



Un Ciutat de Barcelona
farcit d'èxits

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU



Copa de Clubs d'Espanya i
Catalunya de natació

El Femení de waterpolo,
subcampionat d'Espanya

Pujada a Peu a Montserrat:
la Marxa Blava

Final de temporada de les
seccions esportives



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.**



editorial



En plenes facultats

2011 s'està confirmant com el nostre any, l'any del CN Sant Andreu, tot coincidint amb el 40 aniversari de la nostra entitat. Hem començat els actes de celebració i els socis estan participant en totes les activitats, moltes d'elles proposades per les pròpies comissions. El Club ha tornat a ser la seu del Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona, que organitzem des de fa 18 anys, i del Campionat de Catalunya Open Màster, que seguirem acollint l'any vinent i el 2013. De ben segur que l'experiència d'aquestes competicions ens ajudaran a aprendre dels errors i posar-nos cada cop reptes més alts.

El primer equip masculí de natació va aconseguir el passat abril ser subcampió de la Copa de Clubs celebrada a Can Llong. Ens hem quedat sense la primera posició dels últims 6 anys, però no dubteu que l'any vinent anirem a per totes i lluitarem per recuperar el títol. A la Copa Catalana ens vam reivindicar com el millor club català, i sent fidels al nostre estil, vam competir amb nedadors de la casa. El col·legi Clo-sa, un dels centres educatius del barri que col·labora amb nosaltres, va representar a Espanya al Campionat del Món Escolar a Malta, i les 6 esportistes del Club van aconseguir la 3a posició. Des del Club agraïm l'ajuda de tot el col·legi: Jaume Closa, Vicenç Paulo, així com tot el professorat, perquè els nostres esportistes puguin compaginar els estudis amb l'esport de competició.

Volem seguir avançant i fer-nos cada any una mica més forts. I com el moviment es demostra caminant, els socis i amics del CN Sant Andreu van donar exemple a la 30a Pu-jada a Peu a Montserrat, amb rècord de participació inclòs: 220 marxaires van sortir des del Fabra per arribar dos dies després al cim.

La temporada esportiva ens està deixant grans resultats individuals i col·lectius: Erika Villaécija i Melquiades Álvarez han competit recentment al Mundial de Shanghai; el Femení de waterpolo del Club va quedar finalista de la Divisió d'Honor; l'Aleví A és el nou campió de Catalunya, i l'Aleví A de tennis va guanyar la Lliga de Terrassa. Els nostres joves esportistes, amb el recolzament dels seus entrenadors i les seves famílies, a més de competir molt bé ens donen grans alegries.

Esperem que l'esperit de companyerisme i la constància en el treball continuïn presents aquest any de celebració i molts més.

Antoni Valls
president@cnsandreu.com

Edita: Club Natació Sant Andreu
Coordinador: Borja de María
Col·laboradors: Roger Jové, 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 Georgina Ribera
Imprimeix: Gràfiques Inpub S.L.

El Club no es fa responsable de les opinions expressades en els arti-cles publicats en aquest magazine.
Aquesta publicació també es pot veure i descarregar a la web
www.cnsandreu.com

imatges pel record



entrada 2007

Els socis del Club recordaran aquest accés com si encara existís. Abans s'arribava a l'entrada després d'un camí amb arbres i plantes a banda i banda. La construcció de l'Edifici Social ha permès avançar l'entrada fins el carrer, i deixar la Botiga del Club a l'abast de tothom. Ara des del carrer es veu perfectament la Sala de Juntes quan es fa de nit, i la porta de l'entrada s'anuncien les pròximes activitats del Club: en aquesta ocasió, la celebració del Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona. Així tothom s'assabenta de què s'està movent al Club.



entrada 2011



6

Reportatge:
32è Trofeu Internacional
Ciutat de Barcelona



les nostres seccions fixes...

- | | |
|--------------|------------|
| 12 Natació | 26 Esquaix |
| 16 Waterpolo | 28 Club |
| 22 Tennis | 30 Social |

en aquest número hi trobaràs...

- 13 Marta Ferrer s'acomiada a la Copa de Clubs
- 16 Mundial de Natació a Shanghai
- 25 Agenda del Trimestre
- 31 Pujada a Peu a Montserrat
- 33 Som un Club: Josep Farré



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

32è TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE BARCELONA

Dos dies memorables amb els millors nedadors del món

Erika Villaécija en la sortida dels 400 lliures



La guanyadora rep les felicitacions a la piscina

El 4 i 5 de juny es va celebrar per 18è any consecutiu al CN Sant Andreu el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, una de les competicions més emblemàtiques d'Europa, amb la participació de 486 nedadors de més de 30 països, entre ells 6 campions del món, 7 campions d'Europa, 11 medallistes olímpics i més de 30 rècords d'Europa i del Món. El Ciutat de Barcelona està integrat en el Circuit Mare Nostrum: durant una setmana les principals figures internacionals es mouen entre Barcelona, Canet i Mònaco (l'ordre canvia de forma rotativa cada any) per mesurar-se i provar-se de cara a l'últim tram de la temporada. El president del CN Sant Andreu, sr. Antoni Valls, va ressaltar la importància del Ciutat de Barcelona com a prèvia de les grans competicions internacionals d'aquest any i dels següents: el Mundial de Shanghai, l'any vinent les Olimpíades de Londres, i pel 2013 el Campionat del Món de Barcelona.

El Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona s'organitza conjuntament entre la Federació Catalana de Natació i el Club Natació Sant Andreu, i aquest tàndem, segons el President Antoni Valls, ha crescut en reconeixement i confiança al llarg dels anys. El sr. Bertran, president de la FCN, va reconèixer la fiabilitat del nostre Club: "No m'imagino el Ciutat de Barcelona en un altre lloc que al Sant Andreu". Tots dos directius van recordar la feina dels voluntaris i la col·laboració dels socis del Club per fer possible aquesta competició. El Ciutat de Barcelona es va designar com l'esdeveniment central dels actes commemoratius del 90 aniversari de la FCN.



Ivry Amit



Claudia Dasca

Ryosuke Irie

El japonès Ryosuke Irie i l'australiana Alicia Coutts van ser els campions del 32è Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona gràcies a les seves marques als 200 esquena (1.54.92) i als 100 papallona (57.36). Cameron van der Burgh, amb un temps de 27.56 als 50 braça, va establir un nou rècord del Mare Nostrum, igual que Belinda Hocking als 200 esquena (2.07.91), fent el segon millor temps mundial de l'any, la qual cosa demostra la qualitat del registre. El Ciutat de Barcelona es va tancar amb 16 rècords, com el 2.07.76 als 200 papallona de Natsumi Hoshi, o el crono de 15.01.43 de l'hongarès Gergó Kis als 1500 lliures, el millor registre mundial de l'any. Les dues jornades van ser retransmeses en directe per Televisió de Catalunya a través del seu canal Esport 3, que donava la senyal a diversos països. TVE també va emetre l'esdeveniment en diferit per Teledporte.

La selecció espanyola va acudir en ple a la principal competició de l'any en tot l'Estat, de manera que vam poder veure a Mireia Belmonte, Ràfa Muñoz, Merche Peris, Duane da Rocha i els nedadors del CN Sant Andreu Juanmi Rando, Melquiades Álvarez, Alan Cabello i Erika Villaécija a la piscina olímpica Pere Se-

32è TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE BARCELONA

Els principals nedadors espanyols participants del Ciutat de Barcelona



Erika Villaécija a la zona mixta



Afició animant des del lateral de la piscina



Foto de família final amb voluntaris i organitzadors

rrat. La campiona del món va preparar-se pel repte que l'esperava a Shanghai: els 10 quilòmetres en aigües obertes i les proves de fons en piscina. Erika va guanyar els 800 lliures del Ciutat de Barcelona per davant de Mireia Belmonte (8.31.84) i Clàudia Dasca (8.31.92). Als 400 lliures la capitana andreuca va quedar quarta, el que significa que Villaécija va repetir les posicions que va assolir el passat novembre al Mundial de Dubai.

La millor exponent de la natació espanyola en aquests moments, Mireia Belmonte, va aconseguir l'or als 400 estils, la plata als 200 estils i als 800 lliures, i el bronze als 200 papallona. La jove Marina Garcia va ser plata als 100 braça, i Mercedes Peris bronze als 50 esquena. Rafa Muñoz, amb 24:08, no va poder guanyar els 50 papallona tot i classificar-se en primera posició a les preliminars del matí. El sud-africà Schoeman va batre al cordovès amb un temps de 23:98.

Els amfitrions no s'ho van voler perdre tampoc, i començant per Juanmi Rando, que va aconseguir el 8è lloc (25:94) a la final dels 50 esquena, van passar per la nostra piscina un bon grapat de nedadors de la casa. Melquiades Álvarez va tastar un aperitiu del Mundial de Shanghai en la prova dels 100 braça el primer dia del Trofeu. Als 200 esquena el vencedor absolut va ser Irie Ryosuke, campió del Ciutat de Barcelona en categoria masculina, mentre que els andreuca Juan Miguel Rando i Aitor Gumiel es van quedar sense final.

Els germans Cabello van nedar en dues sèries separades els 200 estils. Alan, amb el cinquè millor temps, va millorar el registre a la final (2:03.5), on va quedar sisè. Brenton, amb un registre inferior, va veure la final del seu germà des de fora de l'aigua. A la 2a jornada del Ciutat de Barcelona l'Alan va ser l'únic nedador del Club que es va classificar per una final, la B dels 400 estils, que va acabar en 2a posició (4.31.00).



Periodistes i grada.

32è TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE BARCELONA



Cameron Van der Burgh, Alexander Dale i Dragos Agache als 50 braça



Alicia Coutts amb Antoni Valls



Martina Granström



Erika Villaécija, campiona dels 800 lliures



Ryosuke Irie rep la felicitació d'Enric Bertran, president de la FCN



Nikita Konovalov, Roland Schoeman i Rafa Muñoz (2n) als 50 papallona



Merche Peris va ser tercera als 50 esquena

A les proves de 200 braça vam comptar amb una àmplia representació de nedadores andreuencs: Jessica Vall, Leticia Bravo i Diana Gomes, que no van poder participar a les sèries definitives. Les júnies Judit Lizarraga i Laura Gálvez van prendre part dels 200 lliures, però els seus temps no els van permetre arribar a la final, encapçalada per la tetracampiona de Dubai Mireia Belmonte, que ostentava el millor registre mundial de la temporada als 400 metres estils amb 4.34.91. Els fondistes del CN Sant Andreu Adrià González i Andrés Escalada també van nedar amb els millors del món la prova dels 400 lliures.

L'equip de la Federació Catalana de Natació, comandat pel tècnic andreuenc Jordi Jou, va seguir el recorregut del Mare Nostrum a Canet el 8 i 9 de juny, mentre que el cap de setmana següent Jessica Vall va viatjar a Mònaco a la competició de cloenda del Circuit.

natació

El Sant Andreu acaba segon a la Copa de Clubs d'Espanya i primer a la catalana

L'equip absolut masculí del CN Sant Andreu va finalitzar la seva participació a la Copa de Clubs d'Espanya en segona posició, després de 6 anys guanyant el títol, que ha passat a mans del Real Canoe tant en homes com en dones. L'equip femení del Club va aconseguir la quarta plaça, tot i que per l'entrenador Jordi Jou "psicològicament són terceres".

La Copa de Clubs és la competició per equips més important de l'any, on els nedadors no competeixen individualment sinó que busquen fer les millors posicions per donar punts a l'equip en la classificació. "Aquest any el Canoe tenia un equip molt més complet" - explicava Jordi Jou - "Els nostres nedadors han nedat en menys de 48 hores 9 proves (4 individuals i 5 relleus), i això en l'última jornada pesa. Molts dels nedadors del Canoe han nedat dos proves individuals i 4 relleus".

L'equip femení del Sant Andreu va lluitar fins l'extenuació i fins a l'última prova de relleu. Jessica Vall, Leticia Bravo, Erika Villaécija i Aina Conca van quedar quartes, dues posicions per davant del CN Palma, que es va mantenir molt a prop en la classificació: "Les noies cada any evolucionen, però les estrangeres del Bidasoa, per mi, han desvirtuat la competició. Les noies tenen esperit per saltar al títol. Ho aconseguirem" - manifestava Jordi Jou - "Els nois estan dolguts, perquè la volien guanyar. Era la Copa més difícil dels últims 7 anys, i han batallat fins el final. Però tornarem", assegurava l'entrenador andreuenc des de la piscina del CN Sabadell, on es va celebrar la XX Copa de Clubs de Divisió d'Honor.



Els nois tenien la baixa d'Àlex Villaécija però comptaven amb la incorporació del fondista Víctor Goicoechea. En les noies, la bracist Diana Gomes i la tornada de Sónia Pérez eren les novetats de l'equip. "La nostra filosofia és totalment diferent a la resta d'equips" - afirmava Jou - "Prefereixo quedar tercer a la lliga i donar l'oportunitat a dos o tres júnior. Jo encara que no hagi nascut a Sant Andreu em sento de la casa. La meua filosofia és treballar i aconseguir-ho amb gent de la casa: sempre ho hem fet així i continuarem fent-lo així", assegurava l'entrenador.

Més enllà dels resultats, aquesta Copa de Clubs serà històrica: es retira una noia molt estimada pel CN Sant Andreu: Marta Ferrer: "La Marta ens aporta molta experiència a l'equip femení i la trobaré a faltar en aquest sentit, però continuarà vinculada a nosaltres. Està fent el treball de fisioterapeuta de l'equip", indicava el seu entrenador i antic company de carrer Jordi Jou. Marta porta 13 anys lluint pel CN Sant Andreu. Moltes gràcies Marta per la teua dedicació i... "explosivitat", segons resa la samarreta que ha dissenyat Aina Conca per aquesta Copa, on apareixen tots els noms dels nedadores i els entrenadors.

Campió de Catalunya!

El CN Sant Andreu es va endur el títol de millor club català de natació del 2011. L'equip de Jordi Jou ha guanyat en categoria femenina, masculina i conjunta al Campionat de Catalunya de Clubs, celebrat a la piscina del CNB: "Han nedat a molt bon nivell i s'ha competit amb ganes. Una competició que no es fàcil de nedar pel moment de la temporada, però hem guanyat. Felicitat a tot l'equip, han tingut actitud per fer-ho".

Després de quedar segon en la classificació masculina i ser el millor equip català a la Copa de Clubs d'Espanya, el CN Sant Andreu va tornar a fer el cim de la natació catalana.



Senzilla, propera, amiga... Marta Ferrer, fins sempre!

La velocista Marta Ferrer es retira després d'entrenar i competir des dels 15 anys al Club Natació Sant Andreu. La seva última sèrie la va nedar el dia 9 d'abril a la piscina de Can Llong (CN Sabadell) a la XX Copa de Clubs.

Marta Ferrer deixa la natació en un dels seus millors moments de forma. Va arribar al Club procedent del CN Vilafranca, i ha inculcat als nous nedadors els colors del Club. Durant molts anys ha estat la velocista del Sant Andreu als 50, els 100 lliures i els 50 braça. Es retira, però seguirà vinculada a l'equip absolut: "Ha estat sempre molt fidel al Sant Andreu", comenta Aina Conca, amb qui va compartir pis a Sant Andreu: "Vivíem juntes i van ser uns dels millors anys de la meua vida".

Marta Ferrer ha estudiat fisioteràpia i osteopatia, i pels nedadors del Club és "la fisio del dia a dia": fa massatges als seus companys abans i després d'entrar a l'aigua. L'entrenador Jordi Jou va compartir entrenaments amb ella i assegura que la trobarà a faltar: "La Marta ens aporta molta experiència a l'equip femení. Jo crec que la vida de l'esportista és intentar arribar al teu màxim nivell, i quan ja veus que costa millorar, és el moment de deixar-ho", afirmava el tècnic del primer equip.

Moltes gràcies Marta!!



Marta Ferrer s'acomiada dels seus companys



Marta Ferrer amb l'equip femení de la Copa

El Sant Andreu acaba segon en categoria conjunta i primer en femenina al Campionat de Catalunya Open

El Club Natació Sant Andreu va aconseguir la segona posició al Campionat de Catalunya Open Absolut celebrat al CN Terrassa. El club amfitrió va obtenir el títol i el CN Sabadell va quedar tercer. A la classificació femenina les andreuencs van proclamar-se campiones. La capitana Erika Villaécija va guanyar els 800 lliures, per davant de Clàudia Dasca i Mireia Belmonte, i els 400 lliures, Aina Conca va assolir la plata als 200 esquena i el bronze als 50 i als 100 esquena, Jessica Vall va ser 2a als 50 braça i tercera als 200 braça, Leticia Bravo va aconseguir la plata als 50 papallona. Laura Gálvez, Nekane Martínez, Mariona Medina, Cristina Noguerols, Judith Lizarraga, Mariona Tolrà i Xènia Babià van completar l'equip campió. Els relleus van tenir un clar dominador: el CN Sant Andreu: primeres al 4x100 estils i segones al 4x100 lliures i al 4x200 lliures.

El cap de la natació andreuenc Jordi Jou fa un balanç positiu d'aquest campionat, situat en un moment complicat de la temporada i en plena preparació pel Campionat d'Espanya d'Estiu i els compromisos internacionals.



Aina Conca i Jessica Vall donen Ànims a Erika Villaécija als relleus

natació

Circuit d'escalfament i assaig pels nedadors andreuencs

El XII Gran Premi Diputació de Barcelona va arrencar el 30 d'octubre a l'Hospitalet i ha acabat el 18 de juny al Trofeu Ciutat de Mataró. Els andreuencs mai fallen a les competicions del Circuit Català i busquen fer les seves millors marques: "El Circuit ho portem per la mà. No falta la motivació, però tampoc és una competició de pa sucat amb oli", detallava Jordi Jou, entrenador del CN Sant Andreu.

Dissabte 11 de juny l'equip absolut del Club va participar a la penúltima prova del Circuit, el Trofeu Félix Serra Santamans, disputat a la piscina del CN Manresa: "Després de tota la setmana de competició [Ciutat de Barcelona, Campionat de Catalunya per equips...] van fer algunes marques. Van nedar al nivell que tocava", explicava l'entrenador del Sant Andreu Jordi Jou.

Després de les grans cites de la temporada (l'Open de Primavera i la Copa de Clubs) el Trofeu Sant Jordi a la piscina del CE Mediterrani va servir per tancar el segon període de l'any pels nedadors andreuencs. Els nedadors del Club van aconseguir unes marques genials tenint en compte la forta càrrega d'entrenaments i les competicions de l'últim mes. La majoria dels nedadors, a més de les seves proves principals, participen en estils on no són especialistes.



Melquiades Álvarez, per primer cop a un Mundial

Melquiades Álvarez ha fet la marca mínima pel Mundial de Shanghai als 200 braça, amb un temps de 2:11:01. Juntament amb Erika Villaécija, el sevillà ha estat l'altre representant del CN Sant Andreu al Campionat del Món de Shanghai en piscina de 50 metres. Alan Cabello ha quedat quart als 200 estils i no va competir a Shanghai, mentre que Juanmi Rando no ha pogut fer la marca mínima internacional als 100 esquena. L'entrenador Jordi Jou es mostrava molt content per la primera participació de Melqui a un Mundial, però lamentava que Alan i Juanmi no hagin entrat a la comitiva andreuencs.

Melqui ja va estar a punt de proclamar-se campió d'Europa als 200 braça a Eindhoven, i ara té l'oportunitat de pujar a l'olimp mundial de la natació a la ciutat xinesa de Shanghai. A la primera jornada de l'Open de Primavera a Madrid Erika Villaécija va aconseguir la mínima per Shanghai als 800 lliures (8:34:83), prova de la qual és vigent campiona en piscina curta. Victor Goicoechea i Laura Gálvez van participar al Campionat d'Europa Junior a Belgrad del 6 al 10 de juliol.

En aquesta competició els andreuencs havien de fer les marques mínimes pels campionats internacionals, com el Campionat del Món, el Campionat Europeu o les Universiades. Enguany l'Open de Primavera es va celebrar des de dijous 31 de març fins diumenge 3 d'abril a la piscina M-86 de Madrid, de 50 metres.

Els nedadors universitaris assagen al seu Campionat d'Espanya el ritme de prova pel Campionat de Catalunya

Els nedadors del CN Sant Andreu van respondre positivament al Campionat d'Espanya Universitari celebrat a Màlaga. Alan Cabello va aconseguir rebaixar quasi un segon el rècord del campionat dels 100 estils (55.85), en possessió d'Alfonso Wucherpfenning des del 2006, i dels 200 estils (2:00.74), en poder del seu germà Brenton. La universitat UB, on estudia l'andreuenc Berta Martí, va quedar segona en puntuació conjunta, fet que els suposa una beca per l'any que ve. Els nedadors van complir amb les marques que l'entrenador absolut Jordi Jou havia demanat.

Alan Cabello, estudiant de la Universitat Pompeu Fabra (igual que Aina Conca i Jessica Vall), va quedar primer als 100 i als 200 estils, i a més va superar els rècords del Campionat d'Espanya Universitari. Judith Tarraco va ser cinquena als 100 esquena (1:06.09), apropant-se molt a la mínima dels campionats d'Espanya. El seu germà Andy, l'únic representant de la UPC, va quedar setè als 4x50 lliures, vuitè als 4x50 estils, i 12è als 50 lliures.

L'anècdota la va protagonitzar Juanmi Rando, que a la sortida dels 100 esquena va reliscar, però que igualment va atrapar als seus competidors i va quedar primer amb un temps de 55.34. El també velocista Laín García, que estudia a Madrid, va aconseguir dues sisenes posicions als 50 braça i als 50 papallona.

L'assistència dels universitaris andreuencs al Campionat d'Espanya va ajudar a preparar el ritme de competició pel Campionat de Catalunya.



El CN Sant Andreu, seu del Campionat de Catalunya Màster (1a part)

Els dies 21 i 22 de maig es va celebrar a les instal·lacions del Club el XVII Campionat de Catalunya Open Màsters de Natació. Sant Andreu tornarà a ser la capital màster de la natació els propers dos anys, per tant la idea és millorar i fer del Campionat de Catalunya un referent.

En el primer any com a amfitrions es va batre el rècord d'inscrits: 646 nedadors van assistir al nostre Campionat, una competició on es va batre, fins i tot, un rècord del Món (amb la conseqüent repicada de la campaneta, com és tradició, quan s'aconsegueixen fites d'aquesta magnitud), 8 rècords catalans i 2 rècords d'Espanya.

A la graderia de la Piscina Pere Serrat no hi cabia una agulla, gent entregada i ambient de companyonia, tant dins els mateixos clubs com entre clubs. Els nedadors andreuencs van aconseguir 32 medalles i van deixar al Club 10è en el medaller.



El CN Sant Andreu, segon millor club català de l'any

El 10 de maig la Federació Catalana de Natació va celebrar la X Diada de la Natació Catalana. 5 nedadors del Club Natació Sant Andreu van ser premiats al Museu Olímpic i de l'Esport: Erika Villaécija, campiona del món a Dubai l'any passat; el màster Jordi Martínez-Quintanilla, bronze al Campionat del Món a Göteborg; Juan Miguel Rando, medalla al mèrit esportiu per la seva trajectòria esportiva; Alan Cabello, bronze al Campionat d'Europa d'Eindhoven, i Melquiades Álvarez, plata al mateix campionat. A més, el CN Sant Andreu va ser condecorat com el segon millor club català de l'any.

Les nedadores andreuencs del col·legi Closa aconsegueixen el tercer lloc al Campionat del Món Escolar

L'equip del CN Sant Andreu-Col·legi Closa, que representava a Espanya en categoria femenina al Campionat del Món Escolar celebrat a Malta, ha obtingut la tercera posició per equips, i ha ocupat nombroses primeres places a nivell individual. 6 noies del CN Sant Andreu que estudien en el col·legi Closa van participar en el Campionat del Món Escolar a Gzira (Malta), del 19 al 24 de maig. El col·legi Closa ve col·laborant amb el Club Natació Sant Andreu des de fa diversos anys facilitant els horaris i donant el suport necessari perquè els nostres esportistes puguin compaginar els estudis amb l'esport de competició. La participació en aquest campionat és resultat d'aquests anys de col·laboració. Des del Club Natació Sant Andreu agraïm la col·laboració i ajuda de tot el col·legi: Jaume Closa, Vicenç Paulo, així com tot el professorat.



El Trofeu Helios aplega al Benjamí i a l'Aleví

Els Equips Aleví i Benjamí del CN Sant Andreu van participar al tradicional Trofeu Helios Promesas a Saragossa, un mini campionat d'Espanya de categories inferiors. La competició transcorre durant tres dies i hi participen més de 700 nedadors.

Del nostre Club hi van anar 59 nedadors/res entre les dues categories. Aquesta sortida és molt bona per a ells ja que uneix a dues categories del club que normalment no competeixen juntes i així gaudeixen d'uns dies de convivència en equip.

El nivell esportiu d'aquesta competició és molt alt, i això també serveix molt per veure com treballen els nostres nedadors i quina evolució tenen. El nostre Club ha aconseguit uns bons resultats tant a nivell individual com en equip.

Gràcies als pares i mares pel seu suport des de les grades i en el dia a dia portant els seus fills als entrenaments.

Mes definitiu pel Benjamí

62 nedadors/es del Benjamí van participar el passat 11 de juny a la Final de Relleus al CN Reus Ploms en un total de 20 proves. Per la piscina van passar més de 1000 nedadors d'entre 8 i 12 anys de diversos clubs.

El balanç al final del dia va ser molt positiu, ja que és una competició molt divertida per tots els nedadors i a més potencia molt la cohesió i el sentiment d'equip. Pel què fa a la part esportiva, el Club marxa de Reus amb dotze medalles (4 d'or, 5 de plata i 3 de bronze).

Aquesta va ser la penúltima competició pels benjamins del Club abans de la Final Territorial a la Piscina Sant Jordi, el passat 25 de juny, l'equivalent a un Campionat de Catalunya de les edats més petites de la natació catalana.



natació



Erika i Melquiades tornen de Shanghai amb uns resultats esperançadors



Melquiades Álvarez
14 del Mundo en 200m Braza Masculino

Erika Villaécija finalitza el Mundial 7a als 1500 i 11a als 800 lliures

Després d'aconseguir la classificació pels Jocs Olímpics de Londres 2012 gràcies a la seva 10a posició als 10 kilòmetres en aigües obertes, Erika es va enfrontar al seu primer repte en piscina, els 1500 metres. L'andreuena va superar la ronda preliminar i a la final va quedar setena, amb un temps de 16:09:71. A la seva prova reina, els 800 lliures, d'on és la vigent campiona del món en piscina curta, Villaécija va fer un gran temps (8:29:12), però no va aconseguir accedir a la final. La nedadora del CN Sant Andreu va arribar 4a en una carrera marcada per l'intens duel entre Friis i Adlington. Era la primera vegada que Erika Villaécija no disputava la final dels 800 lliures, després d'assolir-la als Mundials de Roma 2009 i Montreal 2007.

Melquiades Álvarez es classifica com el 14è del món als 200 braça

El nedador del CN Sant Andreu Melquiades Álvarez va obtenir la 14a posició a la prova dels 200 braça als Mundials de Natació de Shanghai 2011, després de classificar-se per les semifinals amb el 9è millor temps (2:11:86).



Erika Villaécija nedarà els 10 kilòmetres en aigües obertes als Jocs Olímpics de Londres 2012

La capitana del CN Sant Andreu va aconseguir la classificació pels Jocs Olímpics de Londres 2012 el passat 19 de juliol gràcies a la 10a posició en la prova dels 10 kilòmetres del Mundial de Shanghai.

La fondista andreuena havia guanyat el 18 de juny el Campionat d'Espanya d'Aigües Obertes al Canal Olímpic de Castelldefels amb un temps de 2:04:45. Per primera vegada en la història una nedadora espanyola aconseguia nedar en aigües obertes i en piscina a un Mundial en piscina llarga.

Als 5 kilòmetres júnior a Castelldefels, després que Erika Villaécija guanyés el Campionat d'Espanya en categoria absoluta, Javier Chavarría va acabar cinquè 1:04:00 i Cristina Noguerols va ser tercera amb un temps de 1:06:05. Als 5 kilòmetres absoluts Adrià González va arribar en 7è lloc (59:51.00), dins del grup que va fer el recorregut per sota de la hora.



Els nostres nedadors amb el sr. President i el Vocal de Natació, Oriol Rusca



Erika va ser rebuda per representants del CN Sant Andreu



Els catalans de l'equip espanyol al Mundial de Shanghai



Melquiades conversa amb el President Antoni Valls



També l'entrenador Jordi Jou va acudir a la benvinguda dels seus nedadors



waterpolo

MASCULÍ

El Sant Andreu acaba vuitè

El Sant Andreu va romandre 7è tota la segona volta fins el partit amb el Barcelona. A domicili els homes de Manolo Suárez havien derrotat al conjunt de Toni Esteller per 9-11, però a l'últim partit de la temporada a la piscina Pere Serrat van patir una derrota per 6-12. A l'anterior duel com a local el Masculí va perdre contra el Terrassa en l'últim segon (9-10). En aquell partit el germà de la capitana del Femení, Javier Gorriá, va marcar el gol de la igualada a falta d'un minut per acabar el partit, però a l'última jugada va ser expulsat i l'equip de Dani Nart va fer el gol de la victòria amb dos homes de més.



El Sant Andreu va perdre els dos partits del play-off contra el Sabadell: el primer a la piscina Pere Serrat per 11-12, i el segon a Can Llong per 17-9. En lliga els andreuencs havien guanyat per la mínima (11-12) als de Xavi Balaguer a la seva piscina, una gesta només igualada pel campió de la Divisió d'Honor, l'Athlètic-Barceloneta. Barcelona i Barceloneta, finalistes de l'última edició de la Copa del Rei celebrada al CN Sant Andreu, van disputar la final de la lliga amb victòria del Barceloneta.

Carlos Bellón torna per dirigir al Masculí

El Club Natació Sant Andreu ha incorporat a Carlos Bellón com a primer entrenador de l'Absolut Masculí per a la propera temporada. El Club ha informat a Manolo Suárez la finalització del seu contracte com a entrenador. Donem les gràcies per la tasca duta a terme fins ara, pels èxits esportius i per la seva abnegada implicació amb el Club en general i amb el waterpolo en particular.



ALEVÍ

L'Aleví A és campió de Catalunya!

L'Aleví A del CN Sant Andreu es va proclamar campió de Catalunya davant el Terrassa (5-2). Els andreuencs Eric Hermosín i Axel Corres es van emportar els trofeus al millor porter i millor jugador del campionat. L'entrenador de l'Aleví, Alex Corres, considera el títol un èxit col·lectiu fruit del treball de tots els alevins: "El fet més important no és guanyar, sinó que tant l'Aleví A com el B s'han mantingut invictes. És remarcable i parla del grup en sí, no només dels 12 representats de l'A". La final, disputada a Molins de Rei, ha estat la primera final de la història de l'Aleví "Mai havíem anat a un campionat d'aquesta índole amb opcions de guanyar-lo", apuntava Àlex Corres.

Una setmana després de guanyar la lliga l'Aleví A va proclamar-se campió del Trofeo Rafael Feliz, amb una victòria final davant el CN Molins de Rei per 4-2. El Trofeo Rafael Feliz (considerat el Campionat d'Espanya no oficial) aplega als millors equips espanyols en categoria aleví. "A nivell humà i esportiu no es pot demanar més", responia l'entrenador Àlex Corres.



FEMENÍ

El Femení perd la final de la Divisió d'Honor contra el campió d'Europa

El Sabadell es va proclamar campió de la lliga espanyola i de la Copa d'Europa una setmana després, i va celebrar ambdues victòries a la piscina Can Llong. El Sant Andreu va quedar segon per darrera d'un dels millors equips dels últims temps, invicte en la fase regular i en el play-off. L'any passat el Sabadell va trencar la seva hegemonia perdent contra el CE Mediterrani a la final, però enguany ha tornat a l'elit del waterpolo continental. Des del 2004 el Sant Andreu Femení no havia disputat cap play-off pel títol. A la final les noies d'André Avallone van mantenir a ratlla al conjunt de Nani Guiu fins la mitja part, però no van poder aguantar l'allau de força de les vallesanes.

Les andreuencs van superar al Mataró en un tercer i definitiu partit de semifinals per 4-7 a la piscina Joan Serra, la segona vegada que un equip ho aconseguia, després del totpoderós Sabadell. Al partit inaugural de la Divisió d'Honor el Femení va superar 9-7 a l'esquadra mataronina, però a la tornada el conjunt d'Avallone va caure per 9-3 a la piscina del Mataró i va cedir per sempre la segona posició de la classificació. El Femení va tancar la temporada de la millor manera possible: imposant-se a casa al quart classificat, el Cablescom, que va derrotar al Sant Andreu a la seva piscina i va marcar un punt d'inflexió per les noies del primer equip.

L'Absolut Femení del CN Sant Andreu tanca la millor temporada de la seva història i l'any que ve jugarà la Copa LEN.



JUVENILS

Els waterpolistes andreuencs, convocats amb les seleccions

Les jugades del Femení Ona Meseguer i Ana Copado han estat seleccionades per a disputar la súper final del Mundial a Shanghai amb Espanya. L'entrenador Miki Oca ha confiat en la portera del CN Sant Andreu Anna Copado, de 31 anys, que no jugava amb la selecció des del 2007. El porter del Masculí Ramón Santís, format en la cantera del Club, ha estat convocat per Rafa Aguilar per jugar la fase classificatòria del Mundial. A més, el jugador del primer equip Javier Gorriá enguany anirà amb la selecció del 1994. La seva germana Teresa, capitana del Femení, ha disputat tots els als partits de la fase prèvia, però no assistirà a la súper final del Mundial.

En el Campionat d'Espanya per Autonomies, els jugadors infantils del CN Sant Andreu Raul Maria i Alba Fernández van participar amb la selecció de Catalunya. El combinat masculí va guanyar el seu 21è Campionat d'Espanya per autonomies: "Els dos tenen moltes qualitats per arribar on vulguin", assegurava el seu entrenador del Sant Andreu, Óscar Molina.



waterpolo

MÀSTER

Campions del Torneig de Primavera!!

El Sant Andreu màster s'ha proclamat brillantment campió del Campionat de Catalunya de primavera. Aquest és el primer títol de la història de la secció i ve després del tercer lloc aconseguit la temporada passada. A dues jornades del final, l'equip va guanyar al Premià i va sumar els punts necessaris per celebrar el títol a casa al partit contra el Sabadell. Al Campionat de Catalunya el màster va acabar quart després d'una segona volta en què tan sols va cedir un empat (contra L'Hospitalet) i dues derrotes, contra el Mataró (sotscampió), i contra el Terrassa (campió), després de 6 jornades consecutives guanyant.

MASCULÍ B

Una segona volta d'escàndol dona al Trinitat Vella la permanència

El Sant Andreu-Trinitat Vella només ha perdut un cop aquesta temporada a la piscina Pere Serrat (contra el Moscardó i per un gol). Amb els 3 punts davant el Sant Feliu (14-9) els homes d'Antonio Abad van assegurar-se la permanència a la Segona Divisió, a falta dels partits contra l'Universitat Autònoma i el Rubí.

JUVENILS

El Juvenil guanya el líder tot i quedar cuer

El Juvenil va rescabalar la derrota de la 1a jornada de la 2a volta contra el Mataró, campió de la lliga, amb un 9-8 al partit de tornada a la piscina Pere Serrat. Amb el Sabadell, segon classificat, el Sant Andreu va caure als dos partits, i amb el Mediterrani, tercer classificat, va empatar a 11 a casa i va perdre per la mínima (11-10) a Sants. El Juvenil no ha necessitat jugar la promoció de permanència per la superioritat respecte a Rubí i Martorell, els aspirants a pujar de categoria.

El Juvenil Femení no entra al play-off per una posició

Les noies de Yuri Colet han finalitzat la lliga amb 9 punts, dos per sota del Martorell, que va disputar el play-off final amb Mediterrani, Mataró i Sabadell. A la darrera jornada del campionat el CN Sant Andreu va empatar a 11 amb el seu principal competidor, el Martorell.

CADETS

El Cadet millora la posició de lliga al play-off final

Els pupils de Jordi Timblau van tancar la 2a volta de la Lliga Catalana com a campions del seu grup (del 7 al 12) amb 18 punts. Només el Mediterrani a la vuitena jornada va poder trencar la ratxa d'imbatibilitat dels andreuencs. Al play-off final del Campionat de Catalunya el Cadet va millorar la posició de la lliga regular (7è) i va obtenir la 5a posició després de caure en primera ronda contra el subcampió, el CN Mataró, i guanyar a Sant Feliu i Mediterrani.

El Cadet Femení aconsegueix el 5è lloc al Campionat de Catalunya

Cinquena posició final del Cadet Femení al Campionat de Catalunya celebrat a Sabadell. L'equip de Yuri Colet va començar amb una derrota contra el CN Rubí, un del "coccos" de la categoria, però es va refer amb dues treballades victòries davant el CN Terrassa i el CN Sant Feliu.

ALEVÍ

L'Aleví B acaba invicte la lliga

L'Aleví B va aconseguir una victòria per 7-12 en l'últim partit de la temporada davant el Sabadell i va acabar la temporada invicte. Els entrenadors Àlex Corres i Òscar Molina han sabut conjuntar un bon equip, barreja d'experiència i de jugadors novells. Alguns dels components del B van guanyar el Campionat de Catalunya amb l'Aleví A i recentment s'han desplaçat a Itàlia per disputar el torneig internacional Habawaba.

INFANTIL

Els infantils es classifiquen en 5a posició al Campionat de Catalunya

El Campionat de Catalunya es va disputar el primer cap de setmana de Juny a les instal·lacions del CN Terrassa. L'infantil A va guanyar l'eliminatòria al Mediterrani en lluita pel 5è i 6è lloc a la lliga.

BENJAMÍ

El Benjamí acaba primer la fase regular

L'esquadra d'Àlex Corres i Òscar Molina ha guanyat contra el Rubí i contra el Mediterrani tant a casa com a fora en aquest últim tram de la lliga. El tècnic Òscar Molina ha destacat la millora de tots els jugadors: "Hem fet clarament un pas endavant molt gran. El nivell mig de l'equip ha pujat molt". El Benjamí va perdre la final del Torneig Muntanya Màgica amb el CN Montjuïc. L'últim repte del ha estat el Campionat de Catalunya, el 12 de Juny a les instal·lacions del GEIEG.

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'oferim 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'ANALÍTIQUES · FABRICACIÓ I DISTRIBUCIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS

JUAN SUÑE, S.A.
PISCINES
des del 1924

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

tennis

Roger Jové cau a vuitens de final del Campionat d'Espanya Universitari

Després de superar la primera ronda 6-3 i 6-1, el tennista absolut del CN Sant Andreu Roger Jové va empatar Jové 6-4 i 6-1 amb Gutiérrez Abad, número 90 d'Espanya, i va ser eliminat al súper tie-break per 10-6. D'haver-lo guanyat, Roger hauria disputat els quarts de final amb el 400 millor del món i cap de sèrie número 1 del torneig.



L'Alevi Masculí A és el nou Campió de la Lliga de Terrassa!

L'Alevi Masculí A va acabar campió de la lliga regular després de derrotar al CT Manresa B per 0-4 en l'últim partit. L'equip està format per Adrià Guinovart, Alejandro Arias, Oriol Gómez, Àlex Mon, Àlex Mondejar, Gerard Riera, Raül Maza, Marc Maiguilla, Pau Sellabona i Pol Soria.



Campionat Social per edats

CAMPIONAT SOCIAL PER EDATS Temperada 2011 Quadre Campions			
BENJAMÍ FEM	CAMPIONA	SOUS CAMPIONA	
	MARNA GIL	LAIA MARTI	
BENJAMÍ MASC	CAMPION	SOUS CAMPION	
	JOAN MORENO	LLUIS RIU	
ALEVI MASC	CAMPION	SOUS CAMPION	
	ADRIÀ GUINOVART	ALEJANDRO ARIAS	
INFANTIL MASC	CAMPION	SOUS CAMPION	
	LAURA ASENSIO	ELENA BARRAGAN	
INFANTIL FEM	CAMPIONA	SOUS CAMPIONA	
	LAIA MUNOZ	MARNA GIL	
CADET MASC	CAMPION	SOUS CAMPION	
	NIL PARRO	ALEJANDRO ARIAS	
CADET FEM	CAMPIONA	SOUS CAMPIONA	
	SERGIO RUIZ	VICTOR GALERA	
JUNIOR FEM	CAMPIONA	SOUS CAMPIONA	
	CARLA RIERA	ANDREA BOSQUET	
JUNIOR MASC	CAMPION	SOUS CAMPION	
	BORJA PUGA	TONI NAVAJO	
JUNIOR FEM	CAMPIONA	SOUS CAMPIONA	
	RAQUEL MERCADÉ	CARLA RIERA	



CAMPIONAT DE CATALUNYA PER COMARQUES 2011

BENJAMÍ FEM		ALEVI FEM		ALEVI MASC A		ALEVI MASC B		INFANTIL MASC		CADET MASC	
COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS
CT BARCELONA	34	CT BARCELONA	26	CT BARCELONA	25	RCT BARCELONA A	26	CT BARCELONA	32	RCT BARCELONA	33
CN SANT ANDREU	31	CN MONTEJIC	21	RCT BARCELONA B	39	CT CUEVAS VASCALES	25	RCT BARCELONA A	25	RCT POMPEYA	29
RCT BARCELONA	18	RCT BARCELONA A	19	CN SANT ANDREU A	27	RC POLO B	28	CT BARCELONA	20	CT BARCELONA	27
CT ANDRÉS GIMENO	15	CN SANT ANDREU	11	RCT TURIO	25	CT BELLUGUARD	17	CN MONTEJIC	17	CT BELLUGUARD	18
RCT BARCELONA	7	RC POLO A	10	CN NAVARRA	11	CN SANT ANDREU B	16	CT BELLUGUARD	18	RC POLO B	14
RC POLO	9	RC POLO B	10	RC POLO A	7	CN MONTEJIC	1	CN SANT ANDREU	11	CN SANT ANDREU	11
		RC POLO E	4	RC POLO B	8	RC POLO B	1	CN SANT ANDREU	6	CN NAVARRA	10
		RCT BARCELONA B	4					RCT TURIO	4	RC POLO A	7
								RC POLO B	6	RCT TURIO	4

CADET FEM		JUNIOR MASC		ABS FEM		ABS MASC	
COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS	COMARCAL	PUNTS
RC POLO	33	RCT BARCELONA	32	FED ANDORRANA	27	CN SANT ANDREU	31
CT BARCELONA	25	RST POMPEYA	30	CN LLEIDA	26	RCT TURIO	31
CE MAG RAM	25	CT HOSPITALET	27	CN SANT ANDREU	5	CT ST ADRIA	16
CN SANT ANDREU	10	CN SANT ANDREU	20	RC POLO	0	CT BARCELONA	14
RCT BARCELONA	9	RC POLO	19	CT ESPARRANGUERIA	-4	RC POLO	11
TC BADALONA	2	TC BADALONA	12			CE MAG RAM	10

RESUM CLASSIFICACIONS	
BENJAMÍ FEM	20tes
ALEVI FEM	4artes
ALEVI MASC A	3ers
ALEVI MASC B	5ens
INFANTIL MASC	7ens
CADET MASC	6ers
CADET FEM	4artes
JUNIOR MASC	4arts
ABSOLUT MASC	1ers
ABSOLUT FEM	3ers



Les veteranes clausuren la Set Ball amb uns resultats històrics

El CN Sant Andreu ha tancat la temporada del Set Ball de tennis amb una victòria per 2-3 contra el Club Egara. Després d'acabar la 1a volta en sisena posició, a la segona part de la competició les veteranes s'han situat terceres amb 64 punts, per darrera del Barcino i de l'Andrés Gimeno amb 79 i 75 punts respectivament. D'aquesta manera, el Sant Andreu finalitza la temporada 5è, empatat a punts amb el quart classificat, el RCT Barcelona.



triatló



Aaron Pagès, campió de la Triatló de Sitges!!

Aaron Pagès va guanyar la primera triatló de la temporada a Sitges. L'andreuenc va ser el primer classificat en categoria júnior i el 14è en absoluta. Anteriorment Pagès havia guanyat la Duatló de Vic, amb un altre atleta del Club al seu costat, Eduard Gabriel (tercer), que va aconseguir el seu primer podi Júnior amb una meritòria segona posició a la Triatló de Blanes. Era la primera vegada que dos triatletes del CN Sant Andreu pujaven al podi d'una competició.



Aaron Pagès va tornar al podi una setmana després, aquest cop amb la 3a posició al Triatló de Lloret. Els altres dos llocs del podi van estar ocupats per triatletes becats al per la FET. La mala sort no ha permès que Pagès participi al Campionat d'Europa Júnior: Aaron va començar en els llocs capdavanters a la prova classificatòria a Madrid, però es va haver de retirar després de veure's implicat en una caiguda.

Oriol Plans i Adrià González: el CN Sant Andreu sobresurt a la Triatló de Calella

Oriol Plans va quedar el 37è classificat de 176 persones del seu grup d'edat (30-34 anys) a la Half-Challenge de Calella de Mar, celebrada el 29 de març. El cap de la secció de Triatló havia acabat 56è de la Triatló B de Banyoles i 36è a la Duatló de Catalunya a Igualada. El nedador del CN Sant Andreu Adrià González també va prendre part de la triatló de Calella, fent el millor temps de tots els participants en els 1900 metres de natació.



club agenda

Natació



12-23 d'agost: Jocs Mundials Universitaris a Shenzhen (Xina)
15-21 d'agost: Campionat del Món Júnior a Lima (Brasil)

Waterpolo



22 d'agost: El Masculí comença els entrenaments
24 d'agost: El Femení Absolut comença els entrenaments

Esquaix



22 d'agost: Hugo Varela disputa el primer campionat nacional de la temporada.

Tennis



12 de setembre: Comencen els entrenaments de tennis

18 de septiembre – 25 de septiembre i 1 d'octubre: Campionat d'Espanya Absolut. 6 individuals i 3 dobles, de 3ª categoria: Roger Jové, Marc Padró i Pau Campo, Guillem Roura, Sergi Fabregat, Joan Grau, Marc Masaguer, Josep Gil, Borja Puga i Toni Navajo.



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



georgia ribera
graphic design

618 04 07 35
georgia.ribera@gmail.com

esquaix



Hugo Varela amb Jesús Pablos

L'equip de 1a acaba subcampió de la Lliga Catalana

El CN Sant Andreu va arribar a la final del play-off de 1a categoria de la Lliga Catalana i va tenir l'empat a 2 jocs a l'abast amb el Malibú Esportiu, però les possibilitats es van truncar amb l'11-9 al tercer joc del partit de Dani Pascual. El combinat d'Hugo Varela, Rodrigo Seva, Roger López i Dani Pascual van guanyar al Royal Tarraco a l'eliminàtòria prèvia per entrar al play-off. L'equip de 2a categoria no va classificar-se pel play-off perquè va perdre 0-4 a casa de l'Esport Rocafort i a casa només va poder guanyar per 3-1.

Hugo Varela es situa al costat dels caps de l'esquaix espanyol

Al Campionat d'Europa Júnior a Suïssa, Hugo Varela va aconseguir quedar sisè en categoria individual i cinquè en categoria d'equips davant els millors de tota Europa. Varela va associar-se amb Zunzunegui a la competició per equips i va aconseguir la cinquena plaça, perdent únicament contra Anglaterra i Bèlgica, campiona i subcampiona respectivament.

A la Copa d'Espanya, celebrada a Santa Cruz de Tenerife del 8 al 11 d'abril, el jugador del CN Sant Andreu Hugo Varela va perdre davant el campió del campionat, Leandro Romiglio, als quarts de final. A l'Open Nacional de Mallorca, el jugador d'esquaix del Club va caure a semifinals amb Àlex Garbi, que s'acabaria proclamant campió del torneig. Varela ha evidenciat la proximitat amb els millors jugadors d'esquaix de l'Estat.

L'eliminàtòria va acabar empatada a dues victòries, i finalment el CN Sant Andreu no va poder passar a la final per diferència d'1 set. En l'enfrontament pel 3º i 4º lloc es va aconseguir entrar en el pòdium i acabar amb un meritori 3r lloc.

Els andreuencs, derrotats pels millors de l'Open de 1a Prince

Els nostres jugadors d'esquaix van competir amb els millors de cada club: Iván Flores, Richard Williams, Albert Matalobos, entre d'altres. L'andreuenc Jesús Alonso va caure amb el campió Iván Flores en la primera ronda; Rodrigo Seva va perdre davant Albert Matalobos també en el primer partit, i Jesús Pablos, tot i guanyar a Dani Ramírez en el primer enfrontament, va ser superat per l'altre finalista, Richard Williams.

Jesús Pablos torna a ensopegar amb Iván Flores a la final

El veterà i llorejat jugador del CN Sant Andreu Jesús Pablos va tornar a trobar-se amb al seu principal contrincant, Iván Flores, a la pista del CE Esquaix Vilatorrada, on el 28 de maig es va disputar un Open de 1a categoria. El campió havia superat prèviament a un altre jugador del Club, David Cornudella, que el passat 21 de maig es va proclamar campió del Circuit de Veterans en categoria +45.



Dani Pascual i Hugo Varela



Jesús Pablos, Hugo Varela, Dani Pascual i Alberto Matalobos al Campionat d'Espanya per equips

El CN Sant Andreu acaba 3r el Campionat de Catalunya i d'Espanya per equips

Els dies 3 i 4 de juny es va celebrar el campionat d'esquaix de Catalunya per equips al Tipi Park de Santa Cristina d'Aro. El CN Sant Andreu presentava 2 equips. L'A va acabar en tercera posició i el B campió de consolació. L'equip A del Club Natació Sant Andreu va perdre a semifinals per un ajustat 3 a 2 contra el Nick Esport, i l'equip B va perdre contra el Rocafort B en una emocionant eliminatòria per 3 a 2.

El cap de setmana del 20 al 22 de maig es va celebrar a la ciutat de Gijón el Campionat d'Espanya per equips d'esquaix, on el Club Natació Sant Andreu participava amb la intenció de millorar el resultat de l'any anterior, on va quedar campions del quadre de consolació. L'equip estava format per Hugo Varela, Dani Pascual, Alberto Matalobos i Jesús Pablos. Sens dubte, el millor equip que ha presentat a una competició nacional el Club Natació Sant Andreu.

A quarts de final, el CN Sant Andreu es va enfrontar als cap de sèrie núm. 6, l'Esquaix Palencia, format per diversos jugadors juniors internacionals. La eliminatòria es va guanyar per 4 a 0, però els partits van ser molt disputats. A la semifinals es van enfrontar al cap de sèrie número 2, l'Esquaix Fuengirola, format per tres jugadors estrangers.

softraquet

Jesús Pablos guanya l'Open de Softràquet Bonasport

L'actual número 1 del rànquing nacional, Jesús Pablos, ha aconseguit un nou trofeu per la seva vitrina: l'Open de 1a Bonasport. A la final va derrotar a Jaume Puig per 2-0. Pablos suma així un nou títol al seu palmarès, tant en esquaix com darrerament en softràquet, on és campió de Catalunya dels anys 2007, 2008, 2009 i 2010, subcampió d'Espanya del 2008 i 2010, i Campió de Catalunya per equips amb el CN Sant Andreu, al costat de Dani Pascual i Victor Sanz. José Martínez va aconseguir proclamar-se campió de consolació en el torneig en 2a categoria.



Jesús Pablos

Pili Martín acaba quarta a l'Open Nacional Ciudad de Albacete

La nostra jugadora Pili Martín va obtenir la quarta plaça al 3r Open Ciudad de Albacete, amb una bona participació masculina i femenina. Pili Martín manté la tercera posició del rànquing espanyol de softràquet.



Pili Martín



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

BARCELONA

Sergi Tours s.l.
 G.C. 777

AGÈNCIA DE VIATGES

TOT EN VIATGES

Condicions especials per als socis i familiars del CN SANT ANDREU

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

club

El passat 18 de juny tothom va fer 40 anys!



Jo també faig 40 anys

El 18 de juny va ser el Dia del Soci i l'acte central del 40 aniversari de la fundació del Club Natació Sant Andreu. Tots els socis van participar de la jornada en les diferents activitats que es van proposar. A primera hora es va organitzar una classe d'aeròbic al jardí del Fabra perquè tothom s'animés a seguir els passos dels monitors de gimnàs. Les persones que enguany compleixen 40 anys com a socis / sòcies del Club van recollir la seva copa commemorativa de mans de l'actual president, el sr. Antoni Valls. També es van disputar partits amistosos de futbol sala, ping-pong, frontó, waterpolo i tennis, classes d'aquagym, i per tancar el Dia del Soci, una multitudinària botifarrada... Tothom va contribuir a fer d'aquesta diada una festa memorable. Gràcies!!



Els socis aproven el projecte de Club a l'Assemblea General Ordinària

Dijous 28 d'abril el Club Natació Sant Andreu va celebrar l'Assemblea General Ordinària al CEIP Pegaso amb la presència de 135 socis al començament de la reunió. Seguint l'ordre del dia es van sotmetre a votació els comptes del 2010, el pressupost del 2011 i la ratificació de Montserrat Estadella com a nova vocal de Sèniors, que vetllarà per les inquietuds dels socis de més edat del nostre Club.

El President Antoni Valls va explicar en la benvinguda l'estat econòmic, esportiu i social del Club, i va agrair a Vicenç Pascual la seva ajuda com a vocal de waterpolo, càrrec que ara ocupa Lourdes Navarro. A continuació es va aprovar els comptes del 2010 amb 110 vots a favor, 8 en contra i 28 abstencions, i el pressupost del 2011 amb 103 vots a favor i 16 abstencions. Els socis van dirigir al final de l'acte els seus precís i preguntes.

El sr. Valls va recalcar que durant el 2011 i el 2012 es seguirà amb el Pla Econòmic-financer que ja s'aplica al Club des de finals del 2009, i va afegir que pel present exercici s'ha realitzat un Pla d'Ajustament de disminució de despeses i de creixement d'ingressos, previstos en 150 milions d'euros per al 2011. Pel 2011 també s'ha iniciat un Pla d'usos de l'Edifici Social.



Es va presentar la memòria esportiva amb un vídeo explicatiu



Per primera vegada l'acte va ser gravat en vídeo

club social

Els nens aprenen a jugar a escacs al jardí del Club

El nostre soci J. Manuel Torres, destacat jugador d'escacs de categoria Preferent, va proposar dimecres 11 de maig una trobada d'escacs amb els nens que han rebut classes als seus col·legis. Els infants es van enfrontar els uns amb els altres ajudats pels jugadors veterans i així van poder estudiar, comentar i decidir entre tots la millor jugada. D'aquesta manera es pretén aprofundir en l'anàlisi i acostumar-los a pensar.



Rècord de participació en la 30a Pujada a Peu a Montserrat

Divendres 21 de maig 220 caminants van formar la marxa blava més gran de la història del Club Natació Sant Andreu, que va sortir a les 7 de la tarda del Fabra i va arribar al monestir de Montserrat a les 10 del matí de dissabte. Els voluntaris i col·laboradors van fer costat en tot moment als participants, ajudant en l'avitallament i en el transport dels marxaires. Cal destacar a Emilio Ondoño, responsable de Condis, que va aportar productes; Joaquin Cosculluela de Meridiana Renting, per la prestació de furgonetes i el seu vehicle personal en el trasllat de voluntaris i marxaires amb problemes; Ramón Sincalbares i Enric Teixidor, que van posar els seus vehicles a disposició de l'organització; i el càmera de BTV Jordi Urtasun, que va gravar tota la Pujada de principi a fi, la primera vegada que es realitza una experiència d'aquestes característiques. Gràcies a tots els que heu col·laborat.



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



Tauells de recepció

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



Destruïdora industrial 4605



Destruïdora d'oficina 2503



Destruïdora personal 2260



Ensobradora



Plastificadora



Carpinteria de Aluminio

Hnos. ALMANSA
La casa de las ventanas



pasamos a tomar medidas
presupuestos sin compromiso

Tel. 93 575 11 20

e-mail. info@hnos-almansa.net

+
30 años
experiencia
nos avalan

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 fàbrica: 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 social

L'Agrupació Congrés, campió del Torneig de Tennis Taula del Club



Divendres a les 19:30 era l'hora de trobada dels jugadors de tennis taula de Sant Andreu des del passat mes de gener. L'Agrupació Congrés, guanyadora de la 1a i la 2a volta de la lliga, va derrotar al Casal Catòlic de Sant Andreu a la final del play-off. Els jugadors de l'Agrupació van rebre de mans del sr. Antoni Valls la copa de campions del 2n Torneig de Tennis Taula del CN Sant Andreu. El senyor Oriol Rusca va lliurar el trofeu de subcampió al Casal Catòlic, i els vocals Joan Romero, Lourdes Navarro i Albert Gil van repartir els premis al CN Sant Andreu A (tercer classificat), CN Sant Andreu B (quart), Foment Martinenc (cinquè), i Club Tennis Taula Sant Andreu (sisè).

L'Agrupació Congrés també va ser la vencedora del campionat juvenil disputat el 16 d'abril. El passat 18 de juny es va celebrar el Campionat Social per parelles per commemorar els 40 anys de la fundació del Club.



Els socis viuen la festa de Sant Jordi al Club!

Dissabte 16 d'abril es va celebrar a la 3a planta de l'Edifici Social del Club la Festa de Sant Jordi. Els assistents van gaudir d'una nit de ball amb l'animació de Llumifesta, i tots van rebre un regal: els homes un llibre i les dones una rosa.

Comiat del Bridge

Dijous 16 de juny les jugadores de Bridge van celebrar un dinar i una partida a la 2a planta de l'Edifici Social per acomiadar el curs, començat a l'octubre. Moltes gràcies a la Vocal de Sèniors Montse Estadella per la seva dedicació.

El cicle "Planifica avui el teu demà" de Catalunya Caixa es celebra amb gran afluència de públic

El 12 d'abril es va celebrar a la 3a planta de l'Edifici Social la conferència "Planifica el teu demà", organitzada pel Club Natació Sant Andreu i Catalunya Caixa. 50 persones van escoltar les explicacions del notari i professor de la Universitat Pompeu Fabra, el sr. Ramón García-Torrent Carballo.

El cicle, dirigit al públic sènior, va tractar els punts més importants del testament vital, la incapacitació, la donació i l'autotutela. Els assistents van dirigir nombroses preguntes al professor Ramón García-Torrent Carballo. Tots van marxar amb una carpeta obsequi de Catalunya Caixa.



Fa 40 anys que som un club

Josep Farré

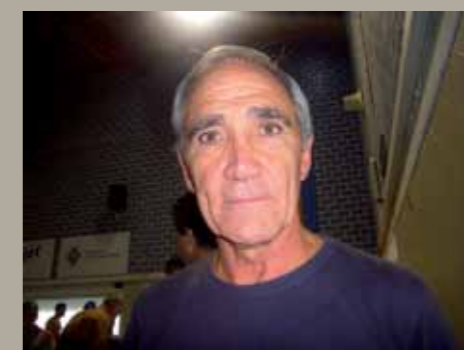
Al haver-me demanat que escrigui l'història de la meua activitat amb la natació del Club Natació Sant Andreu, m'he d'anar una mica lluny en el temps. Vaig aprendre a nadar a la piscina descoberta de 33 metres de Fabra i Coats als 8 anys. L'únic equip de natació del barri era el de Fabra, i va ser el meu pare, Jaume Farré, qui va posar en marxa la natació al barri de Sant Andreu. Jo als 12 anys, 1958, vaig nadar per primera vegada la Travessia al Port de Barcelona i així fins a 51 vegades més. L'any 1971 també vaig ser dels nedadors que varem passar a ser del Club Natació Sant Andreu al construir-se la piscina coberta del carrer Santa Coloma. Per tant sóc nedador fundador.

Vaig participar amb el primer equip fins els 26 anys, col·laborant amb el relleu de 4x200 lliures, i vaig aconseguir la 4a millor marca del Club. Després sols hi havia la possibilitat de fer alguna travessia durant l'estiu, i així des de 1976 fins el 1982 només vaig nadar al mar. El 1982 es va organitzar al Club Natació Catalunya un inici de competició màster que 3 anys més tard seria el primer Campionat de Catalunya. Fins el 1990 no va haver els primers Campionats d'Espanya, que es van celebrar a Sabadell.

He participat el màxim possible en les competicions de Catalunya i Espanya, i també als campionats d'Europa a Praga, Innsbruck, Millau, Cadiz, Riccione. i als Mundials a Scheffeld, Casablanca i Munich.

Normalment entreno al hivern a les 6:30 hores del matí i al estiu al migdia. La distància de cada sessió és de 2.400 a 3.000 metres, però com a màxim 3 dies seguits, descansant el quart per no acumular cansament. El total de metres amb tot l'any és de 400 a 500 kilòmetres.

En el curs de l'estiu faig, juntament amb la meua esposa, que ens coneixem des de que nedàvem al Fabra i Coats, de 8 a 10 travessies de natació (Vilanova i La Geltrú, Masnou, Calella, Illes Medas, Comarruga, Tossols- Bassil a Olot, Salou, Banyoles, Port de Barcelona, Port de Tarragona, etc...). I la Copa Nadal que porto 30 anys seguits fent-la.



L'agost del 2007, amb 61 anys, vaig fer la Travessia del Estret de Gibraltar, amb un temps de 4 hores 41 minuts. Actualment tinc 10 rècords de Catalunya en categoria de 60-64 anys, i 7 de 65-69.

Voldria recordar ara a tots els ex-nedadors que la natació màster és molt recomanable per mantenir una bona condició física i és compatible amb altres esports. Cal pensar que quan no es poden fer molts esports per la edat, la natació es pot seguir fins els 80 o 90 anys i més. Els nedadors de l'equip de natació màster us esperem.

JOSEP FARRÉ

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: braça i papallona

Continuem amb les modalitats de natació oficials. Després de l'esquena i el crol, ara comentarem la braça i la papallona.



Melquiades Álvarez és campió d'Espanya dels 50 i 100 braça



Demostració braça



Brenton Cabello en papallona



Vista lateral del moviment de braça

BRAÇA

És un dels més fàcils d'aprendre per la seva comoditat i naturalitat, però en alt nivell és un dels més complicats ja que requereix una bona tècnica, coordinació i una gran potència de cames. Està contraindicat si pateixes lumbàlgia o tens problemes de genolls.

Enforteix esquena, maluc i cames. El treball es centra en pectoral, dorsal, bíceps, quàdriceps, abductors, glutis, isquiotibials i la musculatura de la zona baixa de l'esquena.

Inicial

Puntada braça: En posició dorsal practica la puntada de braça sense treure els genolls de l'aigua, si no has nascut per nedar aquest estil avançaràs molt poc a poc.

Intermedi

Dues puntades amb una braçada: Fes un cicle normal de braços i cames, llisca i dóna una altra puntada sense moure braços ni treure el cap de l'aigua.

Avançat

Braça peus papallona: Fes una puntada de papallona en cada cicle de braços, llença't cap endavant recolzant-te en les cames i ficant el maluc a dalt. Ho pots practicar amb aletes.

Pro

Coordinació: Fes combinacions: dues puntades / una braçada, tres puntades / una braçada, quatre puntades / una braçada, i sis cicles ràpids de braços amb peus de papallona.

PAPALLONA

És l'estil més complex de tots, ja que requereix de molta habilitat i coordinació, si no ets un nedador expert no podràs nedar grans distàncies amb comoditat. Està contraindicat si pateixes lumbàlgia.

És l'estil que més treballa les espatlles i la part superior de l'esquena. Principalment involucra al pectoral, tríceps, dorsal, quàdriceps, rodó major, recte de l'abdomen i la musculatura de l'esquena.

Inicial

Cames dorsals: De cap per amunt posa les mans als costats del cos i mou les teves cames com un fuet sense treure els genolls de l'aigua. Si no et mous del lloc és perquè no transmetes la força de cames i maluc al dors del peu. Pacència, aprèn a ondar.

Intermedi

Biondi: Es diu així ja que ho practicava Matt Biondi, guanyador d'11 medalles als Jocs Olímpics (8 d'or). De cap per avall fes el moviment de cames i realitza la tracció de braços subaquàtica, acaba fent una forta braçada i una puntada, i realitza la respiració; si domines el moviment fes com els dofins: torna a ficar el cap, segueix amb el batut de cames i recupera els braços per sota de l'aigua per iniciar una altra vegada el moviment.

Avançat

Amb un braç: Posa't aletes i neda papallona amb un braç. Fes dues puntades: la primera quan entra el braç i la segona més forta quan surti el braç de l'aigua, així t'ajudarà a treure el cap i respirar. Quan acabis un llarg o a meitat de piscina repeteix amb l'altre braç. Pots fer combinacions amb els dos braços.

Pro

Flypper: Fes un cicle complet de braços i cames, enfonsa't sota l'aigua i continua movent les cames en posició hidrodinàmica, torna de forma progressiva a la superfície i repeteix el moviment.

a fons waterpolo

André Avallone

Entrenador del Primer Equip Femení del CN Sant Andreu

Consultes: avallonewp@hotmail.com

Qui ha dit que el waterpolo és difícil?

3 passos per començar a jugar a l'estiu!

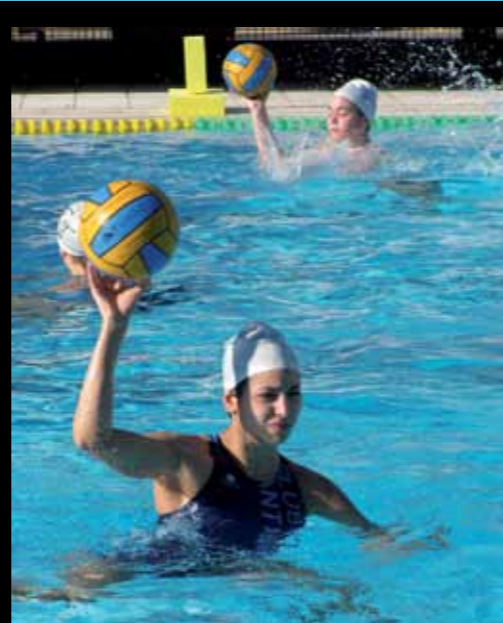
Diuem que el waterpolo, després de gimnàstica rítmica és l'esport amb més dificultat. Pilota, aigua, gol, amics, energia, són ingredients súper interessants d'aquest meravellós esport. Per tant, la dificultat la deixem per després i ara anem a practicar.

El Club Natació Sant Andreu disposa de 4 piscines per al Waterpolo, té els seus dos equips absoluts al mes alt nivell a Espanya. Les noies han aconseguit una fita inèdita en 40 anys d'història del Club: aquesta temporada hem aconseguit arribar a la final.

Els nostres jugadors han fet una temporada increïble, principalment els alevins, que han aconseguit el 1r lloc en el Campionat de Catalunya. Anem a aprendre uns passos molt senzills, que ens donaran ànims a l'estiu per jugar al mar, a la piscina del club, l'hotel, la casa d'estiu o la mateixa banyera de casa.

1r Pas: Nedar.

Com? Com pugueu. Amb xurros, manguitos ajuda... o sense res. Pels que ja sabeu nedar una miqueta, la idea és que es nedi el crol. El més important és nedar cap fora, doncs si fem el cap dins de l'aigua, no podem veure el joc. Braçades curtes, colze alt, sense moure el cap, mirant un punt fix i molta puntada de crol o de braça.



2n Pas: Posició d'atac amb la pilota.

És molt difícil agafar la pilota. Ok, estic d'acord. Llavors, per què no començar amb una pilota de tennis? Estaria perfecte. És important agafar la pilota amb tota la mà i no solament amb els dits. No pressionar la pilota i si recolzar tota la pilota a la mà. Com és la posició del cos? L'anomenaré la posició del cambrer. A partir de la posició vertical. El que explico sempre als meus jugadors és que el cambrer ha de portar la safata a dalt del cap, doncs a la festa hi ha molta gent. 90 graus el canell, 90° colze, 90° espatlla... Com mantenir-me per sobre de l'aigua? La manera més fàcil és fent puntades de braça i a poc a poc anar coordinant les cames per començar la puntada de bicicleta.

3r pas: Posició defensiva.

Tinc el costum de dir-li posició aranya. Tota l'esquena fora de l'aigua, moviments molt suaus amb les mans (fent el 8) i puntades de braça. Aquesta és la millor posició per fer una arrencada, defensar i moure's molt ràpid. Amb aquests 3 passos podeu gaudir d'un estiu increïble, jugant un esport amb els teus amics i després, venir a formar part del nostre equip.

Bon estiu a la família de waterpolo de Sant Andreu.

a fons tennis

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

El servei

Demostració a càrrec de Roger Jové

Tot comença amb el servei. És el que ens permet començar el punt amb cert avantatge si aconseguim que sigui fort i col·locat o bé amb desavantatge si aquest és feble i el contrari en sap treure profit, a més a més de les tan temudes dobles faltes que apareixen en el moment menys indicat i sempre quan planeja

l'ombra del dubte sobre el nostre cap. Tècnicament és el cop més difícil d'executar ja que l'empunyadura i la coordinació del moviment és complex, però l'avantatge que tenim és que no necessitem de cap contrari per poder entrenar-lo.



1. Empunyadura

L'empunyadura és molt similar a la que utilitzem amb el revés a una mà. L'anomenem continental i la única diferència és que recomano que orienteu el dit índex més en diagonal al llarg del mànec.

2. Posició de preparats

Posició del cos perpendicular a la línia de fons. Amb els peus lleugerament creuats. Cap mirant al front i dues mans subjectant la raqueta. Hauríem de veure lleugerament la part interior del cordatge.

3. Llançament pilota

S'ha de llençar la pilota mantenint el braç estirat, mentre que la raqueta es manté en una posició més baixa.



4. Cop

El cop l'iniciem des d'aquesta posició gairebé estàtica on ja hem aixecat la raqueta i l'apropem a l'esquena. A partir d'aquí ve la part més important del cop, que és apropar la raqueta per darrera l'espatlla (com si ens volguéssim donar un cop al cap amb el perfil de la raqueta). Penseu que si l'empunyadura no es del tot correcte, la raqueta tendirà a obrir-se cap enrere allunyant-se del cos. Un cop passa la raqueta pel darrera s'inicia la rotació del cos i l'elevació del braç per impactar.

L'impacte s'ha de buscar el més amunt possible, mantenint l'equilibri del cos. Finalment el cordatge s'ha d'orientar a la pista amb una pronació del avantbraç conjuntament amb una rotació del cos i elevació del mateix. Aquesta extensió s'ha de realitzar a una velocitat d'execució alta.

Finalment només queda seguir la trajectòria de la pilota cap endavant i portar la raqueta al costat contrari.

Recordeu:

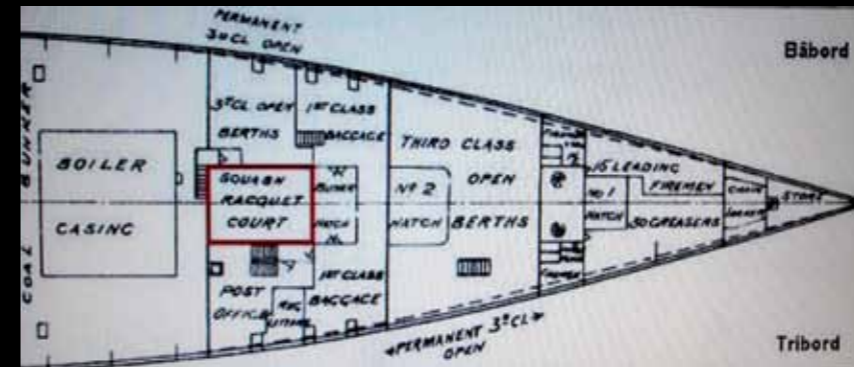
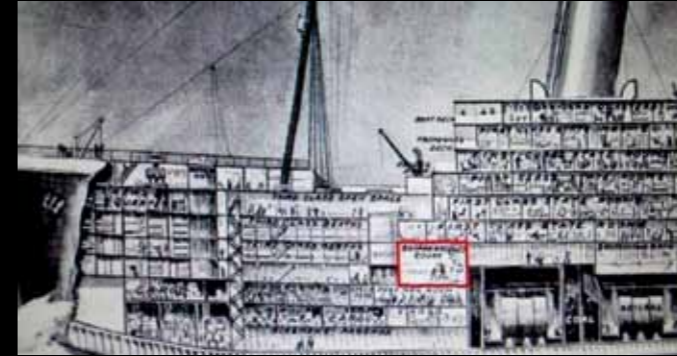
- Reviseu l'empunyadura
- Eleveu els braços simultàniament.
- Flexioneu els colze portant la raqueta per darrera l'espatlla.
- Impacteu davant del cos i exteneu el braç en el impacte.

a fons esquaix

Manel Camañes

Coordinador i entrenador de la secció d'esquaix

Consultes: manelca@telefonica.net



La història de l'esquaix



La història de l'esquaix comença pels anys 1148: els francesos jugaven a "Le Paume" (el palmell de la mà), que donaria origen al joc del tennis. A principis del segle XIX en la Presó Fleet de Londres els presoners feien exercici colpejant una pilota contra les parets. Així va començar el joc de "Rackets".

L'esquaix es crea entre 1820 i 1830 en la Escola Harrow i en altres escoles angleses. L'any 1864 va ser oficialment declarat esport, i l'any 1884 es va construir la primera pista a la Sant Paul's School de New Hampshire (EUA). Eustace Miles, campió mundial de tennis i racket, va escriure el primer llibre d'esquaix l'any 1901.

Estats Units i Canadà creen les primeres associacions d'Esquaix del món, i l'any 1911 es juga per primer cop un Campionat Nacional d'Esquaix. A Austràlia es van inaugurar les primeres pistes al Melbourne Club l'any 1913, i serà l'any 1920 quan es celebri el primer Campionat Mundial d'Esquaix Professional.

La Federació Mundial d'Esquaix, reconeguda pel Comitè Olímpic Internacional (COI), és la responsable del reglament, el sistema de puntuació, els àrbitres, els entrenaments i les característiques de la pista. La WSF té un calendari mundial d'esdeveniments i organitza i promou campionats mundials d'Homes, de Dones, Júnior i Màsters, tant individuals com dobles.

L'esquaix s'ha jugat durant més de 130 anys, ha crescut enormement en els últims 30 i és candidat a convertir-se en un dels esports més estimats.

Les curiositats de l'esport

L'esquaix era l'esport de moda a principis del segle XX. Els que el practicaven volien seguir fent-lo durant els seus viatges, es per això que quan es va dissenyar el Titànic, es va planificar la incorporació d'una pista d'esquaix, ja que era l'únic esport que es podia practicar a bord.

La pista estava situada al centre del vaixell entre dos cobertes en la zona de proa del buc. Tenia les mides una mica modificades, d'acord a les mesures del vaixell, de totes maneres no impedia la practica de l'esport.

Nomes podia jugar el passatger de primera classe. Es comprava un tiquet que costava 2 xilings i donava dret a mitja hora de joc. La pilota i les raquetes les portaven els jugadors. La pista només es va utilitzar una vegada en quatre dies.

Desitjo que pugueu gaudir una mica més d'aquest esport.

- Un dels primers jugadors de la història d'esquaix va ser FD Amr Bey, d'Egipte, que va guanyar 5 British Open Championship des del 1930.
- 15 anys després MA Karim va guanyar el títol 4 cops entre 1947 i 1950.
- Geoff Hunt d'Austràlia durant els anys 1960 i 1970 el va guanyar en 8 ocasions.
- No ens podem oblidar de la llegendàries jugadores del Pakistan. Jahangir Khan va guanyar el British Open 10 vegades entre 1982 i 1992, Jansher Khan 8 vegades i Hashim Khan 7.

a fans triatló

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

Necessitats Psicològiques de la Competició en triatló II

1a Transició: Natació > Ciclisme

Moment de màxima atenció: és quan s'agafa la bicicleta.

- La sortida de l'aigua s'ha de fer el més ràpid possible, mentre et vas traient el neoprè en cas de portar-ne.
- L'execució tècnica s'ha de fer amb la màxima precisió i velocitat.
- La conducta a seguir a la zona de transició ha d'estar automatitzada.
- La resolució positiva de la transició afavorirà l'autoconfiança i la percepció de control.

2a Transició: Cursa > Ciclisme

La demanda d'atenció és major que la capacitat que té el competidor en el moment final de la prova.

- Fase de canvi important tant a nivell tècnic i tàctic com a nivell físic, doncs les demandes d'esforç es multipliquen i la conducta estratègica és molt necessària.

- Es deixa la bicicleta i els accessoris personals (casc, ulleres, etc)
- El canvi ha de ser el més ràpid possible per no perdre ritme de competició.

Sistema d'avaluació i puntuació

Cal anar amb compte amb les penalitzacions a la zona de boxes (transició) i en alguns moments del segment ciclista.

Requisits i Rutines específiques

És cada vegada més important complir les condicions de l'organització, en qüestions tècniques de la bicicleta i dels accessoris personals a la zona de boxes. Cal una rutina precisa i acurada del que hem fer i tenir, tant a l'entrada com a la sortida.



a fons gimnàs

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

Entrenament de la musculatura dorsal amb l'entrenador personal

Demostració a càrrec d'Arnau Viñas

Continuant amb el monogràfic que vam iniciar al número anterior dedicat a l'entrenament del pectoral, dedicarem aquest segon capítol al treball de la musculatura de la part posterior del tronc, el dorsal.

Els músculs que principalment intervindran en aquest tipus d'entrenament són el dorsal ample, el romboïdes, el trapezi i el rodó major. Com els exercicis d'esquena són tots de tracció o "estirada", també intervindran en ells la musculatura flexora del colze en el braç, com el braquial anterior i el bíceps braquial, però parlarem d'aquests músculs més endavant quan analitzem l'entrenament del braç.

Visualment el múscul més gran de la part posterior del tronc és el dorsal ample, que dóna un aspecte d'amplitud de l'esquena, mentre que romboïdes, rodó major i trapezi (en les seves fibres inferiors) donen una visió d'una esquena més densa o, com es coneix en l'argot culturista, més "rocós".

Des del punt de vista funcional es tracta d'una estructura muscular que protegeix i dóna estabilitat a la columna vertebral, intervén en totes les traccions i és la musculatura escaladora. És important reforçar tot aquest grup de músculs per compensar i mantenir un correcte equilibri amb la musculatura de la part davantera del tronc. Aquest equilibri ajudarà a controlar actituds cifòtiques o escoliòtiques, desviacions típiques de la columna vertebral que avui dia són molt comunes entre la població.

Per entrenar aquesta part del cos de la forma més completa possible combinarem exercicis per al dorsal ample, com a jalons o les típiques dominades, amb remes que ajuden a treballar la musculatura més interna (romboïdes, rodó i trapezi). En funció de la part a la que vulguem donar més èmfasi, distribuïrem el nombre d'exercicis realitzant més jalons o més remes.

Com sempre, depenent de l'experiència es poden realitzar exercicis més segurs o més complexos. Per als nous usuaris es recomanaria iniciar-se sempre amb el treball en màquines guiades, de les quals disposem en el gimnàs del Club per treballar l'esquena des de tots els angles possibles i d'una forma més segura.

Per qui vulgui entrenar una mica més dur hi ha exercicis més complicats utilitzant pesos lliures o el pes del propi cos. Es tracta d'exercicis més complicats i arriscats però que aporten una major riquesa en el que a coordinació muscular i funcionalitat es refereix.



Rem amb manuela



Jaló al pit: seqüència



Rem baix

A continuació presentarem un possible entrenament que constaria de 3 exercicis, un jaló i 2 remes, amb el que treballaríem globalment tota la regió dorsal:

- Jaló al pit: Ens asseiem al banc de la corriola alta de l'encreuament de corrioles. Amb les cames fixades, agafem la barra amb les mans separades i en pronació. Partim de la posició de braços completament estesos. Tirem de la barra cap avall, fins a l'altura del pit, eixamplant-lo i tirant els colzes cap a enrere.
- Rem baix: Partim asseguts enfront de la corriola baixa amb els peus recolzats en les plataformes, els genolls semi-flexionats i el tronc

alçat. S'utilitza unes anses estretes i les mans en posició neutra. Comencem amb els braços completament estesos, tirant cap a enrere amb els colzes pegats al tronc i portant la nansa fins a l'estómac. En tot moment mantenim la posició del tronc fixa.

- Rem amb manuela: Agafem una manuela amb la mà en posició neutra i ens recolzem sobre el banc horitzontal amb mà i genoll contraris. Partim amb l'esquena recta i paral·lela al banc i amb el braç que treballa perpendicular al terra. Flexionem el colze elevant-ho el més amunt possible que ens permeti mantenir la posició del tronc.

nutrició

Dietoteràpia, els aliments com a medicina

Com diu el títol, la dietoteràpia és utilitzar els aliments com a medicina, ja sigui preventiva o com a curativa.

Molta gent pensa que fer dieta és només per aprimar-se, però no, també es pot seguir una dieta per mantenir el pes, per superar alguna fase en concret, com per exemple exàmens, que requereixen un consum més elevat de minerals i vitamines, durant un embaràs, que requereix més energia i vitamines, i així podríem seguir una llarga llista de situacions per les quals la dieta ens serveix.

En aquest cas, parlaré de la dieta com a tractament a moltes patologies que afecten a més del 70% de la població del nostre territori, com són la hipertensió, el colesterol, els triglicèrids; i com a preventiu per moltes altres com ara la diabetis o la osteoporosis, o altres patologies com el càncer, problemes de ronyons o de fetge.

Actualment vivim a la societat de la pastilla, és a dir, qualsevol problema que tinguem de salut, es recorre a la pastilla per tractar els símptomes, no les causes, ja que molts cops si volem tractar la causa hem de fer sacrificis costosos. En el cas de les patologies que a més gent afecta, com el colesterol, hipertensió o hipertriglicèridèmia (triglicèrids elevats) amb una pastilla s'arregla o almenys es milloren els símptomes, però no creieu que seria millor tallar d'arrel el problema. Si una persona segueix



una dieta específica per la seva patologia, no necessitaria els medicaments, ja que, els propis aliments els podem utilitzar com a tal, i si amb l'alimentació no ho podem controlar del tot, llavors recórrerem a la suplementació amb elements naturals, és a dir, amb fitoteràpia.

A part de tractament curatiu, també ho podem utilitzar com a preventiu de moltes infermetats com ara la diabetis (tipus II), la osteoporosis, el càncer... No podem saber si en patirem alguna o no, però el que podem fer és seguir una alimentació que les previngui, això no vol dir que no la patim, ja que, en moltes d'aquestes infermetats hi ha un component genètic molt important, sinó que l'objectiu que assolirem serà reduir les probabilitats de patir-la al mínim.

Hi ha altres patologies com ara les intoleràncies alimentaries o les al·lèrgies, que no hi ha cap pastilleta per solucionar-ho, només una bona dieta sense els aliments que ens causen el problema.

Una bona dieta ha de ser rica, variada i sobretot ha de ser saciant, és a dir, que no passem gana, però tampoc ens notem molt tips. Si necessiteu qualsevol aclariment o voleu donar una tomb als vostres hàbits alimentaris sense sacrificar en gust, passeu-vos pel gimnàs on us atendrem sense cap problema.

Roger Orrit,
entrenador personal i Dietista-nutricionista



DS Disseny Sport

c/ de la Riera d'Horta nº 28
Barcelona 08027
Teléfono: 933.512.802

Sponsor Oficial de:

Federació Valenciana de Natación

Federació Gallega de Natación

Federació Aragonesa de Natación

F.E.D.D.F.

F.E.D.P.C.

F.E.D.I.

F.E.D.C.

i col·laboracions amb més de 80 clubs

I ara: Sponsor Oficial

Club Natació Sant Andreu

Arena, nou patrocinador del Club Natació Sant Andreu

El Club Natació Sant Andreu ha firmat un acord d'esponsorització amb la marca Arena, companyia puntera a nivell mundial en el mercat d'esports aquàtics. La Junta Directiva del Club va acceptar la dimissió del directiu Toni Andurell per motius d'incompatibilitat i laborals. La Junta l'agraeix la seva tasca en l'àrea de natació i la col·laboració en el que segurament serà el millor contracte d'esponsorització en la història del Club.

El president d'Arena Espanya, Ignacio Alonso, va expressar a la presentació del 32è Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona el seu orgull per patrocinar al CN Sant Andreu, i va assenyalar que el Ciutat de Barcelona era "un compte pendent" per tractar-se de la única competició del Circuit Mare Nostrum que encara no patrocinava Arena.

ESTÈTICA Olesa

Centre d'Estètica Home – Dona

C/. OLESA, 61
08027 BARCELONA
Tel: 935359512 / 659549080
<https://sites.google.com/site/esteticaolesa>
esteticaolesa@gmail.com

Els hi ofereix els nous tractaments capil·lars, de última generació, basats en la nova tecnologia d'estimulació regenerativa

Amb resultats espectaculars en tot tipus de problemes capil·lars i alopecies

Tracta la caiguda, seborrea, sequedat, descamació hiperhidrosi, etc.

Aquest mètode d'enfortiment i regeneració capil·lar té un èxit del 99%

TRACTAMENT DE QUATRE MESOS



**"EARNING YOUR
PODIUM WILL TAKE
MORE THAN A HANDFUL
OF SECONDS."**

FRANCESCA HALSALL
World Silver Medallist
100m Freestyle

arena

DISTRIBUIDO POR ARSEREX SAU
comercial@arserex.com