de la Generalitat, a la cursa popular de 1979.

D'esquerra a dreta, Joan Antoni Audet, Ferran portant la bandera, Benito Ferrer i Pere Serrat



### Dues piscines pel preu d'una

La piscina municipal de Sant Andreu es va inaugurar el 18 de març de 1971, i el 7 de maig es va concedir al CN Sant Andreu. El 5 de juny del mateix any es va fer el traspàs de l'equip tècnic i dels nedadors del primer club del barri: el Club Esportiu Fabra i Coats. D'aquesta manera el Club aconseguia una segona piscina, en aquest cas descoberta. "Estem en deute amb la Fabra i Coats", afirmava Màrius Frigola, president del Club entre el 1992 i el 1994: "No es pot concebre el Sant Andreu, els èxits del Sant Andreu, sense el Fabra i Coats".

Per la Festa Major de Sant Andreu del 1979 el Club va organitzar un torneig quadrangular de waterpolo, un Campionat Social de Natació, un concurs de cassoles d'arròs, i, per primera vegada, una cursa pels carrers de Sant Andreu amb 1620 corredors. La presència de Marta Ferrusola, dona del President de la Generalitat, encara va donar més rellevància a la cursa. Joan Antoni Audet, president del CN Sant Andreu entre el 1979 i el 1983, explicava el creixement social del Club d'aquesta manera: "Va ser el moment en què ens vam obrir al barri i que vam començar a moure les pretensions de no quedar-nos solament amb la piscina del Carrer Santa Coloma".

### 100 socis avalen el Club

Tot i les grans millores, la crisi del 1973 va provocar un important descens del número de socis, i dels 3000 del 1971 es van passar a 1300 el 1982, any en que Pere Serrat va entrar com a president. Dos anys després, el Club va comprar al FC Barcelona els terrenys de Fabra i Puig 47: "Va coincidir que va tancar La Pegaso, La Maquinista, la Fabra i Coats... i això es va acusar molt", relatava Pere Serrat. "Era difícil que la gent comprés títols, però va anar sortint. Vam trobar a 100 persones que van demanar un crèdit de 400.000 pessetes avalant al Club perquè nosaltres paguéssim al FC Barcelona", ressenyava Serrat. "Per a mi són l'ànima del Club", explicava Benito Ferrer. "En aquestes accions concretes - continua el sr. Serrat - es veu el suport de la gent. Es podia palpar la il·lusió que sentíem, i suposo que la vam saber encomanar als socis. Sense els socis no es tira endavant una empresa com aquesta, això és segur".

El 19 de juny de 1987 va morir Marià Cañardo, vicepresident del Club, fundador i soci d'honor: "L'home que va obrir totes les portes", diu Aris Ortega, treballador del CN Sant Andreu des del 2 d'abril del 1971. L'any 1990 es va instaurar el Trofeu Marià Cañardo de natació en memòria d'un dels pares del Club Natació Sant Andreu.

40

Piscina Pere Serrat (1992)



Construcció del gimnàs (1993)



Acampada al camp de futbol del Fabra (1989)



Entrada a la Instal·lació Fabra (2007)

40

### Equipaments pel Fabra

El 25 de maig de 1986 es va inaugurar la piscina de 33 metres de la instal·lació Fabra, i l'any següent es van celebrar els Campionats d'Espanya de Natació amb la participació de 65 clubs. L'any 1988 el Club va comprar el camp de futbol de la instal·lació Fabra al FC Barcelona, i l'any 1990 es va decidir la construcció de la piscina olímpica de 50 metres, cinc pistes de tennis, un frontó, una pista de patinatge, saunes, locals de massatge, un gimnàs de 700 metres quadrats, una sala de tennis taula, un local social amb restaurant, sala d'actes i una biblioteca esportiva.

La piscina olímpica, inaugurada el 14 de juny de 1992, va servir pels entrenaments de natació de Barcelona '92, i pels

equips de waterpolo als Mundials de Barcelona 2003. L'any 1992 Pere Serrat va dimitir i el Consell Directiu va decidir nomenar-lo President d'Honor i batejar amb el seu nom la piscina olímpica que s'estava construint.

### Anys de creixement i consolidació

L'any 1992 es va crear la secció femenina de waterpolo, tot i que en els últims anys el que realment ha crescut són els esports no relacionats amb l'aigua, com el tennis, l'esquai i el sofràquet. Josep Gil va crear l'Escola de Tennis l'any 1991 i ha aconseguit fundar equips en totes les categories, partint d'una única pista d'entrenament al Fabra. "Era complexe crear i ampliar equips de tennis perquè ocupaven moltes pistes i el soci es podia molestar" – recorda Agustí González, el Presi-

dent amb més anys al càrrec, del 1994 al 2008 – "Vam crear infantils, juvenils, veteranes, però res de sèniors. Tenien que jugar sempre al migdia". Més endavant els jugadors s'han desplaçat al Bon Pastor i han deixat el Club pels partits i pels cursets dels col·legis: "S'ha creat una bona escola de base. Es dona servei dels 4 als 60 anys", indica Josep Gil. L'any 2000 tres pistes de terra batuda es van transformar, en green set, per quedar finalment en dues.

L'any 1993 es va organitzar per primer cop el Gran Premi Ciutat de Barcelona a la piscina Pere Serrat: "Per a la FCN era un problema organitzar-lo: necessitava molts voluntaris, tancar la Piscina Sant Jordi... Ens vam quedar sense El Corte Inglés, el principal espònsor, però com havíem donat la paraula el vam fer nosaltres". L'any 1994 es van celebrar les primeres eleccions a la presidència amb dos aspirants, Xavier Juncosa i Agustí González. El 2009 es van organitzar els segons comicis de la història del Club, amb el triomf de la candidatura de l'actual President, el sr. Antoni Valls.

Des del gener de 2008 Manel Camanyes dirigeix l'esquai i el sofràquet del Club: "Vam tenir la sort que esportistes d'altres clubs van passar al nostre", comenta Agustí González. El CN Sant Andreu s'ha consolidat com un dels millors clubs de Catalunya. L'any passat l'equip format per Jesús Pablos, Dani Pascual i Víctor Sanz es va proclamar campió de Catalunya de Sofràquet.

El Club va entrar en l'era Internet amb la primera pàgina web el 1998, any en que es va crear la zona d'aigües, la sala de ping-pong i la de billar. La piscina d'estiu, nascuda l'any 1994, es va cobrir el 2006. Al 2009 es va inaugurar l'Edifici Social i es van commemorar els 25 anys de la Instal·lació Fabra. Fins arribar al present, quan complim 40 anys de vida. Una història social i esportiva que no ha fet més que començar.

S



Pujada a Peu a Montserrat (2004)



Piscina del Carrer Santa Coloma

# 40

## anys de marques i èxits esportius



Rebuda a Joaquim Fernández (1991)



Rebuda a Erika Villaécija (2010)

Eva Español va ser la primera nedadora del CN Sant Andreu en aconseguir una medalla als Campionats d'Espanya: un bronze als 400 metres lliures en categoria infantil. L'any 1979 el Club va participar amb 12 nedadors i 11 nedadores als Campionats Internacionals de Ginebra (Suïssa) amb els millors clubs d'Europa. La nedadora Ingrid Julià va competir al Campionat d'Europa d'Split (Iugoslàvia) quan el Club Natació Sant Andreu celebrava el seu 10è aniversari.

El Sant Andreu es va proclamar molt aviat Campió de Catalunya (1980), però no va ser fins l'any 1984 que va aconseguir ser campió d'Espanya. Cosme Lapena, soci d'honor i directiu del Club del 1971 al 1994, destaca com els èxits esportius van acompanyar al Club en els primers anys de vida: "A nivell esportiu sempre hem tirat endavant, hem estat a llocs capdavanters de la natació de Catalunya perquè hem tingut bons entrenadors". L'any 1984 l'equip femení havia quedat campió d'Espanya a Sevilla. Van sobresortir figures com Àngels Domingo (or als 200 papallona), Sílvia Moreno (plata als 200 braça), Oriol Barreufet (plata als 200 lliures) i Sergi López, que va aconseguir el bronze als 200 estils. Posteriorment, als Campionats del Món del 1986 a Madrid, Sergi López va batre el rècord d'Espanya dels 200 braça. L'any 1987 Sílvia Parera també va rebaixar el rècord nacional dels 200 braça en la Copa d'Europa. Tots dos, Sergi i Sílvia, van participar a les Olimpíades de Seül 88 i de Barcelona 92. El Sant Andreu tenia aleshores 13 nedadors internacionals. En els Mundials de Barcelona 2003 també van anar-hi presents dos andreuencs: Jordi Jou i Elisabeth Fernández, mentre que a Roma 2009, el número de nedadors del CN Sant Andreu va augmentar fins a 5: Erika Villaécija, Brenton Cabello, Alan Cabello, Juan Miguel Rando i Melquiades Álvarez.

Joaquim Fernández, que ha havia estat finalista als campionats d'Europa i diverses vegades campió d'Espanya, va aconseguir acabar quart als 200 braça al Campionat del Món de Perth (1990). El president Pere Serrat i una àmplia representació del Club van donar-li la benvinguda a l'aeroport de El Prat. Poc després Joaquim Fernández va rebaixar el seu propi rècord als 200 braça, i a l'any 1994 va participar novament a un Campionat del Món, aquest cop a Roma, aconseguint la sisena posició. Aquell mateix any Sílvia Parera va aconseguir la primera medalla d'or pel Club en un Campionat d'Europa, i l'any passat al Mundial de Dubai, Erika Villaécija va donar al Club la seva primera medalla internacional: l'or als 800 metres lliures. La rebuda a la nova terminal de El Prat va ser encara més espectacular. Sense oblidar a Jordi Martínez-Quintanilla, que va guanyar la medalla de bronze al Campionat del Món Màster celebrat a Göteborg.

Sortida al Ciutat de Barcelona del 2010



Manolo Suárez, entrenador de l'Absolut Masculí des del 2001



Teresa Gorria, capitana de l'Absolut Femení de waterpolo



L'any 1999, amb només 18 anys, Brenton Cabello va guanyar la prova dels 200 estils al Campionat d'Europa Júnior a Moscou. L'any 2000 l'Absolut Masculí de waterpolo va ascendir a Divisió d'Honor, i l'any 2003 va disputar per primer cop el play-off. Al 2008 es va classificar per jugar la Copa LEN i va arribar a la final de la XXII Copa del Rei. La temporada següent va jugar la Supercopa contra l'Atlètic-Barceloneta a la piscina Pere Serrat. El Club ha acollit les edicions de la XXIV i la XXV Copa del Rei de waterpolo (2010 i 2011).

L'any 2005 l'alegria a l'aigua va ser doble: l'Absolut Femení de waterpolo va participar per primer cop a la Copa LEN, i l'equip masculí de natació va guanyar la primera Copa d'Espanya de Clubs. En els últims 6 anys l'ha anat revalidant en cada nova edició.

Després d'una gran feina de base, el Tennis del Club ha començat a aconseguir entrenaments i resultats: l'any 2009 l'Absolut Masculí va guanyar la Lliga Catalana i del Baix Llobregat. 4 jugadors absoluts del Club, a més, han aconseguit estar entre els 300 millors d'Espanya.

Seguim creient que la formació de joves esportistes és la millor garantia de continuïtat. En aquest sentit, no hem canviat la nostra filosofia esportiva en 40 anys d'existència.



# waterpolo

## El Club acull novament la Copa del Rei de Waterpolo



Blagoje Ivovic de l'Atlètic-Barceloneta



El Barcelona exulta amb la Copa a la mà



La rebuda als nostres jugadors

Per segon any consecutiu el CN Sant Andreu va ser la seu de la Copa de SM El Rei. Divendres 11 de febrer es van jugar els quarts de final, dissabte les semifinals i diumenge 13 la gran final a les 12 del matí, retransmesa per TV3.

El president de la Federació Catalana de Natació, Enric Bertrán, va destacar a l'Edifici Social l'experiència del Club andreuenc durant la presentació de la XXV edició de la Copa del Rei: "La capacitat organitzativa del Sant Andreu està demostradíssima. Va ser un èxit rotund l'edició del 2010, la millor a nivell organitzatiu, a nivell d'espectacle... a tots els nivells". Pel president de la Real Federación Española de Natación, Fernando Carpena, la 25a edició de la Copa del Rei ha estat la consolidació d'aquesta "gran festa del waterpolo".

### Acaba l'hegemonia de l'Atlètic-Barceloneta a la Copa del Rei

Amb 8 títols en les seves vitrines i les 5 últimes Copes del Rei, l'Atlètic-Barceloneta partia com el principal favorit per guanyar la competició que aplegava als 8 millors equips de la Divisió d'Honor: "Encara que Barceloneta sigui el favorit hi ha equips que se s'han apropat i qualsevol pot guanyar a qualsevol", advertia Manolo Suárez, entrenador del CN Sant Andreu.

El Club Natació Barcelona va posar fi a la ratxa de 5 títols consecutius del Club Natació Atlètic-Barceloneta amb una victòria per 7 a 3

en la final disputada a la piscina Pere Serrat. El porter i capità de l'equip campió, Iñaki Aguilar, va ser proclamat Millor Jugador de la Copa del Rei, i el seu company Blai Mallarach es va emportar el trofeu de Màxim Golejador, amb 8 tants davant Real Canoe i Sant Andreu. El Club Natació Barcelona iguala així el número de títols de l'Atlètic-Barceloneta: 8. L'equip de Santi Fernández, però, continua líder de la Divisió d'Honor, i a la jornada 15 va derrotar al campió de la Copa del Rei per 2 a 8.

A diferència dels partits de quarts de final, marcats per la rivalitat i la mínima diferència al marcador, el domini de Barceloneta i Barcelona sobre Sabadell i Sant Andreu a les semifinals va ser absolut. Marco Cuk va ser l'home gol del Sabadell amb 5 dianes i el Sant Andreu va encaixar 7 gols en el primer quart d'hora de partit. El Sant Andreu havia passat a semifinals amb un resultat ajustat (8-7) i decidit en els últims instants del partit davant el Navarra.



Llotja d'autoritats a la final de la Copa del Rei



Adrià Delgado llença a porteria a la final de la Copa del Rei



Els nostres voluntaris de la Copa del Rei



Dani Pajuelo ensenya el seu anuari envoltat de David Moner i Enric Bertran

### L'Anuari del Waterpolo Català 2010-2011, a la venda al Club

Dani Pajuelo va presentar l'Anuari del Waterpolo Català 2010-2011 al Museu Olímpic de Barcelona, amb la presència del sr. President Antoni Valls, el President de la Federació Catalana de Natació, Enric Bertrán, el President de la UFEC, David Moner, i el Conseller d'Esports de Barcelona, Pere Alcober, entre altres autoritats.

L'Anuari del Waterpolo Català 2010-2011 es pot comprar a la Botiga del Club des de principis de febrer. Molts jugadors, entrenadors i seguidors el van adquirir durant la celebració de la Copa del Rei al CN Sant Andreu. Entre els 144 equips presents a l'Anuari trobem 6 andreuencs: els Absoluts, el Sant Andreu-Trinitat Vella, els Juvenils i els Cadets, tant masculins com femenins.

# waterpolo



Les jugadores escolten les últimes instruccions d'André Avallone



L'equip titular del Femení es dona ànims abans de saltar a l'aigua.

## El Femení s'assegura la plaça europea de l'any que ve

El Sant Andreu Femení disputarà la pròxima temporada la Copa LEN després de guanyar al Moscardó (15-7) i al Dos Hermanas (14-5) i assegurar-se així la tercera posició de la Divisió d'Honor. El Femení va derrotar al Mataró en les semifinals i recentment s'ha enfrontat al Sabadell en la final.

El Sabadell, campió de la lliga, ha jugat la lligueta final contra el Cablescom, que va entrar en el 4t lloc de la taula. La cinquena posició va quedar per La Latina, que en el partit davant el Sant Andreu va sortir derrotat després d'una remuntada èpica de l'equip d'André Avallone. El Sant Andreu només ha perdut a casa davant el Sabadell (4-10). L'equip vallesà va començar i va acabar líder de la lliga, guanyant les 22 jornades del campionat.

Als partits contra el Concepción (23-5) i contra l'Alcorcón (21-6) Avallone va treure a les jugadores menys habituals, i va pujar per l'ocasió a Irene Guix, del cadet, i a Andrea Garrido, del juvenil, que va marcar el

seu primer gol amb l'Absolut al partit contra el Concepción. La capitana Teresa Gorria va anotar 7 gols al Concepción i 6 dels 15 que va necessitar l'Absolut Femení per derrotar al Mediterrani la setmana següent.

### Copa de la Reina

El Sant Andreu Femení va inaugurar la XV edició de la Copa de la Reina a la piscina del CE Mediterrani amb el partit contra el Moscardó. L'equip madrileny va aguantar les dues primeres parts i després va cedir davant la força de les andreuques. El sorteig va deparar que l'altra duel de quarts es jugués entre Sabadell i Mataró, finalistes de la última edició. El líder de la Divisió d'Honor va derrotar al segon classificat per 15-4 després de començar amb un parcial de 7-0. El Sabadell també va superar al Sant Andreu 9-3 a la semifinal. El Femení va plantar una defensa molt dura i la portera Ana Copado va aturar les contínues arribades de les 'noies d'or'. El Sabadell va guanyar la final al Mediterrani amb un resultat de 18-8.

## El Sant Andreu, dins la zona de play-off

El Sant Andreu ha aconseguit dos triomfs, un empat i tres derrotes en el que portem de segona volta. En tot aquest temps no s'ha mogut del 7è lloc. Les posicions de la resta d'equips de la Divisió d'Honor continuen iguals quan només resten 5 jornades perquè acabi el campionat. El Terrassa no es mou de la segona plaça, el Sabadell es manté tercer, i l'Atlètic-Barceloneta segueix líder.

Després de la disputa de la Copa del Rei, el Sant Andreu va caure a la piscina del Mataró, situat a només tres punts a la classificació. El Sant Andreu també va ensopegar davant del Mediterrani a la piscina Pere Serrat, sumant així la seva tercera derrota com a local. Les dues anteriors van ser amb l'Atlètic-Barceloneta i el Navarra. Dels 9 partits disputats a Sant Andreu, 3 han acabat amb derrota, 3 amb victòria i 3 amb empat.

A casa del cuer (Turia) el Sant Andreu va guanyar amb un còmode 6-19, però davant el penúltim classificat (Catalunya) va patir una derrota per la mínima (9-7), en un partit on sempre va anar a remolc.



Erik Brugué en l'escalfament

### MÀSTER

#### El Màster viu un moment dolç

Amb el darrer triomf contra el Can Dragó, el Màster suma ja tres victòries seguides. Abans havia guanyat a Mediterrani i Horta. El Màster va caure en el retorn a la piscina de Sant Andreu davant el colíder Terrassa. La primera volta va acabar amb 3 derrotes consecutives amb Hospitalet, Premià i Mataró, actual campió i líder del Campionat de Catalunya.

### SANT ANDREU B

#### El Sant Andreu-Trinitat Vella es creix en el 2011

El segon equip masculí ha trobat el camí de la victòria i cap equip de la Segona Divisió li pot fer ombra. Ni el líder Dos Hermanas, ni l'Echeyde (segon classificat), ni l'Universitat Autònoma, ni el Sant Feliu ni el Sallent han pogut amb els homes d'Antonio Abad. El Sant Andreu-Trinitat Vella ha sumat 13 punts dels 15 possibles en les últimes 5 jornades.



### JUVENILS

#### El Juvenil mossega al final de la 1a volta

Dos empats, contra el Sabadell, penúltim classificat, i contra l'Atlètic-Barceloneta, tercer, van tancar el primer període de la temporada. L'equip de Jordi Timblau ha començat la segona volta amb una derrota a la piscina del Mataró per 17 a 10.

#### El Juvenil Femení encara el tram final

El filial femení no va perdonar contra Santa Eulàlia ni Terrassa, però encara li costa guanyar a rivals de més categoria. Quan només resten 4 jornades perquè acabi la lliga, el Juvenil depèn d'ell mateix per sortir de la zona baixa de la taula.

### CADETS

#### El Cadet, líder de la Lliga Catalana

El Cadet es manté invicte en el que portem de 2a volta: ha guanyat a Mediterrani, Rubí i Catalunya. Els de Jordi Timblau van acabar 4ts la 1a, empatats a 9 punts amb el Sant Feliu.

#### El Femení encadena tres triomfs consecutius

El Cadet Femení continua en ratxa després de les victòries davant Terrassa, Sant Feliu i Manresa. L'entrenador Yuri Colet té un equip jove, amb noies cadets de primer any, infantils i alevins, en plena evolució i amb molt de futur.

### ALEVÍ

#### L'Aleví B acaba la primera ronda invicte

Els Alevins continuen amb la impressionat trajectòria iniciada a la primera fase, on només van cedir un empat a la piscina de Trinitat Vella davant el Mataró B. Els nois i noies d'Alex Corres van aconseguir una èpica remuntada (de 6-3 a 6-7) a la piscina del club maresmenc.

### INFANTIL

#### Bon començament de l'Infantil

L'equip infantil va aconseguir la tercera victòria de la segona fase davant el Rubí, un rival de gran entitat, amb un ajustat resultat d'11 a 9. Els nois dirigits per Oscar Molina i l'Alex Corres s'han enfrontat recentment als ossos de la lliga: el CNB i el Terrassa.



### BENJAMÍ

#### El Benjamí segueix formant-se

El Benjamí va disputar dos partits de la segona fase a la piscina del Montjuïc: el primer davant el Santa Eulàlia el va resoldre sense complicacions (1-13), i en el segon amb el Montjuïc va remuntar un 2-1 advers en l'últim quart amb un parcial de 0-2 i un extraordinari gol a 50 segons del final.



# natació l'entrevista



Carlos Ballesteros apunta al seu retrat al plafó dels nedadors del Club

Fet a la cantera del CN Sant Andreu Carlos Ballesteros es retira de la natació després de 21 anys en actiu i 11 a l'equip absolut.

#### Com vas començar?

Va ser una mica de rebot. Jo sóc el tercer de tres germans. Al gran el van llençar a la piscina quan encara gatejava, al meu altre germà també el van apuntar, però tots dos van passar-se al waterpolo. Amb mi els meus pares van dir: "Aquest sortirà nedador segur". Primer vaig diferenciar-me als curssets de natació del col·legi, i després vaig venir aquí a l'Escola de natació.

#### Però no vas destacar fins que vas arribar a l'equip absolut.

Jo de petit era un paquet. La natació no me la prenia molt seriosament. Va ser quan va venir el Casti [José Antonio del Castillo] al Club, que vaig fer la meua primera mínima en el Campionat d'Espanya Júnior.

#### Què vas aprendre del Casti?

Tot. Em va transmetre confiança. Em va ensenyar a entrenar per després aconseguir resultats, a competir, a adquirir una estratègia en les proves. Arriba un punt que ja no és el teu entrenador, és com un amic, algú que es preocupa quan et veu malament. Amb ell vaig estar 10 anys.

#### La Mercè Sala va ser la teva senyu, la primera entrenadora.

Jo fugia perquè en aquella època no em prenia de debò la natació... m'escapava i anava a jugar a casa d'un amic. No és que ella fos mala entrenadora, és que jo passava una mica.

#### No et veies qualitats per nedar?

Veia que els meus amics anaven per la tarda a jugar i jo havia de nedar. Em feia una mica d'enveja la vida d'una persona normal. Els nedadors tenim un horari súper reduït per fer activitats socials, ens passem tot el dia entrenant. Ho vaig deixar de fer quan va venir el Casti, amb 16 anys, perquè veia que el que feia donava els seus fruits: "No vinc aquí a banyar-me, vinc a entrenar", vaig pensar.



El President Antoni Valls entrega la placa a Carlos Ballesteros

Carlos Ballesteros rep el comiat dels seus companys



Als Jocs del Mediterrani a Almeria va fer la seva millor marca als 100 lliures

#### Ets campió d'Espanya de 100 papallona i tercer de 100 metres lliures.

Ho vaig aconseguir al 2005, que va ser quan millor estava de forma. Vaig anar als Jocs Mediterranis d'Almeria i després al Campionat d'Espanya, que és quan vaig quedar primer als 100 papallona.

#### Tu vas estar en aquella històrica primera Copa de Clubs...

No ens ho esperàvem. Crec que l'any anterior havíem quedat segons, però aquell any tots vam donar el 100% i ens va sortir rodó. És difícil fins que no arribes allà i ensenyas les dents.

#### Com ha canviat la natació des que vas entrar fins ara?

Els banyadors han evolucionat, ara es perfecciona més la tècnica degut a que s'entrena més... i això es nota en les marques.

#### I a nivell de Club?

Abans quan algú quedava campió d'Espanya no ens ho preniem molt seriosament. Ara som un Club que desputa a Espanya, un referent. Molta gent ens pregunta com ho fem: ens recolzem en les competicions, hi ha ambient d'equip.

#### A què aspirava el Club Natació Sant Andreu en els seus orígens?

A ser el millor Club de Barcelona, el millor de Catalunya, i intentar ser el millor d'Espanya.

#### D'on et ve el sobrenom de "El Puñalero?"

Això t'ho ha dit el Jou, no? [riures] És que als entrenaments passen moltes coses. En moltes sèries de 100 nedava darrera del Jou, i en la última sèrie anava a tope i el guanyava. I en les competicions tenia la tàctica de "pujar a la ola": si et llences amb algú que saps que neda més ràpid et pots enganxar a la corxera i pujar-te a "la ola": et costa

menys nedar i corres més, i en els últims metres, quan l'altra es cansa, li pots clavar el punyal.

#### Et sorprèn que t'agafin com exemple pels nedadors més petits?

Una mica. Potser és per com sóc jo, que a part de ser un bon nedador, tracto de ser bona persona. Pots ser molt bo, però si ets un sobrat després no et recordaran igual. A part he estat molt aplicat i he tingut moltes ganes d'aprendre de la natació.

#### Vocació d'entrenador no tens...

No m'hi veig, ha de ser una persona com el Jou, que li agradi molt el seu treball i doni canya als nedadors. Vaig estar d'entrenador dels nens de 8 anys. Els xavals em coneixen, saben que sóc nedador del Club i em tenen respecte.

#### Aportes la teva experiència a les explicacions.

Els petits si veuen una cosa l'imiten molt bé. A aquella edat són esponges. Jo que tinc bona tècnica se'ls grava en la retina. Vèiem vídeos de Michel Phelps i després a l'aigua ho feien molt bé.

#### Creus que és important que els nedadors absoluts siguen un exemple pels nens?

És molt important perquè vegin que sí poden arribar. Va estar molt bé que els nens vinguessin a la recepció de l'Erika per apropar la joventut als absoluts. Es busca això: un Club de nedadors de la cantera.

#### Ets dels que un cop deixis de competir al màxim nivell ja no tornaràs a tocar la piscina?

No crec, perquè m'estic plantejant apuntar-me als màsters. Sempre he tingut la il·lusió de tornar a entrenar amb la gent amb qui em vaig criar a la piscina.



Carlos Ballesteros i el seu amic Jordi Jou

# natació

## campionats absoluts

Brenton Cabello engrandeix el seu palmarès al Trofeu Ciutat de Saragossa

3 nedadors (Brenton Cabello, Adrià González i Carlos Leñador) i 3 nedadores (Diana Gomes, Jessica Valls i Leticia Bravo) van competir els dies 11, 12 i 13 de març al Trofeu Ciutat de Saragossa: Brenton Cabello, l'estrella del campionat, va acabar primer als 50 papallona, als 100 lliures i als 200 estils. El fondista Adrià González es va empotar el premi de la modalitat Lliures i Estils, amb dos triomfs als 400 i als 800 metres. Als 50 i als 200 braça Jessica Vall va acabar primera i Diana Gomes segona, mentre que als 200 braça el CN Sant Andreu també va fer doblet, amb Diana primera i Jessica segona. Leticia Bravo va sumar dues plates, als 50 papallona i als 50 lliures.

Aquest trofeu a terres aragoneses també va funcionar com competició preparatòria per l'Open d'Espanya a Madrid (del 31 de març al 3 d'abril), on els absoluts havien de fer la marca per accedir al Mundial de Shanghai.



Brenton Cabello continua sumant títols



Melquiades Álvarez en el moment de la sortida.

Els andreuencs, claus en la victòria de Catalunya al Comunitats Autònomes de Madrid

6 absoluts i 4 júnior del Club Natació Sant Andreu van participar al Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes, que es va celebrar a Madrid els dies 4, 5 i 6 de febrer: "Més del 50% de l'equip masculí és del Sant Andreu, i amb juniors portem la base de la selecció espanyola", indicava Adolf Ayza, tècnic del Club. Brenton Cabello, Juanmi Rando, Alan Cabello, Melquiades Álvarez, Aina Conca i Erika Villaécija van ser els andreuencs de l'equip absolut Catalunya, mentre que Víctor Goicoechea, per un costat, i Laura Gálvez, Cristina Noguerols i Mariona Medina, que debutaven en aquest Comunitats Autònomes, van formar part de la selecció catalana júnior. Per si no fos poc, el cap de la natació andreuenc Jordi Jou també va anar com a tècnic de Catalunya.

Per a la majoria dels nedadors del Club el Comunitats Autònomes de Madrid era la primera competició amb piscina de 50 metres de la temporada. Els nedadors andreuencs no van preparar específicament el campionat, ja que els júnior participen en el seu Campionat d'Espanya poc després i els absoluts estaven preparant l'OPEN de Primavera de Madrid, on es juguen la marca per anar al campionat del món.

Catalunya es va proclamar per 23a vegada consecutiva campiona del Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes amb 1.744 punts. Madrid es va quedar més a prop que mai (1.703) i Andalusia, amb 1.402 punts, va tancar el pòdium.

Destacada presència andreuencs en la bona collita d'Espanya a Montpellier

El CN Sant Andreu va contribuir al gran èxit de la delegació espanyola al Meeting de Montpellier (Open de França) amb 2 ors, una plata i un bronze. Juanmi Rando i Melquiades Álvarez van ser els campions dels 100 esquena i els 200 braça, prova on Alan Cabello va quedar segon. Als 50 braça, a més, Melquí va aconseguir la tercera posició.

Aquesta competició internacional en piscina llarga ha servit perquè els nedadors del CN Sant Andreu preparassin l'Open d'Espanya a Madrid.

## campionats de joves

L'Infantil s'eleva als Campionats d'Espanya i de Catalunya

L'equip Infantil va disputar els dies 18, 19 i 20 de març a Can Llong el Campionat d'Espanya: África Zamorano va quedar campiona als 200 esquena i 200 estils, i subcampiona als 400 estils i als 100 esquena. "L'objectiu principal del campionat era aconseguir les millors marques personals de cada nedador i nedadora, hem competit bé i ho hem aconseguit", afirmava l'entrenador Julián González. Vuit dels nou nedadors van puntuar en les seves proves, un fet positiu ja que per a alguns era la primera vegada que ho aconseguien en un Campionat d'Espanya.

L'esforç de dies i dies d'entrenaments a la piscina Pere Serrat es va veure recompensat amb extraordinaris resultats al Campionat de Catalunya: 9 medalles en proves individuals i dos títols en fons i relleus. África Zamorano es va proclamar campiona en 200 esquena i 200 estils, i subcampiona en 100 esquena i 400 estils. Als 200 metres papallona Mario Navea va quedar primer, segon als 400 i 200 estils i tercer als 400 lliures. La nedadora Laia Sicart va tornar amb el títol de subcampiona de Catalunya dels 100 estils.

L'equip comença ara la segona part de la temporada: "Hem d'afrontar-la amb il·lusió" –afegeix el tècnic andreuenc Julián González– "El nostre repte està en millorar en cada entrenament i competició. Tenim nedadors i nedadores amb talent, si aconseguim que la seva actitud i convicció millorin pujarem el nostre nivell".

Èxit rotund dels màsters al Campionat d'Espanya de Pontevedra

Els nedadors màsters van aconseguir rècords d'Espanya, de Catalunya, 15 medalles (10 ors, 4 plates i un bronze) i van deixar el pavelló del CN Sant Andreu altíssim, fins i tot en relleus. Víctor Muniesa es va proclamar campió d'Espanya als 400 lliures i als 50 i 100 papallona; Josep Ferrer, el més gran de la colla, va quedar campió als 200, als 400 i als 100 lliures, on a més va fer un nou rècord de Catalunya en categoria +65; el coordinador dels màsters, Francesc Márquez, va quedar primer als 200 esquena i va assolir el nou rècord d'Espanya.

L'equip de relleus format per Jordi Julián, Víctor Muniesa, Jordi Julián Rafolse i Josep Ferrer va quedar tercer als 4x50 lliures en categoria +160. Sens dubte un èxit brutal, perquè l'any que ve la suma de les seves edats ja els situa en la categoria +200, i per tant l'equip masculí del Sant Andreu partirà com un clar favorit..

"Vam acabar molt cansats" – explicava Francesc Márquez – "Però després ho vam recuperar amb les tapes a la Taverna del Fèlix", un restaurant on l'equip ja hi va anar tres anys a l'anterior edició del campionat. L'equip màster va estar sempre junt: "Jo no vaig veure cap màster que sortís de la piscina decebut o empenyat, tots amb un somriure d'orella a orella. Anàvem a passar-nos-ho bé. Sempre n'hi ha expectatives, no ens enganyem, perquè ja que hi vas, vols fer-ho bé. Realment la gent va donar el do de pit tot i que no van fer les seves millors marques".

El pròxim objectiu dels màsters és el Campionat de Catalunya, la última setmana de maig: "El prepararem a mort, és on més gent del Sant Andreu competeix". Per aquest darrer campionat d'Espanya d'Hivern van participar 7 nedadors: Cristina Ballbé, Núria Gutiérrez, Ángeles Carricondo, Francesc Márquez, Víctor Muniesa, Jordi Julián Rafolse i Josep Farré, i pel Campionat de Catalunya es preveu que poden arribar als 15-18 nedadors, i per tant podran fer més relleus.



Erika Villaécija, Leticia Bravo, Aina Conca i Laura Gálvez



Brenton Cabello i Víctor Goicoechea



L'equip Infantil del CN Sant Andreu

Els alevins guanyen el bronze al Campionat de Catalunya

Gràcies als 23 nedadors/es de l'equip aleví, el CN Sant Andreu ha aconseguit la tercera posició del Campionat de Catalunya d'Hivern. A Olot l'equip entrenat per Oriol Plans ha sumat 6 medalles (3 de plata i 3 de bronze), ha recollit diversos diplomes i, el més important, ha assolit les mínimes pel Campionat d'Espanya d'estiu.

Els júnior assolixen noves marques i medalles al Campionat d'Espanya de Joves

8 nedadors júnior del Club Natació Sant Andreu van participar al Campionat d'Espanya Juvenil a la piscina de San Hugo, a Palma de Mallorca. Víctor Goicoechea va fer la mínima pel Campionat d'Europa Junior als 1500 metres lliures, i en la mateixa prova, va assolir la marca pel Campionat del Món Junior.

L'equip femení del Club va quedar tercer, lluitant fins a l'últim dia per la primera posició. Fruit d'aquesta lluita va venir la victòria en l'última prova de la 5a sessió, als 4x100 estils femení. A nivell individual destaquen les medalles de Judit Lizárraga, Mariona Medina, Laura Gálvez, Víctor Goicoechea i Aitor Gumiel.

# natació

## breus



Sonia Pérez, a punt per competir de nou amb el Club

**Melquiades Álvarez** entrena des del passat gener a la piscina Pere Serrat a les ordres de Jordi Jou. Segons Melquí, "2009 va ser el millor any del Sant Andreu, i tots entrenaven al Club: Aina Conca, Àlex Villaécija, i fins i tot Brenton Cabello". El subcampió europeu de 200 braça participarà pròximament en el Mundial de Shangai juntament a Erika Villaécija.

**Carlos Leñador** també s'ha incorporat a l'equip absolut del Club. El nedador, que fins ara entrenava al CN Metropole, és campió d'Espanya en 100 i 200 papallona, finalista de l'Europeu Júnior del 2006 i semifinalista Europeu Absolut al 2009.

**Erika Villaécija** ha rebut el Premi Marató de Barcelona al mèrit esportiu en reconeixement a la seva trajectòria professional, i la Asociación Española de la Prensa Deportiva també l'ha distingit com una de les millors esportistes del 2010 després de proclamar-se campiona del món als 800 lliures a Dubai.

**Sonia Pérez** està estudiant a la Universitat de Bridgeport dels EUA gràcies a una beca aconseguida per la natació. L'esportista andreuca ha estat condecorada diversos cops com la millor nedadora de la setmana de la seva Divisió. Sonia Pérez ha tornat en l'últim tram de la temporada per a representar al CN Sant Andreu en el Campionat d'Espanya de Clubs.

**Enguany la FCN compleix 90 anys de vida**, i a la Gala de celebració es va premiar als nedadors del CN Sant Andreu **Erika Villaécija** i **Alan Cabello**, a més de les waterpolistes **Ona Meseguer** i **Anna Pardo**.

**Josep Farré Ganduxe**, fundador de l'equip màster del CN Sant Andreu, ha superat en menys de dos mesos dos cops els seus rècords de Catalunya dels 200 i els 100 metres lliures. El sr. Farré també acumula en total 19 rècords de Catalunya en les diferents categories. "Ja m'agradaria tenir algun record d'Espanya, però com hi ha nedadors ex olímpics jaestic conforme amb treure un rècord de Catalunya", afirmava el sr. Farré.

**Tres nedadors màsters** es troben entre els deu millors del món en les seves categories: **Francesc Márquez** (6è als 200 esquena en piscina de 25), **Jordi Martínez-Quintanilla** (10è als 200 braça en piscina de 50) i **Victor Muniesa** (7è als 100 papallona, 6è als 400 lliures, ambdues en piscina de 25; i 9è als 1500 lliures en piscina de 50 metres). Jordi Martínez-Quintanilla resideix actualment als Estats Units però continua competint pel CN Sant Andreu: al Campionat de New England celebrat a la piscina de la Universitat de Harvard va aconseguir la medalla de plata a les 100 iardes braça.



Jordi Martínez-Quintanilla fent les amèriques



Ona Meseguer (esquerra) i Anna Pardo (centre), waterpolistes del CN Sant Andreu

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!

Novetat!



**invisalign**

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

**Condicions especials**

- 1a visita, consulta i revisió **Gratuïtes**
- Radiografies intrabucales **Gratuïtes**
- 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

www.ioa.es

Telèfon d'atenció al client 902 119 321

ioa@ioa.es

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 · web: www.juansunye.com

# tennis

Pau Campo, Marc Padró i Roger Jové



## Ja ha començat el Campionat Social per Edats

Dissabte dia 12 de març va arrencar la competició amb més participació de joves tennistes del nostre Club: el Campionat Social per Edats. Durant 12 setmanes els nostres jugadors intentaran fer-se amb el títol de campió de la seva categoria. Tots els tornejos estan organitzats en format eliminatòria, tret dels benjamins, que es juga tots contra tots. Els partits es disputen a partir de les 5 de la tarda tots els caps de setmana fins el 5 de juny.

## L'equip màster acaba la 1a volta en 3a posició

Ja ha començat la 2a volta de la Set Ball de tennis, i les veteranes del CN Sant Andreu es van situar provisionalment líders després de les victòries amb el Laietà (3-2), el Club Egara (4-1) i el CT Sabadell (3-2). Els últims resultats, però, han allunyat a les veteranes fins a la cinquena posició. A la primera volta les màsters andreuenques van quedar terceres a la classificació, per darrera de l'Andrés Gimeno B i del Barcino B, només a 4 i 2 punts del Sant Andreu.

## Els dobles s'interposen en el camí dels alevins al Campionat de Catalunya

Després dels júnior i abans dels absoluts, els nostres alevins (9 i 10 anys) van jugar el Campionat de Catalunya i van quedar-se molt a prop de les primeres posicions. Les noies van arribar a quarts de final i els nois es van quedar a semifinals. Tots dos van tenir l'eliminatòria igualada fins l'últim moment, i només el partit de dobles va apartar als andreuenques i andreuenques del podium del Campionat de Catalunya.

L'Aleví Masculí va jugar les semifinals contra el cap de sèrie número 1, el Club de Tennis Cunit. Els nois van guanyar 2 partits individuals i van perdre 3. L'eliminatòria es va resoldre en 2 partits de dobles, que tot i tenir match-ball, van acabar perdent.

El Femení va jugar contra el cap de sèrie número 1, el CT Blanes, i contra la millor jugadora del rànquing català aleví. En acabar els 4 partits individuals el CN Sant Andreu empatava l'eliminatòria 2 a 2. Les andreuenques van perdre en el desempat, però es van quedar molt a prop d'aconseguir la victòria.

Sessió d'entrenament al Bon Pastor.



# esquaix

## Rodrigo Seva, campió de Catalunya d'esquaix

Després de que el jugador del Club Natació Sant Andreu Hugo Varela es proclamés campió d'Espanya en categoria sub-19, el seu company d'equip Rodrigo Seva va vèncer a Iker Pajares, del Mallibú Esportiu, al Campionat de Catalunya celebrat a l'Squaix Igualada. Al partit de semifinals contra Bernat Jaume, l'andreuenc Rodrigo Seva va guanyar els dos primers partits, Bernat Jaume va igualar la trobada a 2, i Seva va guanyar el tercer i definitiu matx.

Per tant, el Club Natació Sant Andreu té als campions d'esquaix de Catalunya i d'Espanya en categoria sub-19: Rodrigo Seva i Hugo Varela. Aquest últim ha estat convocat pel seleccionador espanyol Tino Casas pel Campionat d'Europa de seleccions, amb Borja Golán, Oriol Sàlvia, Àlex Garbi, David Vidal i Iván Flores.

## Hugo Varela s'emporta el torneig d'esquaix organitzat pel CN Sant Andreu d'esquaix

Els dies 11, 12 i 13 de febrer, coincidint amb la XXV Copa del Rei de waterpolo, el Club Natació Sant Andreu va organitzar El Campionat d'Esquaix Prince de 1a i 2a categoria, que va comptar amb la participació de 95 jugadors, 50 dels quals eren del nostre Club.

Hugo Varela va tornar a aixecar la copa de campió una setmana després de proclamar-se millor jugador en categoria sub-19 al Campionat d'Espanya. Hugo va guanyar la final al també andreuenc Dani Pascual per 3 a 0. En 2a categoria, el campió va ser Erik Zabalesbeascoa, que va vèncer amb un 3-1 a David Vela.

En la final de consolació de 2a categoria es van enfrontar dos jugadors del CN Sant Andreu: Jonathan Paul i David Cornudella. Paul va superar al seu company per 2 jocs a 0.



Manel Camanyes



Els participants al Campionat de 1a celebrat al Club



Hugo Varela, amb la Copa del Campionat de 1a



Pili Martín i Rodrigo Seva.

# softraquet



Pili Martín, campiona de l'Open a Can Melich



Jesús Pablos i Manel Camanye

## Dani Pascual, millor màster català de softraquet

L'andreuenc Dani Pascual es va proclamar campió del Campionat Màster d'Esquaix per primera vegada en la seva carrera. Pascual ha demostrat sobradament que s'ha recuperat del trencament de lligament creuat que el va apartar 6 mesos de les pistes.

A la final Dani Pascual va derrotar a Àngel Palencia, del Club Natació Barcelona. Setzè del rànquing català absolut de softraquet, Pascual va guanyar el Campionat de Catalunya de Softraquet per equips amb Jesús Pablos i Víctor Sanz el passat novembre a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu. Amb aquest triomf el jugador del CN Sant Andreu es situa com el millor màster català de softraquet en categoria individual.

## Pili Martín, campiona de l'Open de Can Melich

La jugadora del CN Sant Andreu Pili Martín es va proclamar campiona de l'Open de Softraquet, celebrat a Can Melich del 21 al 24 de febrer. David Cornudella i Daniel Berbers van representar al Club en categoria masculina, amb dues grans actuacions: David va quedar subcampió en la final de consolació del quadre de 1a categoria, i Daniel Berbers va arribar a quarts de final.

La competició femenina es va disputar en format lligueta. En el primer partit l'andreuenc Pili Martín va caure davant la local Susana Santacatalina per 2 a 1. En el segon partit, disputat el mateix dia, Pilar Martín va guanyar 2-0 a Virginia de la Llave, del Casagemas de Badalona. El tercer i definitiu enfrontament de l'Open es va jugar el dia següent davant Mercedes Moller, del Can Melich. La jugadora del CN Sant Andreu va superar a Moller

per 2-0 i es va endur els 300 punts de premi del campionat de softraquet.

En el quadre masculí, l'andreuenc David Cornudella no va passar de la primera ronda al torneig de 1a categoria, però va seguir lluitant fins arribar a la final de consolació, que va acabar perdent. Daniel Berbers també va participar a l'Open de Softraquet i va arribar a quarts de final del torneig de 2a, però David Bagre va aconseguir eliminar-lo.


Els nostres jugadors de softraquet ens continuen donant bones notícies. Després de proclamar al CN Sant Andreu campió de Catalunya, el passat novembre, i que Dani Pascual es guanyés el títol de millor màster català de softraquet, ara Pili Martín guanya l'Open de Can Melich i es referma en la 1a posició del rànquing català.

# club agenda



### Natació

- 16 abril: Trofeu Sant Jordi (seu: C.E. Mediterrani)
- 13, 14 i 15 maig: Trofeu Ciutat de Terrassa (seu: C.N. Terrassa)
- 21 i 22 de maig: Campionat de Catalunya Màster (seu: C.N. Sant Andreu)
- 4 i 5 de juny: Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona (seu: C.N. Sant Andreu)
- 18 juny : Trofeu Ciutat de Mataró (seu: C.N. Mataró)
- 19 juny: Trofeu Fèlix Serra Santamans (seu: C.N. Manresa)



### Waterpolo

- 30 abril: Waterpolo Navarra – CN Sant Andreu, WP Universitat Autònoma - CN Sant Andreu B
- 7 maig: CN Sant Andreu B - CN Rubí (16:00, Pere Serrat)




### Tennis

- De maig a juny: Lliga de Terrassa i Lliga Comarcal (consultar les jornades a la pàgina web [www.cnsandreu.com](http://www.cnsandreu.com))
- De maig a juny: Campionat Social de Dobles (consultar [www.cnsandreu.com](http://www.cnsandreu.com))
- 3 maig 25a ronda Set Ball de Tennis: CN Sant Andreu – CN Laietà
- 10 maig 26a ronda Set Ball de Tennis: Club Egara – CN Sant Andreu
- 18 i 19 de juny: Final del Campionat Social Individual



### Esquaix

- 6-7 de maig Open 3a Categoria
- 13-14 de maig Open 1a i 2a Categoria
- 20-22 de maig Campionat d'Espanya sots-23
- 27-29 de maig Campionat de Catalunya Absolut Individual
- 3-4 de juny Open 3a Categoria
- 3-5 de juny Campionat d'Espanya per Equips
- 10-11 de juny Play-off Lliga Catalana d'Esquaix
- 13-16 de juny Circuit de Softraquet
- 17-19 de juny Campionat d'Espanya de Veterans
- 20-23 de juny Play-off Lliga Catalana de Softraquet
- 24-26 de juny Spanish Junior Open a l'Squash Santiago



### Triatló

- 1 de maig: Triatló de Banyoles
- 8 de maig: Triatló de Sitges Júnior
- 15 de maig: Triatló de Lloret de Mar Júnior
- 29 de maig: Half Challenge a Calella de Mar
- 5 de juny: Triatló de Mataró i Triatló de Madrid (classificatòria per a l'Europeu Júnior)
- 19 de juny: Triatló de Muntanya de Balaguer

### social

- 28 d'abril: Assemblea General Ordinària al CEIP Pegaso (carrer Dublin 5, 15). Hora de convocatòria: 19:30
- 20 de maig: Pujada a peu a Montserrat
- 23 de juny: Festa de Sant Joan

### 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

[www.hnos-almansa.net](http://www.hnos-almansa.net)

**Confie 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**

# reportatge: CEM Sant Andreu

## La casa mare del CN Sant Andreu, de nou al servei dels socis



La piscina del carrer Santa Coloma



Entrada del nou CEM Sant Andreu

Dilluns 17 de gener el Centre Esportiu Municipal Sant Andreu del Carrer Santa Coloma va tornar a obrir les seves portes després de 6 mesos d'obres. La proximitat de la parada del Metro d'Onze de Setembre no ha afectat a les parets ni ha provocat esquerdes a l'edifici, i és que aquesta instal·lació, la primera que va gestionar el Club Natació Sant Andreu en la seva història, gaudeix d'una estructura i d'uns fonaments fermes i resistents al pas del temps.

L'interior del complex esportiu necessitava d'una urgent remodelació, i aquest període de tancament ha servit per renovar gairebé tota la instal·lació. L'antiga entrada, amb el taulell i les taquilles situades a la part posterior, ha deixat pas a una recepció completament nova: hi ha més espai pel punt d'informació al soci, quatre vestuaris per a grups, un per a homes (a la dreta) i un per a dones (a l'esquerra), i un ascensor que comunica els dos pisos. Juntament amb el lavabo per a minusvàlids situat a la planta superior, l'ascensor és una de les millores més significatives que l'Ajuntament de Barcelona i el Club han introduït per a ajudar a les persones amb mobilitat reduïda. Dins dels vestuaris els socis trobaran les seves taquilles, nous bancs amb penjadors, les dutxes i els serveis.

Ara el gimnàs és una sala diàfana



Vestuari d'homes, on trobem les taquilles



El gimnàs ha esdevingut una sala diàfana: ja no hi ha separació entre la zona de màquines i les peses. S'han arreglat els problemes amb la conducció de l'aigua amb la col·locació d'un fals sostre amb nous llums, i s'ha restaurat el cablejat elèctric. També s'ha posat un nou terra i s'han restablert les màquines.

A la piscina de 25 metres s'hi poden observar més diferències. Les grades situades al costat del despatx dels monitors han desaparegut i les cadires malmeses s'han restituit per noves. S'han canviat les rajoles de la paret i del terra. El control de clor a l'aigua està donant bons resultats en les comprovacions fetes als dies posteriors a la inauguració. A la sortida dels vestuaris els socis també disposen d'una dutxa de menor alçada.

Els cursets de natació ja han començat, així com l'activitat d'aquagym, i tot el personal s'ha reincorporat al seu lloc de treball. Els socis i abonats que van passar a la instal·lació Sant Andreu-Sagrera fins la remodelació definitiva han pogut tornar a la seva llar esportiva.

Recepció del CEM Sant Andreu

**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

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

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

BARCELONA

# triatló



Equip de Triatló del CN Sant Andreu

## Aaron Pagès guanya la Duatló de Muntanya a Odena

El triatleta del Club Aaron Pagès es va proclamar campió de Catalunya a la Duatló de Muntanya d'Odena, a la comarca de l'Anoia. Edgar Forner va aconseguir la 10a posició en categoria sub-23. Poc abans Aaron Pagès havia competit a la Duatló de Castellfollit de la Roca i havia quedat 4t, molt a prop del podi.

Luis Nuñez va debutar com a triatleta del CN Sant Andreu a la Duatló de Calafell, fent una molt bona cursa a peu i patint més sobre la bicicleta. El 26 i 27 de febrer Daniel Montesinos va participar al Duatló de Muntanya de Terrassa i va quedar 5è en categoria júnior.



Dani Montesinos, Miquel Gadea i Aaron Pagès

# club

## Festa rociera al gimnàs del Fabra

Sergio Sánchez i les noies del matí van celebrar al gimnàs del Fabra un carnaval rociero amb ball, actuacions i rebujitos, tot al més pur estil andalús. Totes les dones van sortir a la pista, algunes per cantar, altres per fer play-back i totes per posar en pràctica els moviments de flamenc apresos a les classes del Sergio. La festa va començar a les escales d'entrada del gimnàs: la comitiva va baixar al ritme de la música, davant la mirada curiosa dels socis que feien exercicis a les cintes. Un cop a la sala, les artistes van saltar a l'escenari soles, en parella o formant un grup. Entre les interpretacions, vam poder veure a Pitingo, Rocío Durcal i Norma Duval. La última actuació va córrer a càrrec del monitors del gimnàs Albert Garcia, Vanessa Navas, Sergio Sánchez i Pili Morillas. Al final totes les assistents van compartir un petit refrigeri.

La piscina d'estiu del Fabra es va omplir de màscares per celebrar el Carnaval: aquest cop l'activitat d'aquagym no va consistir en seguir el ritme del monitor amb la música dels 8 temps... es va deixar més llibertat perquè cadascú s'inventés una coreografia diferent. Aquell dia a la piscina Pere Serrat també vam poder veure a troglodites donant classe de natació als nens.

Sergio i les seves noies no van parar de moure's.



No va faltar la taula amb rebujitos per acompanyar als balls



Les participants al Carnaval.



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

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



georgia ribera  
graphic design

618 04 07 35  
georgia.ribera@gmail.com

## Vanessa Navas explica la professió de monitora de fitnees a La Vanguardia Digital

L'entrenadora de fitness del Club Natació Sant Andreu Vanessa Navas va ser la protagonista del reportatge rodat al gimnàs del Fabra sobre la seva professió com a monitora d'activitats dirigides. Al vídeo, publicat a la secció "De Profesión" de La Vanguardia Digital, podem veure a la Vanessa en plena sessió de tonificació animant a les seves alumnes.

# club social

## Jornada Escolar

Dissabte 9 d'abril a la piscina Pere Serrat vam poder presenciar una exhibició dels nens i nenes que aprenen a nedar als curssets del CN Sant Andreu, sigui al CEM Sant Andreu, a Trinitat Vella o al mateix Fabra. Els nascuts l'any 2005 van competir en una prova de 20 metres crol, els del 2004 i 2003 van recórrer una distància de 25 metres, i els del 2002 i 2001 van nedar els 50 metres. Totes les famílies es van aplegar a les grades per a observar les habilitats que han adquirit els seus fills durant el curs. Ens van ajudar a organitzar la Jornada Escolar la companyia Llumifesta, Catalunya Caixa i Gallina Blanca. A tots els col·laboradors, monitors i pares, moltes gràcies pel vostre suport!



## Càritas distingeix al CN Sant Andreu com un Club amb Cor



Els senyors Josep Ferrer Peris i Francesc Monzonís van entregar al president del Club Natació Sant Andreu, sr. Antoni Valls, una placa en reconeixement per l'ajuda del nostre Club en la recollida d'aliments per Nadal. El passat desembre els empleats, veïns i socis van poder col·laborar amb Càritas deixant productes a l'entrada de la instal·lació Fabra pels necessitats de la societat.

El programa "Clubs amb Cor" ha permès que moltes persones hagin ajudat als altres a través d'un gest solidari. L'any 2002 un grup de quatre voluntaris procedents del món empresarial van crear el programa "Empreses amb Cor", que promou accions solidàries en entitats que comparteixen amb Càritas valors com la justícia, el respecte i la igualtat. En els últims anys Càritas ha rebut el recolzament de moltes empreses i institucions de Catalunya.



## Recordant a l'Amadeo Cots

El passat 26 de gener ens vam reunir un grup d'amics i socis del Club per compartir amb la seva família més propera les nostres vivències i sentiments que cada un de nosaltres havia viscut i compartit amb l'Amadeo durant el transcurs de la seva amistat.

Vam recordar moments que al transmetre'ls ens colpien, i en definitiva ens ajudaven a conèixer la gran humanitat de l'AMADEO i l'estima que sentia per tots nosaltres, i sobretot per la seva família.

En acabar vam compartir una partida simultània d'escacs (acte que es fa en el màxim silenci) entre els seus companys i que a ell li hagués agradat participar, el lloc que teníem reservat per a ell, el va ocupar el seu fill, demostrant que havia tingut un gran mestre.

La partida la va oferir el jugador de categoria preferent i soci del nostre club José Manuel Torres contra 9 participants. Va atorgar 4 partides amb resultat de taules i va guanyar la resta de taules.

Donem les gràcies a la vocalia social pel interès per a la realització d'aquest Homenatge.



A punt de començar la partida simultània d'escacs

## Calçotada de germanor i visita cultural a Tarragona

Diumenge 20 de febrer un grup de 56 persones van anar d'excursió a la província de Tarragona per visitar la fàbrica de cervesa Rosita, la fàbrica de galetes Rifacil, i gaudir d'una calçotada al restaurant El Álamo.

Un guia de la casa Rosita va explicar als assistents el procés d'elaboració de la beguda. Al final tots van tenir oportunitat de degustar els tres sabors de cervesa que es fabriquen. A la fàbrica de galetes Rifacil els assistents també van poder tastar un assortiment de galetes i comprar-les a la botiga.

Al restaurant El Álamo de Montblanc els amics i socis del Club van gaudir d'un excel·lent dinar a base de calçots amb salsa, botifarra negra, xai a la brasa, llonganissa amb mongetes i crema catalana. Tot acompanyat de cava, vi i cafè. Per rematar la tarda tots els congregats van ballar amb la música de l'orquestra del restaurant.





# club social



Fa 40 anys que  
*som un club* BRENTON CABELLO



## Embarretinats pels Tres Tombs de Sant Andreu!

La Confraria Barretinaire, associació cultural amb seu a Sant Andreu de Palomar, va regalar als directius del Club Natació Sant Andreu aquest barret típic de Catalunya.

La cavalcada dels Tres Tombs va comptar amb una carrossa del Club Natació Sant Andreu. Els nostres directius van llençar caramels (sense glúten) als nombrosos veïns i visitants que van apropar-se a Sant Andreu el passat diumenge 16 de gener. Tots ells van poder veure la gran alegria i emoció de les més de 10.000 persones que van assistir a aquesta famosíssima rua.

Aquesta tradició que consta de més d'un segle i mig d'antiguitat és seguida any rere any amb gran interès. Més de 35 carrosses van fer el tradicional recorregut de les tres voltes. La Rua va sortir del carrer Sant Adrià (Fabra i Coats) passant pel Carrer Segre, fins a la plaça Orfila. En aquesta plaça, i enfront de l'església es va dur a terme la tradicional benedicció de tota classe d'animals que amb ansietat allí estaven esperant. Acabat aquest acte es va continuar el recorregut pels carrers.

La veritat que recordo com si fos ahir quan vaig arribar al C.N. Sant Andreu, i d'això ja fa 18 anys!!

He crescut, he madurat, he fet tota la meua carrera esportiva i he après molt en aquest club en tots els sentits, és per això que puc considerar-lo com la meua segona casa.

He passat gran part de la meua vida compartint les instal·lacions amb aquesta Gran "família" que és el Club Natació Sant Andreu, des dels més petits, els companys d'entrenament, la junta directiva i tots els socis, socis amb molta més història al club, com el Sr. Joan Vericat, acompanyat sempre per la seva senyora Núria, un dels avis del nostre club que m'he trobat cada dia i que és tot un exemple a seguir.

Com a esportista dins del club, han estat molts anys d'entrenament dur, de despertar a les 5 del matí, de molta disciplina i esperit de sacrifici, d'alegries i de frustracions, de constància i voluntat, d'ambició, competicions, entrenos, presentacions, les lligues nacionals i tot un seguit d'esdeveniments que m'han fet adquirir valors que gràcies als meus pares i al Club Natació Sant Andreu m'han ajudat a formar-me com a la persona i com l'esportista que sóc.

És el club que m'ha ajudat a aconseguir tots els somnis en la meua carrera professional, a nivell individual arribar a ser olímpic, un somni que vaig proposar-me des del primer entrenament quan tenia 12 anys al arribar al club, i que finalment ho vaig aconseguir al 2008, participant als Jocs Olímpics de Pekín, després de lluitar-ho 9 anys! Va ser una alegria que vaig poder compartir amb tot el Club. I a nivell col·lectiu el haver pogut guanyar durant 6 anys consecutius la Copa d'Espanya de Clubs, un esdeveniment històric en la natació espanyola, convertint l'equip del Club Natació Sant Andreu en un referent! Tot això ho he aconseguit aquí, a Casa.

Per tot això i molt més espero seguir dins d'aquesta gran família que és El Club Natació Sant Andreu.



**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



Esqsoadora



Plastificadora

PIZZERIA  
  
Diego

PIZZERIA • TAPAS • CAFETERIA

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

# a fons

## natació

Julián González, entrenador.  
Consultes: juliangf99@hotmail.com

### Nedador complet: el tot terreny de la piscina

Nedes cada dia i no notes progressos? Et proposem uns exercicis perquè els afegixis a les teves sessions d'entrenament. Escull els que més s'adaptin a les teves necessitats i millora els teus punts febles, trobaràs noves motivacions en el teu entrenament.

Tingues en compte que si només practiques un estil a mitjà termini t'estancaràs, no obtindràs millores i serà més fàcil avorrit-te. Dominant els 4 estils no només milloraràs, també notaràs que et trobas millor a l'aigua i fora d'ella, la teva musculatura treballarà de forma més completa i per tant equilibrada, i d'aquesta forma evitaràs lesions.

Per començar, parlarem de dos estils: el crol i l'esquena. Pel proper número tractarem els altres dos oficials: la braça i la papallona.

#### CROL

És l'estil que més s'utilitza, el més ràpid i el més còmode. Per això, tenir una bona tècnica en aquest estil ens ajudarà no només a anar més ràpid o poder fer més metres, també ens evitarà moltes lesions.

El crol enforteix les espatlles, és interessant que aprenguis a respirar pels dos costats (respiració bilateral) treballant de forma simètrica i d'aquesta manera evitar descompensacions. Els músculs que més treballen són el dorsal, tríceps, pectoral, quàdriceps i l'oblic de l'abdomen.

#### Inicial

Recobrament subaquàtic: Neda crol recuperant els braços per sota de l'aigua.

#### Inermedi

Acceleració: Entra la mà en l'aigua davant del cap i tracciona accelerant la mà dins de l'aigua de manera que acabis fort la braçada. Recupera el braç per l'aire de forma molt suau i nota el contrast.

#### Avançat

Amb tub: vigila l'entrada de l'aigua a la mà i el seu recorregut subaquàtic.

#### Pro

Amb el cap fora: Neda amb velocitat, recolza't amb potència des del principi de la braçada i augmenta la intensitat del batut per portar el cos a dalt.



Estil crol



Prova de crol (lliures)



Xavi Chavarrias nedant crol



Jordi Almendros nedant esquena.



Leticia Bravo doblega les cames per impulsar-se

Leticia Bravo es prepara per començar la prova d'esquenes

#### ESQUENA

És un estil que pels que s'inicien en la piscina provoca certa inseguretats ja que no tens bona orientació, no obstant això és el més senzill a l'hora de respirar.

És un bon estil per compensar la musculatura de les teves espatlles i esquena si estàs acostumat a nedar molts metres de crol. Eleva i enforteix les espatlles i desenvolupa la cintura pèlvica. La musculatura implicada són el dorsal, tríceps, quàdriceps, rodó major, recte de l'abdomen i oblics.

#### Inicial

Cames: Flota en l'aigua de forma relaxada i mou les cames notant la pressió de l'aigua en el dors del peu. Sent de quina forma ets més eficaç per avançar.

#### Intermedi

Rodet: En posició dorsal i amb batut de cames, gira sobre l'eix longitudinal de manera que quedi un braç fora de l'aigua. Dóna sis puntades a un costat, gira i fes sis a l'altre costat.

#### Avançat

Punt mort: para el braç quan les teves mans arribin a l'alçada dels teus ulls, i quan arribi un braç treu l'altre. Necessitaràs una bona posició i un bon batut de cames.

#### Pro

Posa't un got ple d'aigua al front i neda d'esquena sense que et caigui: com menys diàmetre tingui la base del got més difícil serà l'exercici.

#### Posa els teus estils a prova

Et proposem un senzill test per veure la teva progressió en els estils oficials de la natació: Fes una sèrie de 50 metres de cada estil al màxim. Suma els teus temps i cada sis mesos mira els teus progressos.

*Si tens dubtes o necessites aclariments consulta als entrenadors del Club.*

# a fons waterpolo

André Avallone  
Entrenador del Primer Equip Femení del CN Sant Andreu  
Consultes: avallonewp@hotmail.com



## Els beneficis de l'esport col·lectiu en el desenvolupament del nen

### El waterpolo com a complement en l'educació del nen

En el món d'avui, la vida és una competició: la universitat, el treball... la competència és molt gran. Molts conceptes bàsics de la vida moderna s'han actualitzat o canviat. La preparació per al món comença molt ràpid, i com més aviat millor. Saber conviure en grup, acceptar les diferències, assumir errors, compartir ideals i somnis, són conceptes que veiem cada vegada més. Aquests conceptes estan directament relacionats amb l'esport col·lectiu.

Diuen que el millor aprenentatge és l'experiència de viure, de poder treure profit de les situacions que el món ens ofereix. L'esport col·lectiu ens regala aquestes experiències. Quan un nen comença la pràctica de l'esport, normalment als 7 o 8 anys, el seu cervell està en una fase d'absorció d'informacions, com per exemple moviments motors, coordinació, actitud, sentiments, sensacions, relacions socials i altres aspectes.

Practicar esport és fonamental en el desenvolupament cognitiu del nen, i sempre és un bon moment per començar. A partir dels set o vuit anys és molt recomanable, i fins i tot m'atreveria a dir que pràcticament indispensable, introduir als nostres fills en la pràctica d'un esport col·lectiu. Valors com l'esforç, el treball, l'afany de superació, el companyerisme o el treball en equip són importants per traslladar al nen lliçons de gran importància. Per això, qualsevol esport col·lectiu pot ajudar-nos, sent molt recomanables els esports que es juguen amb les mans, ja que ens aporten una especial habilitat en la coordinació de les extremitats superiors, tret essencial en la nostra vida diària.

En un equip hi ha diferents maneres de ser, i saber acceptar-les contribueix a la maduresa del nen. L'entrenador ha d'ensenyar als seus jugadors a lluitar junts per assolir un mateix objectiu, i evitar que dins del grup sorgeixin protagonismes. Ni l'entrenador ni els pares ni els nens són infalibles i cometem errors: la clau està en saber-los aprofitar per millorar. Amb l'experiència dels anys i les rectificacions, els nens i els seus educadors aprendran a practicar millor l'esport, i aquests coneixements els seran útils per la seva vida professional i també personal.

# a fons tennis

Josep Gil Entrenador Nacional de Tennis  
Consultes: tennis@cnsandreu.com

## La tècnica del Tennis

En aquest número ens centrem en un dels cops més determinants d'aquest esport, no tant per ser resolutiu i guanyar punts sinó per ser un punt feble que el contrari acostuma a aprofitar-se'n. Bàsicament hi ha 2 maneres d'executar-lo: amb 1 mà o bé amb 2 mans, i breument us donarem una sèrie de consells per poder millorar-los.

**DIFERÈNCIES ENTRE 1 i 2 MANS:** Normalment des de la base aconsellem a utilitzar d'entrada el revés a 2 mans, perquè és més senzill d'executar el cop globalment, l'impacte està més proper al cos que amb una mà, i intervé més la rotació del cos que no pas amb una mà. L'inconvenient és que pren més protagonisme la mà esquerra, que esdevé la dominant.

### 4. Cop

Iniciem el cop amb un moviment cap enrere de la raqueta. Busquem que el cap de la raqueta estigui més baix que les mans i la pilota. Aleshores és quan accelerem el moviment cap endavant fins contactar amb la pilota. Aquest punt d'impacte és diferent en una i dues mans.

### 5. Recuperació

En l'acompanyament a dues mans el braç esquerra segueix la trajectòria de la pilota i acaba normalment darrera l'espatlla dreta, flexionant els colzes. En canvi en el revés a una mà l'acompanyament és l'extensió de la mà dreta i la finalització del cop es fa mantenint la raqueta alta, com a referència intenteu ensenyar el perfil de la raqueta al contrari per fer una bona terminació.



### 1. Empunyadures

#### Dues mans

L'empunyadura important és la mà esquerra, que ha d'estar col·locada com si fos una dreta (palmell mà esquerra lateral raqueta). La mà dreta pot tenir variacions però el més normal és col·locar-la com en una posició intermèdia entre dreta i revés.

#### Una mà

Situeu la raqueta paral·lela a la xarxa. La mà esquerra agafa la raqueta pel coll, però pel darrera, no per sota, i la mà dreta s'ha de col·locar al damunt del mànec.

### 2. Posició de preparats

Posició frontal del cos, amb les cames semi flexionades i amb l'empunyadura ja de revés.

### 3. Preparació

S'inicia la preparació amb la rotació d'espatlles fins a obtenir una orientació perpendicular a la xarxa. El cap es manté de front mirant la pilota per damunt de l'espatlla dreta, esperant amb els peus quiets el bot de la pilota.

#### Recordeu:

- Reviseu l'empunyadura
- Gireu espatlles mantenint la mirada al davant.
- Traspasseu el pes del darrera al davant
- Mantingueu el cordatge paral·lel a la xarxa en l'impacte.
- Feu el moviment de baixa a dalt.
- Acompanyeu el cop després de l'impacte.

# a fons softraquet

Manel Camañes  
Coordinador i entrenador de la secció d'esquaix

## Per què es diu softraquet?

El joc del softraquet és una modalitat adaptada del joc que es diu Raquetbol. Aquest esport es juga de la mateixa forma, amb la diferència que el camp de joc té unes mides més grans que una pista d'esquaix. És per això que a Catalunya i la resta d'Espanya han adaptat aquest joc a una pista d'esquaix.

## Softraquet

El softraquet és un nou esport de raqueta molt semblant a l'esquaix, que es juga en la mateixa pista. S'utilitza una raqueta més ampla de cordatge i amb un mànec més curt. La pilota és més gran que la que es fa servir per l'esquaix.

El joc de l'esquaix és una mica diferent ja que la pilota bota més i és més fàcil arribar-hi a donar el cop amb la raqueta.

Es juga al millor de 15 punts sense recuperació en un total de 3 o 5 sets, en cas d'empat es puntua fins a 17 punts.

## La tècnica del softraquet

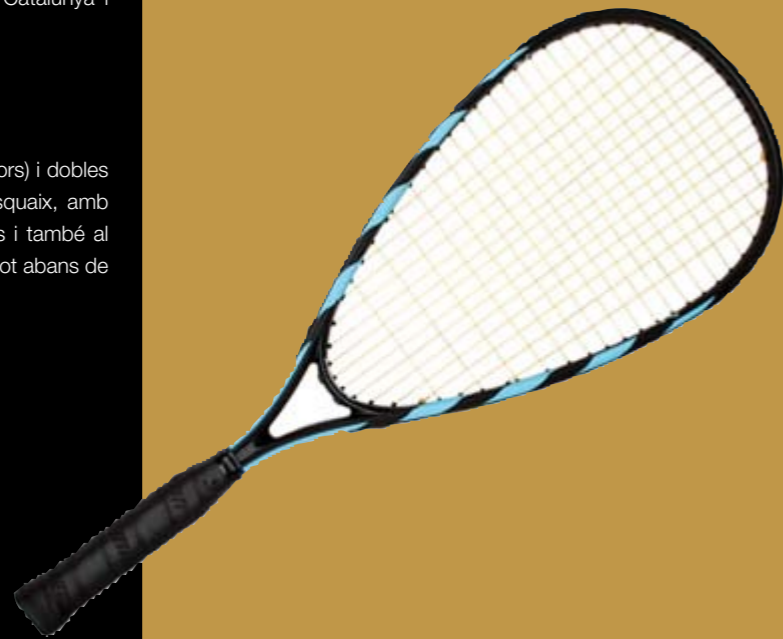
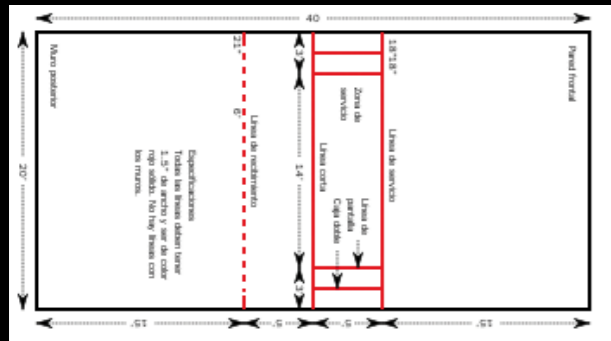
Els moviments són molts similars a l'esquaix, la diferència està en el bot de la pilota, ja que al botar més, permet arribar amb més facilitat i fa que el joc tingui canvis de ritme més fàcils i lineals, fent un exercici físic i aeròbic menys exigent i agressiu pel nostre cos.

## D'on és?

Aquest joc ve de tot el Continent Americà. A Europa es practica molt a Alemanya, Irlanda, Holanda i França, però també es juga a Itàlia, Regne Unit, Turquia, República Txeca, Àustria, Bèlgica, Escòcia, i ara també a Catalunya i Espanya.

## El joc

Existeixen dues modalitats: individual (2 jugadors) i dobles (4 jugadors). Les regles són semblants a l'esquaix, amb la diferència que pots picar a totes les parets i també al sostre. Quan es treu la pilota ha de donar un bot abans de donar-li amb la raqueta.



## Empunyadura

Agafar el mànec fent una V amb el colze i el dit índex al llarg de la raqueta.



LA PREPARACIÓ: El jugador sap en tot moment on posar la pilota a l'hora de començar.

EL COP: Donar-li a la pilota un cop fort i contundent

EL DESPLAÇAMENT: Moviments més curts, lineals i menys agressius, fent moure al contrincant.



## COP DE DRIVE



## COP DE REVÉS



## DIRVE FONS DE PISTA



Manel Camañes, Dani Pascual i Jesús Pablos



Recordeu:  
Actualment a Catalunya tenim bons jugadors de Raquetbol i Softraquetbol.  
VICTOR MONTSERRAT, campió de Catalunya i d'Espanya de Softraquet, Campió de Catalunya i d'Europa de Raquetbol.  
JESUS PABLOS, sub campió de Catalunya i d'Espanya.

# a fons triatló

Oriol Plans, coordinador de la secció de triatló  
Consultes: triuricat@hotmail.com

## Estratègies en el triatló

El triatló és un esport de caràcter individual, on un competeix contra si mateix buscant millorar un temps, acabar un repte o millorar alguna posició. Tot i això la tàctica hi és present, sobretot en les modalitats més curtes (triatlons esprint i olímpics). A continuació podeu veure una breu introducció en aquests aspectes.

### Estratègies en el triatló

El triatló és fonamentalment individual, encara que la introducció del drafting (enganxar-se a la roda del ciclista que va davant per tallar el vent) ha propiciat la formació de grups i l'augment del component estratègic. Això fa que la tàctica d'equip sigui important i inclús determinant pel resultat final.

Al tractar-se de tres disciplines esportives diferents, les necessitats tècniques i estratègiques del triatló es multipliquen per tres. Les transicions cada vegada són més decisives en els resultats.

### Natació

Coincideix amb la sortida de la prova i és un moment de màxima concentració. Segons el lloc (més obert o més tancat, platja, mar...) l'arrencada pot esdevenir un dels moments més importants del triatló. Durant els 5 primers minuts cal seguir atentament als competidors de referència i als boies del recorregut. Degut a la gran quantitat de competidors al voltant, els moviments poden ser imprecisos en els primers metres de la prova.

### Ciclisme

Juntament amb la cursa a peu és el segment més tàctic de la competició i on s'ha de posar en marxa el pla estratègic.

- Es comença aquest tram amb una fatiga prèvia important que condiona al competidor.
- Els primers minuts solen ser forts, per aconseguir arribar al grup de referència o bé per intentar treure avantatge als seguidors.
- Conclusa la primera part pot donar-se un període d'intensitat menor.

- La tècnica s'incrementa amb la dificultat del circuit o amb les condicions meteorològiques (pluja, vent, etc).
- En funció de les circumstàncies, la tàctica de l'atleta durant aquest tram pot suposar un elevat percentatge de l'èxit de la prova.

### Carrera

- És la part final de la prova i per tant determinant en el resultat.
- Requereix un sobre esforç afegit a l'esforç realitzat fins aleshores.
- La presa de decisions és determinant i necessària, i l'atleta ha de reforçar l'atenció.
- En alguns casos la triatló es resol en un agònic esprint final.

En el següent numero podrem veure com afecta el component tàctic en un dels moments de màxima tensió d'un triatló: les transicions.



# a fons

## gimnàs

Alberto García Vera  
Responsable de l'Àrea de Fitness del Club  
Consultes: albertofitfabra@gmail.com

### Entrenament pectoral amb l'entrenador personal

En aquest 2011 volem animar a tots a millorar el vostre estat de forma. Des del departament de Fitness del Club intentarem ajudar-vos mitjançant una sèrie de consells amb la intenció d'ensenyar als usuaris del gimnàs a entrenar correctament. Començarem aquest monogràfic dedicant un primer capítol al treball muscular de la regió pectoral.

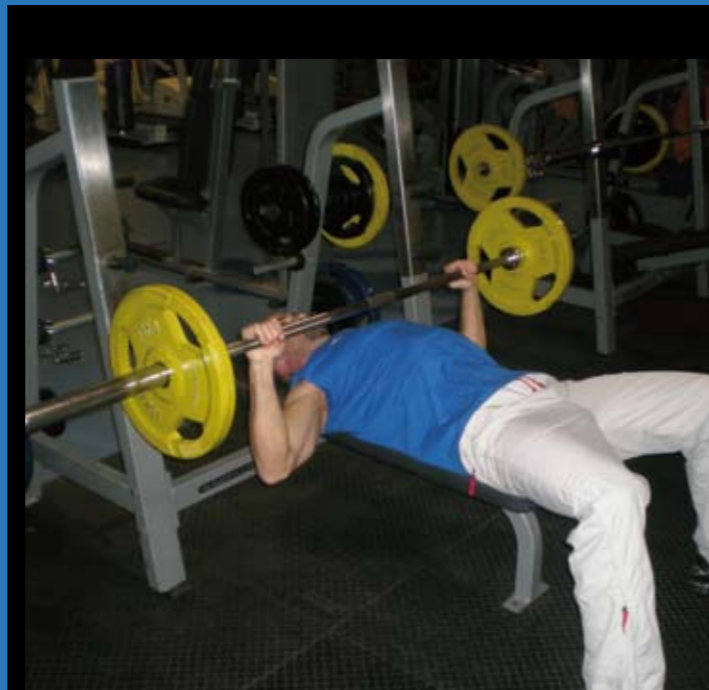
Des del punt de vista funcional, són músculs importants per a la funció respiratòria i intervenen en infinitat de gestos esportius (cops en esports de raqueta, llançaments o passades en handbol, bàsquet, voleibol... agarrades o llançaments en judo, etc.). Estèticament, el pectoral major és un múscul important per donar volum a la caixa toràcica i per lluir un aspecte tonificat de la part anterior del tronc.

Com realitzar un bon entrenament pectoral? Tot dependrà del nivell d'entrenament de l'usuari i del seu objectiu. Si es tracta d'una persona que pretén iniciar-se seria més aconsellable començar per exercicis en màquines de musculació, que ofereixen una major seguretat i una forma òptima de treballar cada múscul. A mesura que el nivell d'entrenament vagi augmentant es pot treure més benefici dels exercicis amb pesos lliures que, tot i ser més arriscats, són més rics a l'hora d'aconseguir una millor coordinació muscular i donen més llibertat de moviment.

El pit està dividit en tres porcions: la superior, la mitjana i la inferior. Encara que molta gent ho pregunta i part de la bibliografia defensa que sí, no es pot donar més èmfasi al treball de la part interna o externa, ja que la disposició de les fibres musculars és transversal (d'esquerra a dreta). Aquestes fibres es contreuen per la llei del "tot o res", així que segons l'angle de treball es pot incidir més en unes fibres que en altres, però mai en una part de la mateixa sobre l'altra.

En un entrenament avançat se sol jugar amb la inclinació del respall: desnivellat per treballar més la part superior, horitzontal per treballar més la part mitjana, i declinat per incidir més sobre la part inferior. Aquesta última és menys important de buscar, ja que està demostrat que la part inferior del pit és la que sempre es treballa més independentment de la posició de l'exercici.

Un exemple de combinació d'exercicis per treballar aquesta musculatura podria ser combinar 3 exercicis de pes lliure amb barres i manuelles, realitzant entre 3 i 4 sèries de cadascun d'entre 8 i 15 repeticions, depenent de la finalitat de l'entrenament. Possibles exercicis:



Press banca 1



Press banca 2



Apertures mancuerna 1



Apertures mancuerna 2



Press mancuerna 1



Press mancuerna 2

- Press de banca: Estirat sobre el banc horitzontal, pugem i baixem la barra des de la part mitjana del pit fins arribar a l'extensió dels colzes (sense arribar a bloquejar els mateixos). Els colzes han d'estar a l'alçada de les espatlles quan tinguin una flexió de 90°.
- Press inclinat amb manuelles: Col·locat cap per amunt en un banc amb una inclinació entre 30 i 40°, amb una mancuerna a cada mà. Partim de la posició amb els colzes flexionats i les manuelles a l'alçada de les espatlles. Alhora que pugem anem apropant les mans mentre realitzem l'extensió dels colzes.

- Obertures amb manuelles: també estirat sobre el banc pla, treballarem amb dos manuelles portant els braços a la línia mitjana del cos), mantenint en tot moment una mínima flexió dels colzes. Partim de la posició dels braços oberts en creu fins a unir les dues manuelles per sobre del cos a l'altura del pit.

## nutrició



# S

## uplementació

Ara que està arribant el bon temps, estan tornant a sortir els anuncis de productes que t'ajuden a aprimar, amb eslogans com ara: "Per cada dos quilos que tu perds, el producte te'n fa perdre un altre". I és cert, però els afectes secundaris no són gaire agradables.

Últimament al gimnàs la gent comença a preocupar-se més per estar més "inflat" o més "definit" i ens pregunten constantment que poden prendre per millorar rendiment, per perdre pes, per guanyar massa muscular, com perdre greix sense perdre musculatura...

Al mercat hi ha un munt de productes, com ara suplementes de proteïnes, d'hidrats de carboni, L-carnitina o fat-burners (que ho venen com a cremador de greix), creatinina, inhibidors d'hidrats de carboni, entre molts d'altres.

Els més famosos i utilitzats són:

- Proteïnes: són essencials en la nostra vida, per tant les hem d'incorporar en la nostra dieta, però en excés son perjudicials pel fetge i pels ronyons, apart de que es converteixen en greix amb més facilitat que els hidrats de carboni. No hem d'oblidar que tots els aliments que ingerim contenen proteïnes, fins i tot els cereals i llegums en contenen, tot i ser la principal font d'hidrats de carboni. Per tant aquests suplementes només els haurem de prendre en moments molt puntuals. La quantitat necessària de proteïna per una persona adulta és entre 0,8 i 1,2 grams per kg de pes. En cas de competició aquesta

quantitat pot augmentar, però mai sobrepassar els 1,8 - 2gr per kg de pes.

- L-carnitina o fat-burners: és més que res un placebo, ja que si la prenem líquida, l'àcid de l'estomac la digereix i no serveix; i, comprimida, no s'absorbeix completament. A part que el nostre cos de manera natural ja en fabrica, i si li donem deixa de fer-ho.
- Creatinina: realment dóna molt rendiment, però té el defecte que la seva durabilitat és de pocs segons. De manera natural el nostre cos ja en té als músculs, i la que ingerim, ja sigui mitjançant líquid o comprimit, no arriba a la musculatura ja que a l'estomac es digereix i l'eliminem. La gent que la pren diuen que poden "tirar" amb més pes, però és senzillament un afecte psicològic (placebo).
- Inhibidors d'hidrats de carboni: ingerits abans dels àpats impedeixen l'absorció parcial dels hidrats de carboni, però en un període no molt llarg de temps poden provocar irritacions intestinals amb les conseqüents molèsties.

En resum, si voleu posar-vos en forma i perdre pes, adreceu-vos al gimnàs. Tots els suplementes, si s'utilitzen en moments puntuals, poden ser útils, però l'ús indiscriminat acaba passant factura a la salut.

**Roger Orrit,**  
entrenador personal i estudiant de Nutrició

La   
MAQUINISTA

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.**



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