



# Club Natació Cornellà

Nº 59 / Abril-Juny 2011



# Copa d'Espanya 2<sup>a</sup> Divisió

## SUMARI

<i>Editorial</i>	2
<i>Equip Prebenjamí-Benjamí</i>	3
<i>Equip Benjamí</i>	6
<i>Equip Aleví</i>	9
<i>Equip Infantil</i>	11
<i>Equip Absolut-Junior</i>	15
<i>Fidel, veterano nadador</i>	18
<i>Pares esportistes</i>	20
<i>Banco de tiempo</i>	21
<i>T'agrada cuinar?</i>	22
<i>La teva opinió ens interessa</i>	23
<i>Premi trajectoria esportiva.....</i>	24

Vagi per davant la més sincera enhorabona i felicitació a tots els nedadors que han participat per la seva actuació i comportament, així com a tots els companys i companyes que varen estar, i a tots els familiars i aficionats que es van desplaçar per animar amb aquesta sempre espectacular competició.

Una vegada més i ja van quatre temporades consecutives, l'equip masculí absolut a disputat la "Copa de España de Clubs de 2<sup>a</sup> División", una vegada més la seu ha estat "Castelló de la Plana" i una vegada més ens hem quedat a les portes de poder mantenir la categoria.

La diferència és que aquesta vegada, segons el meu parer i el de molta gent, no hem pogut assolir l'objectiu per culpa com a mínim d'una ó dues polèmiques decisions arbitrals de desqualificació que ens van perjudicar el suficient per no arribar tot i així per molt poc a tenir la puntuació suficient.

Personalment, ja he fet constar al comitè de natació, la importància de que amb aquesta competició hi hagi representació d'àrbitres de Catalunya.

La jutge àrbitre que va sancionar una de les desqualificacions, era del col·legi Aragonès i l'equip que al final va mantenir la categoria per davant nostre també era Aragonès.

¡ Quina casualitat ¡

Tot i així espero que no puguin amb nosaltres i la propera temporada "sant tornem-hi" a intentar-lo de nou, i si pot ser amb els equips masculí i femení.

Per acabar, vull fer publica la meva felicitació i la més sincera enhorabona al nostre Director Tècnic Xevi González, per el reconeixement i el premi que ha rebut de la Federació Catalana de Natació amb motiu de la seva trajectòria esportiva com a tècnic del Club Natació Cornellà.



**ENDAVANT AMB EMPENTA.**

Salutacions

**Josep Lluís Galé**  
**President del Club Natació Cornellà**



# ----- Equip Prebenjamí -----

## QUARTA JORNADA LLIGA CATALANA (2/04/11 Viladecans)

Hola a tots!

Un dissabte més es disputa la quarta jornada comarcal pre-benjamina i cinquena benjamina. Aquesta vegada ens varem desplaçar a Viladecans i els pre-benjamins nedaven 25 metres papallona i els benjamins del 2002 nedaven 100 metres estils.

Va ser una jornada molt nerviosa perquè els pre-benjamins estaven intranquils per la seva prova, perquè papallona es un estils que sempre crea dubtes, i els més grans també ho estaven al nedar els quatre estils seguit.

Però com sempre tot es va quedar fora de l'aigua perquè després quan van nedar, tots els resultats van ser magnífics. Aquesta vegada tots van fer

uns boníssims resultats tan en la prova de papallona com en la prova d'estils. El nivell que porten tots després de gairebé una temporada sencera és molt bo, així que no hi ha cap prova que es resisteixi.

Pel que fa a la classificació general ens continuem mantenint en la tercera posició que ja és gairebé nostre.

Ara només queda continuar igual per afrontar la última jornada comarcal i la final de relleus.

Ànims i a continuar així.

**Marc Cortés (entrenador prebenjamí)**



**io institutsodontològics**

**CLINICA DENTAL CORNELLÀ**  
Mossèn Jacint Verdaguer, 6  
934 741 932

**Condicions especials socis/es CLUB NATACIÓ CORNELLÀ i familiars**

**22 €** Higiene bucal

**GRATIS**  
1a visita · Revisions  
Pressupost · Fluoracions  
Radiografies Intrabucales

**20% Dte. RESTA TRACTAMENTS**

**FINANÇAMENT 12 mesos sense INTERESSOS**

**www.ioa.es      902 119 321      25 centres al teu servei.**

## CINQUENA JORNADA LLIGA CATALANA (07/05/11 Cornellà)

Una jornada més a casa nostre. Aquesta vegada tocava nedar 50 metres lliures per els nens i nenes del 2003 i 100 metres lliures per els de l'any 2002.

Primer de tot destacar la definitiva tercera posició de l'equip en la general de la lliga comarcal. Un any més ens trobem entre els primers al finalitzar les jornades de lligues comarcals, això és molt bo i hem de continuar així.

Per el que fa a tots els nostres nedadors van tornar a fer uns resultats extraordinaris, el canvi d'actitud que han demostrat en aquest final de

temporada es boníssim i estic personalment molt content amb tots ells per els resultats obtinguts.

Amb aquesta final de lliga només cal valorar i reflexionar sobre totes les competicions. Penso que ven començar una miqueta fluxos a l'hora de competir però que crec que és normal perquè es l'inici per ells. Però després de la tercer jornada vaig notar un canvi molt bo d'actitud. Ara només ens queda esperar la final de relleus que celebrarem a Reus.

Ens veiem i fins la pròxima que espero i desitjo que sigui amb molt bones notícies!

**Marc Cortés (entrenador prebenjamí)**



**GRUPO GEMINSEER**  
Empresa Integral de Servicios. S.L.

---

**SERVICIOS DE LIMPIEZA**

*C/ Tirso de Molina, 36 Despacho 36  
08940 Cornellà Ll.  
Tel. 93 376 08 31*



## CAMPIONATS BAIX LLOBREGAT (28/5/11 Prat Llobregat)



Arribem a una nova competició, aquesta vegada ens toca parlar de la competició del Campionat de Baix Llobregat. Tots ells van allà amb molta il·lusió perquè saben que poden emportar-se alguna medalla, i tots volen fer bons resultats i nedar els relleus. Però només poden nedar dos proves per nedador, es a dir, un relleu i una prova o dos relleus. Sent tres el número màxim de nedadors per prova.

A nivell de resultats van ser força bons, encara que penso que algú temps es podria haver millorat. Gairabé tots els nens van emportar-se medalles i van estar molt contents. Els que no es van emportar medalles van fer molt bons resultats i van estar molt aprop de fer-ho. A nivell de grup van fer una primera posició en la gene-

ral i cap relleu va estar desqualificat. Es per tot això que vem sortir del Prat de Llobregat amb moltes ganes d'afrontar la última competició que serà el Campionat de relleus de Reus. Una vegada finalitzada la competició es van emportar una petita borsa amb un refresc, un gorro del campionat i un borsa de papatesque sempre els fa gracia!

La competició del Baix ens servia per veure el nivel dels nostres nedadors i per fer un petit test per veure quins dels nostres nedadores estaven més preparats per anar a Reus.

Ara només quede entrenar dur per afrontar la competició més important de tota la temporada, ens veiem a Reus!

**Marc Cortés (entrenador prebenjamí)**

# -----Equip benjamí -----

## CINQUENA JORNADA DE LLIGA BENJAMÍ (CN Viladecans)



Cinquena jornada de lliga per al nostre grup benjamí on es disputaven les proves d'estils. La competició es va realitzar a

les instal·lacions del C.N Viladecans i va ser com de costum molt curta. Els nois del 2000 i 2001 i les noies del 2001 ne-

daven 200 metres estils, les noies del 2001 nedaven 100 metres estils.

La competició era molt important, ja que aquesta prova es neden els quatre estils i mostra el nivell actual del nedador. Com a resum general, es pot dir que va ser una tarda molt bona per a tots. Tant a nivell quantitatiu com qualitatiu.

També es van nedar els relleus de 12x50 metres lliures masculí i 8x50 metres lliures femení, on es van poder veure uns relleus molt emocionants i una gran implicació de tots els nedadors participants després del poc descans que van tenir.

**Rafa Cabanillas  
(entrenador benjamí)**



**Vending Pallejà, s.l.**

**Joan Planas Romagosa**

*Servei de Vending a empreses*  
*Màquines de fred, calents i snacks*

Tel. 93 663 42 03  
Mòb.: 625 063 819 - 625 063 820  
[www.vendingpalleja.webs.com](http://www.vendingpalleja.webs.com)

Lope de Vega, 1  
08780 PALLEJÀ  
(Barcelona)



## SISENA JORNADA DE LLIGA BENJAMÍ (CN Cornellà)



Va tocar l'última jornada a les nostres instal·lacions, fet important ja que nedar les proves llargues a casa nostra dóna una mica més de confiança. Els nois del 2000 i noies del 2001 van realitzar una molt bona competició als 400 metres lliures, igual que els nois del 2001 i les noies del 2002 que també van fer-ho molt bé als 200 metres lliures.

Per últim es van realitzar els relleus de 4x50 estils que no van anar del tot molt bé, possi-

blement pel cansament de l'anterior prova i el curt marge de recuperació que hi va haver.

Amb aquesta competició, donem per finalitzada les sis jornades de lliga. Unes jornades que han anat casi perfectes pel nostre club, tret de dos relleus que varen ser desqualificats i que són una gran pèrdua de punts.

Una vegada han sortit els resultats, el C. N. Cornellà prebenjamí i benjamí ha quedat per

tercer any consecutiu com a tercers de Catalunya, només per darrera de C. N. Sabadell i C. N. Sant Andreu. Un altre fet a destacar ha estat la primera posició de l'equip femení, segon any consecutiu i que ens mostra el grandíssim potencial de les nostres noies a Catalunya.

**Rafa Cabanillas  
(entrenador benjamí)**

## CAMPIONATS DEL BAIX LLOBREGAT (28/5/11 Prat Llobregat)



A les instal·lacions del C.N. Prat es van disputar els Campeonats del Baix Llobregat de la categoria prebenjamí i benjamí.

Es van disputar les proves de 50 metres lliures, 100 metres estils, 4x50 metres lliures i 4x50 metres estils. Bon nivell general dels nostres nedadors en aquesta competició, destacant que

van poder participar tots i que molts d'ells van guanyar medalles.

En la classificació general varem obtenir la primera posició, fet que augmenta una mica més la satisfacció per la gran temporada real.

**Rafa Cabanillas  
(entrenador benjamí)**

**Volem que la revista sigui de t@ts i feta per t@ts**

**Esperem la teva col.laboració.**

**Podeu escriure a: [revista@cncornella.cat](mailto:revista@cncornella.cat)**



# -----Equip Aleví -----

## **4a, 5a i 6a JORNADES DE LLIGUES**

4a Jornada de lliga catalana celebrada al nostre club, a la piscina Can Millars.

Va ser una jornada bona pels nostres nedadors.

**Sergi Gallardo** va fer la mínima B d'Espanya als 200m papallona amb un temps de 2:42 i **Ruben Serena** va fer una bona actuació amb un temps de 2:44.

Per altra banda, cal destacar el bon temps que va fer **l'Àlex Ramos** als 50m lliures, baixant dels 29 segons i batint el rècord del club per un segon.

La resta de la competició va anar bé, alguns van

baixar i altres es van mantenir amb les mateixes marques.

Pel que fa als relleus, he de felicitar les posicions en el rànquing ja que els nois van quedar en tercera posició a Catalunya als 8x50 lliures i les noies sisenes.

Al començament d'aquesta jornada anaven 200 punts per damunt del 5è classificat de Catalunya i finalitzada aquesta jornada hem aconseguit 300 punts d'avantatge, però hem d'entrenar més!

**Miguel Àngel (entrenador Aleví)**

## **CINQUENA JORNADA DE LLIGA (CN Cornellà)**

Va ser una jornada de lliga molt bona per part de la majoria dels nens. Aquesta jornada és important per a saber qui està entrenant i qui no.

Voldria destacar la gran actuació de les noies del 2000 ja que les quatre han quedat entre les 15 primeres posicions de Catalunya als 800m lliures. També cal destacar la bona actuació de **Laura Urpi** fent la mínima B d'Espanya als 800m lliures.

Per altra banda, a **l'Adrian, Marc Piqué i Paula Nieto** els he de felicitar pel seu bon entrenament, que es va demostrar ja que els tres van fer la seva millor marca en el pas de 800m als 400m lliures.

I finalment, he de felicitar a l'equip masculí pels 4x100m estils, que al rànquing han quedat en segona posició de tota Catalunya.

**Miguel Àngel  
(entrenador Aleví)**

**Agafem 500 punts d'avantatge amb els 5.  
La nostra plaça està assegurada!**

## **SISENA JORNADA DE LLIGA (Esplugues)**

Va ser una jornada bona per consolidar la 4a posició de clubs de tota Catalunya.

Cal destacar la bona actuació de l'edat gran tant per part dels nois com de les noies als 200m estils, on la majoria van baixar les seves marques. També hem de fer menció al temps de la **Laura** als 400m lliures amb mínima B.

I per últim, he de felicitar a la **Paula Nieto** per baixar 20 segons als 400m lliures i 15s als 200m estils. Això és el que suposa l'entrenament continu!!!

La part negativa d'aquesta competició van ser els errors que van portar a terme alguns nois en els 400m lliures. Això no pot passar més, hem d'estar més concentrats en el que fem!

Al final d'aquesta jornada hem aconseguit 600 punts i hem quedat 4RTS en el rànquing de Catalunya. Enhorabona nois i noies per haver aconseguit la millor posició dels alevins!

i recordeu que tots sou importants!!

**Miguel Àngel (entrenador Aleví)**



## **CAMPIONAT DEL BAIX LLOBREGAT (Molins de Rei)**

Com cada any es celebra el Campionat del Baix Llobregat amb la participació de tots els clubs del Baix. Es va portar a terme a la piscina més gran del Baix, Molins de Rei.

Les categories que nedaven eren des dels alevins fins els absoluts, encara que de l'equip absolut hi havia poca participació, erem molts nens del nostre club.

Aquesta competició va molt bé per saber què és el que poden fer els nostres nens als campionats de Catalunya d'individuals al juliol, i no va anar molt bé. Encara no hem entrenat molt en llarga però ara començarem i no hem de perdre el temps.

Pel que fa a la competició, hem de destacar el bon temps de l'**Alex Ramos** als 100m esque-



na amb un temps de 1:11, fent la mínima A d'España de l'any que ve per més d'un segon.

Per finalitzar, vam obtenir la primera posició en la classificació final dels clubs.

**Miguel Àngel**  
(entrenador Aleví)

**hem d'entrenar més, queda molt poc temps pels campionats  
i hi ha molta gent que no entrena gens!!!**

**FRANCISCO PORCEL**

DISTRIBUIDOR DE



**AIGUA DEL MONTSENY**

**Tel. Mòvil 659.789.214**

# -----Equip Infantil -----

## TROFEU SANT JORDI (C.E.Mediterrani 17/4/2011)



Un any més ens van convidar al Trofeu Sant Jordi, el primer contacte en piscina llarga de la temporada. Sempre recomano anar molt abrigat ja que pel matí sempre acostuma a fer molt fred, encara que l'aigua està climatitzada, el contrast d'estar dins a sortir fora es nota i molt.

Els resultats no van ser gaire bons, però es normal en aquesta època de la temporada no volem que es corri (si es corre millor que millor,

però no es l'objectiu), el proper objectiu serà els Campionats de Catalunya d'estiu que aquest any s'han avançat i molt.

Destaquem els podis que van fer l'Oumy Gassama en els 100 lliures femenins, i l'Emma Pascual en els 100 braça femenins.

**Alberto Rojo (entrenador Infantil i Primer Equip)**

## CINQUENA JORNADA LLIGA INFANTIL (CN Cornellà 26/3/2011)

Aquesta jornada es va disputar a les instal·lacions del nostre club. Les proves van ser els 50papallona, 50 esquena, 50 braça, 50 lliures, els 100 estils I el relleu del 4x100 lliures. Va ser una competició molt important, ja que des de l'inici de la temporada un dels nostres objectius a nivell tècnic era entrar en el grup A, la primera divisió de la natació catalana a nivell infantil.

Els resultats van ser molt bons, una jornada plenament satisfactòria, una jornada on vam fer molts punts i vam aconseguir millorar posicions a la classificació general.

**Alberto Rojo (entrenador Infantil i Primer Equip)**

## SISENA LLIGA INFANTIL (CN Cornellà 16/4/2011)

La sisena jornada de Lliga es va fer a les instal·lacions del Club Natació Cornellà, en aquesta jornada es van realitzar les següents proves: 100 lliures masculins i femenins, 1500 lliures masculins, 800 lliures femenins, 200 estils masculins i femenins, i per finalitzar la jornada els relleus dels 4x200 lliures tant masculins com femenins.

Aquesta va ser una jornada diferent, ja que únicament competien els infantils, situació estranya ja que sempre competim amb els alevins i les seves proves ens donen descans entre prova i prova als infantils.

Els resultats van ser bons, i alguns molt destacables, però tot i això el meu pensament estava en aconseguir el major nombre de punts en la totalitat de la Lliga Catalana al finalitzar aquesta jornada.

Des de aquí voldria agrair el dinar al que ens van convidar a l'equip tècnic els membres de la junta i pares col·laboradors, aquest dia, justament abans de començar la competició. I per recordar-la si em permeteu adjunto una instantània que vaig fer sense cap permís.

**Alberto Rojo (entrenador Infantil i Primer Equip)**



## **SETENA LLIGA INFANTIL (Esplugues 14/5/2011)**

La setena i última jornada de Lliga es va fer a les instal·lacions del Club Natació Esplugues, aquesta jornada la iniciavem amb una tensió extra, la puntuació a la lliga es trobava molt i molt ajustada, teníem que ficar-nos si o si en aquest grup, ja que per a mi, aquesta final catalana es com un Campionat de Catalunya, on competim contra els millors. I es una oportunitat per realitzar les marques desitjades.

Per tant teníem que donar el màxim de cadascun de nosaltres, vam cometre alguns errors, alguna desqualificació, que ens ajudarà a millorar i veure

que hi ha vegades que no entrenem com tenim que entrenar, i aquests errors ens ajuden a millorar.

Els resultats d'aquesta jornada van ser bons, però vam acabar la jornada i tenia molts dubtes respecte a la classificació final, tot i els meus dubtes ho vam aconseguir i estem al Grup A, on malgrat el poc número de noies que tenim, i per tant menor puntuació que altres clubs, ho hem aconseguit.

Moltes Felicitats a TOTS!!!!

Jordi Alemany	Víctor Amador	Alicia Callejo	Víctor Herrero
Iván Bonilla	Albert Aragonés	Marc Monforte	Emma Pascual
Guillem Escofet	Javier Masia	Clara Sánchez	Carlos Tovar
Oumy Gassama	Albert Alemany	Iván Vatutin	Eric Rodríguez

**Sense vosaltres no hagués estat possible!!**

### **Classificació I Puntuació Final 1ª Divisió**

CN SABADELL 36.492.00  
CN SANT ANDREU 33.538.00  
CN MATARO 33.494.50  
CN ATL-BTA 33.049.50  
CN TERRASSA 32.378.00  
CN BADALONA 31.563.00  
CN BADIA 28.834.00  
CN GRANOLLERS 28.321.00  
CN CALELLA 27.269.50  
CN SANT FELIU 27.523.00  
CN BARCELONA 26.583.00  
**CN CORNELLA 26.211.50**

### **Classificació I Puntuació Final 2ª Divisió**

CN PARETS 26.136.00  
CN VIC-ETB 25.346.00  
CE MEDITARRANI 24.702.50  
CN LLORET DE MAR 24.487.00  
CN MANRESA 24.206.00  
CN L'HOSPITALET 22.074.50  
CN PREMIÀ 22.037.50  
AN GRAMENET 21.982.50  
CN VALLIRANA 21.468.00  
CN FIGUERES 21.320.50  
UE HORTA 20.838.00  
CN BANYOLES 20.208.00

## CAMPIONAT DEL BAIX LLOBREGAT (Molins de Rei 11/6/11)



Un any més es va realitzar el Campionat del Baix Llobregat a les instal·lacions del C.N.Molins de Rei. Era la segona vegada que competíem en una piscina de 50 metres, després del trofeu Sant Jordi del C.E.Mediterrani, el qual hem comentat anteriorment.

Aquest Campionat del Baix Llobregat, va ser excessivament llarg, molts van ser els nedadors participants, uns 450 nedadors entre les categories alevina, infantil, junior, absolut jove i absolut.

Van participar tots clubs del Baix Llobregat, inclòs el club fantasma que no sortia a cap sèrie, i gràcies al que entre sèrie i sèrie ens donava temps de fer una migdiada, ja que els àrbitres

tenien que comprovar el nom del nen, el club, l'any de naixement, la llicència...

Tot i que sabia que aquell dia arribaria tard a casa, vaig arribar a les 22:00 de la nit. Moltes Gràcies "club" del Baix Llobregat.

A nivell de resultats, ens va ajudar a veure el nivell que ens trobàvem, i així encarar la recta final de la temporada amb moltes motivacions. Veure que els Campionats de Catalunya estan molt i molt a prop, i segon que comencem a entrenar a la piscina Sant Jordi, una variació en la rutina que ajuda als nedadors.

**Alberto Rojo (entrenador Infantil i Primer Equip)**

# -----Equip Absolut -----

## CAMPIONAT DE CATALUNYA OPEN D'HIVERN ABSOLUT TERRASSA 13-14-15 de MAIG de 2011



Club Natació Terrassa

CAMPIONAT DE CATALUNYA ABSOLUT "OPEN" NATACIÓ

CIRCUIT CATALÀ DE TROFEUS DE NATACIÓ

XII GRAN PREMI DIPUTACIÓ DE BARCELONA

XXI TROFEU CIUTAT DE TERRASSA

XIV Memorial Jaume Cardellach

Vine a gaudir de la millor Natació!

Dies: 13, 14 i 15 de maig de 2011

Horaris: Matí 9-30h Sèries Eliminatòries  
Tardes 16-30h Finals

L'esport més Catalunya

90

TURBO

prendre part en el Campionat Open de Catalunya. Cal destacar les actuacions en els relleus, on es va aconseguir bones posicions en tots ells: 5<sup>a</sup> als 4x100 estils i 7<sup>a</sup> als 4x100 i 4x200 lliures masculí i 8<sup>a</sup> als 4x200 lliures femení i 10<sup>a</sup> als 4x100 estils i lliures femení.

A nivell individual la participació va combinar bones i no tan bones actuacions.

Podem destacar els nedadors en places de finalista A que van ser per **Fidel Gonfaus** 6<sup>e</sup> als 50 braça; **Carlos Gallardo**, 6<sup>e</sup> als 200 estils i 8<sup>e</sup> als 400 estils; **Sheila Nieves**, 8<sup>ena</sup> als 200 esquena; **Iris Nieves** 9<sup>ena</sup> als 800 lliures i **Alberto Gallardo** 9<sup>e</sup> als 800 lliures i 10<sup>e</sup> als 200 papallona.

La resta de nedadors participants van ser: **Adrián Martínez, Andrea Funes, Marc Cortés, Oliver Planes, Fran Campos, Andrea Benjumea, Alberto Juidias, Albert Lamas, Alba Cerrillo, Cintia Pujol, Emma Pascual, Jenifer Pascual, Ferran Betlloch, Judit Garcia, Olga Teodoro i Oumy Gassama.**

En quant a la classificació final per punts el nostre club va assolir la 10<sup>ena</sup> en la femenina, 7<sup>ena</sup> en la masculina i 9<sup>ena</sup> posició en la general.

**Javier González**  
(Director Tècnic i entrenador primer Equip)

Amb una participació de 20 nedadors, el nostre club va



**TALLERES MIRALTA**

Reparación General del Automóvil  
Agencia de Seguros Mapfre

**PLANCHISTERÍA  
PINTURA Y MECANICA  
ELECTRICIDAD Y A.ACONDICIONADO**

C/. Miralta, 33  
( Ronda de Dalt · Salida 14 )  
08906 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT (Barcelona)

Tel. 93 338 90 08  
Fax 93 338 95 53



## CIRCUIT CATALÀ DE TROFEUS Trofeu Sant Jordi. C.E.Mediterrani 5èna JORNADA DE LLIGA COMARCAL Cornellà. (16/4/11)



El darrer cap de setmana abans de Setmana Santa es van disputar el Trofeu Sant Jordi i la darrera jornada de la Lliga Comarcal.

Al circuit, el nostre club va estar representat per 4 nedadors i el to general de temps no va ser bo, ja que tot just finalitzava el cicle de primavera després de la Copa d'Espanya i l'Open. Els nostres nedadors tampoc van estar massa bé, només destacar la 10èna plaça de **Sheila Nieves** als 400 estils, els altres tres participants van ser **Adrián Martínez, Ferran Betlloch i Fran Campos**.

La jornada de lliga Comarcal, en canvi, la poden qualificar com a bona ja que es produïren diferents millors marques personals, algunes mínimes d'Espanya i una puntuació que, al cap i a la fi, ens ha donat la primera posició de la classificació de la Lliga i que ens ha permet participar en la Final d'aquesta Lliga a mitjans de juny.

**Javier González**  
**(Director Tècnic y entrenador Primer Equip)**



## FINAL COPA CATALANA ABSOLUTA 1ª DIVISIÓ

28-29 de Maig de 2011.

El darrer cap de setmana de maig el primer equip de la nostra entitat, gràcies a l'ascens de la darrera temporada, participà en la millor divisió de la natació catalana.

Com ja s'ha comentat en altres ocasions, el sistema Copa ha donat un caire més competitiu a aquesta i per tant s'ha de lluitar molt per tal d'assolir la salvació, ja que nadem amb els clubs més poderosos de Catalunya. Cal dir que només amb un nivell de temps excepcional dels nostres nedadors ens hauria donat la possibilitat de

aconseguir mantenir la categoria. No va ser així i només participacions individuals molt concretes van obtenir bons temps. Al final 8èna plaça per l'equip femení, 7èna per l'equip masculí i 8èna final que ens porta a disputar i a lluitar l'any que ve a la segona divisió. De nou ens tocarà l'any vinent treballar amb l'objectiu de pujar de nou a aquesta divisió.

**Javier González**

**(Director Tècnic y entrenador Primer Equip)**



**Regala't Illa Fantasia!**  
**voldràs tornar!**

**10% de dte.**  
per als socis del Club durant  
tota la temporada i un

**50% de desc.**  
el dia de la jornada

**ILLA FANTASIA**  
parc aquàtic

Per a més informació: [www.illafantasia.com](http://www.illafantasia.com) o al teu club.

## -----Fidel Gonfaus, un veterano nadador -----



Me llamo Fidel Gonfaus Brunet, y empecé a nadar en el colegio con apenas 3 años. Me federé a los 6 y allí empezó esta “carrera” como nadador federado.

Milité durante 15 años en el Club Natació Sant Andreu, pasando por todas y cada una de las diferentes categorías.

En el año 2001 cambié al Club Natació Poble Nou donde estuve un año más.

A los 21 años decidí colgar los bañadores para compaginar estudio y trabajo. Durante más de cuatro años estuve totalmente desvinculado del mundo de la natación y no fue hasta que un amigo de la infancia me vino a buscar para volver a “capear” por las piscinas. No estaba mentalmente preparado, pero finalmente accedí a volver al Club

Natació Prat. En esos momentos ya contaba con 25 años, y pensaba que era un nadador “demasiado veterano” como para estar en competición.

Dos años después, con 27 años, y sin ningún tipo de complejo pasé a formar parte del club donde actualmente defendiendo los colores. Esta es mi cuarta temporada en el Club Natació Cornellà.

¿Méritos deportivos? Nunca he destacado como un nadador de élite. ¿Lo más destacable? Finales en Campeonatos de Catalunya y asistencia a muchos campeonatos de España absolutos (en mis diferentes etapas de mi vida como nadador y en mis diferentes clubes).

Podríamos mencionar que este año conseguí un 6º puesto en

un Campeonato de Catalunya absoluto a mis 30 años.

Sin embargo, creo que el verdadero mérito de este deporte es otro. Son los valores que uno ha aprendido a lo largo de este camino. Es la disciplina, el compromiso, la honradez con uno mismo. El trabajar día a día para recoger los frutos en un futuro.

No son las marcas, las medallas, los éxitos deportivos, lo que hace grande a un nadador. Es la capacidad de levantarte ante un no-éxito (nunca me gustó la palabra fracaso puesto que creo que es injusta), la capacidad de mejorar, de sobreponerte. De no parar hasta conseguir el objetivo marcado.

Este sacrificio de madrugar para nadar sólo con tus pensa-

mientos, compaginar estudio o trabajo y volver al agua de nuevo con tu mundo: tus "problemas" y tú. Tu familia y tú. Tus parejas y tú. Y finalmente tú y tú. Nadie más a tu lado dentro del agua, pero mucha gente alrededor apoyándote (padres y madres, herman@s, amigos, entrenadores...).

Estos padres que se dedican en cuerpo y alma a que sus hijos puedan ir cada día a ver a sus amigos, para poder mejorar día a día. Para luego ir a competiciones, campeonatos... siguiéndote por España (y sacrificando sus fines de semana).

Por favor, padres de nadadores, si leéis esto: seguid apoyando a vuestros hijos. No les exijáis algo que quizás no puedan daros aún. No creáis que no ganar en una competición es un

no-éxito. El camino es muy largo. Estamos formando a hombres y mujeres para que se puedan valer en un futuro. No los sobreprotejamos, no los justifiquemos sino sale como creen. El éxito, es conseguir hacer grandes personas de vuestros hijos, con grandes valores. Los récords, las medallas... ya llegarán, y todos nos felicitaremos por esto último. Lo primero... es indispensable para ell@s.

Mi impresión de la natación actual no difiere mucho de lo que es desde hace muchos años. Deberían cambiarse muchas cosas para que un deporte tan "profesional" como este (por su exigencia diaria), estuviera a la altura "profesional" de muchos otros deportes.

Sin embargo, la natación es mi forma de vida. Necesito mi dosis

diaria de sufrimiento, de conocerme aún más mis límites. Necesito ver esas sonrisas de mis compañer@s, de l@s jóvenes que suben y se lo pasan en grande con sus compañer@s.

Sé cuando empecé a nadar, pero no sé cuándo terminará todo esto. Pasan los años, y me siento mejor cada día.

Con este escrito me gustaría agradecer a todas aquellas personas que han estado cerca de mí durante mis casi 31 años dentro de este mundillo: herman@s, amig@s, entrenadores, compañer@s; pero especialmente a mis padres. Sin ellos, nunca, NUNCA, hubiera llegado hasta lo que soy ahora.

Moltes gràcies pares. El vostre fill que us estima.

**Fidel Gonfaus Brunet**

**RESTAURANTE  
FLORIDA**  
Avd. Salvador Allende, s/n  
Cornellà - Tel. 375 60 82

**BANQUETES  
Y FIESTAS**

**Queen's**

**DISCO - KARAOKE**  
Paseo de los Ferrocarriles Catalanes, 117-119  
(08940) CORNELLA  
Tel. 375 60 82

# ----- Pares esportistes-----

## QUÉ CRUZ CON LA CRUZ



El título va acorde con la narración de mis experiencias a bordo de la BTT Enterprise.

La cruz la tienen mis compis de salida conmigo, después de seis meses de duro entrenamiento subiendo y bajando por Collserola y alrededores.

Después de un par de despistes siguiendo al grupo y perderlos, todavía no saben ni cómo lo hice, y tampoco lo pienso contar, porque, la verdad, yo levanté la vista y ya no estaban.

Después de unas cuantas caídas, pocas, pero de mérito (una de ellas dejé la rueda en forma de ocho y en otra un rastro rojo por una trialera llamada “la conejera”). Después de depurar la técnica de subida y de bajada, brazos atrás, cambio preparado para lo inesperado, poner el peso según subas o bajas, equilibrar la cadencia al cambio, etc, etc. y de recibir la nota del grupo de “progresas adecuadamente”, cosa que me suena a las

notas de la PRIMARIA (de hagas lo que hagas es correcto), creo yo que decidieron ver si ya estaba a punto de caramelo o hacerme un control de evaluación.

Salimos rumbo Collserola.

Empiezan a hablar sobre qué ruta seguir. Unos que si para las pistas de Tenis y después a ver, y otros que deciden hacer una ligera variante (se decantan por la variante) empezamos la marcha. Y lo habitual: hay que subir, vamos por un camino que nos lleva al principio de una vía llamada “la sargantana” pero la buena, desde abajo, con las rampas más duras, según los entendidos, se sube. Ellos a su ritmo y yo al mío, algo más ligero que al principio, pero siempre dejándoles ventaja, la verdad es que es una subida durilla, pero mira, lo consigo con más corazón que fuerza.

Hacemos unas subidas y bajadas más y nos dirigimos a lo que yo voy, a desayunar. Llegando al lugar pasamos cerca de una vía que va a dar a “La cruz de Llordal” una cruz situada en el punto más alto de la zona y no se les ocurre otra cosa que mirarme, sonreír y cambiar el rumbo hacia la dichosa Cruz, iluso de mi pregunto, ¿ es muy dura la subida?, que va, -me contestan, en doce minutos ya hemos vuelto. Empiezan las rampas, la primera poco a poco va inclinándose hasta un punto que piensas 50m más y me bajo, pero de repente un descanso. Miro hacia arriba y no veo la cruz, está en el giro, me comentan, ah! pues no ha sido para

tanto. Cuando giramos me veo una señora rampa acompañada de su familia más próxima, - métele todo lo que tengas y parriba, -me dicen. Llegué después de un gran esfuerzo, lo conseguí. Estaba co-

mo un niño con zapatos nuevos. Pero lo mejor, la vista. Y ellos que estaban esperándome, para hacernos la foto conforme había aprobado el examen de resistencia.

La nota no fue tan mala, el descenso perfecto y compartir el almuerzo con los compis, la guinda del día. Nos vemos por la montaña.

**Joan Herrero**

## -----*Banco de tiempo*-----

### ¿QUÉ ME DAS A CAMBIO?

Utiliza mi tiempo, cuéntame tus necesidades. Te presto te cambio....

Te ayudo, te asesoro, te acompaño, te escucho.....

Para mensajería, tareas en el hogar, en la torre, en el coche, para personas mayores, reformas en el hogar, traslados al aeropuerto,....

Recuerda, soy la persona cercana que te puede ayudar.

Tel. 630 81 17 56

**Pedro Sánchez**  
**(papá de Clara, Pedro y Bertha CN. Cornellà)**



Mossen Andreu, 9 Local 2  
08940 Cornellà Llobregat - Barcelona  
Tel. 933 75 38 30  
Fax. 933 75 59 17

[cornellados@zafirotours.es](mailto:cornellados@zafirotours.es)  
[www.cornellados.zafirotours.es](http://www.cornellados.zafirotours.es)



# -----T'agrada cuinar?-----

## LA COCINA DE PACO NIEVES, "EL COCINILLAS"

Continuamos este mes con otra fantástica receta dedicada a los nadadores/as.

### **Arroz con bogavante**



#### Ingredientes

- 1 bogavante vivo de 1 kg aproximadamente
- 300 g arroz
- aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates maduros
- caldo de pescado
- 1 cucharadita pimentón
- 1 chorrito de coñac
- azafrán

#### Elaboración:

Se calienta un chorro de aceite en una cazuela (preferiblemente de barro), entretanto cortamos el bogavante, la cabeza a la mitad y la cola en varios trozos, aprovechando todo su jugo. Se rehoga unos minutos y se reserva.

En el mismo aceite sofreímos los dientes de ajo, la cebolla y el pimiento cortados finamente, cuando la cebolla tenga un color dorado se añade el tomate troceado y sin semillas. Cuando esté frito añadimos el chorrito de coñac para flamearlo.

Rehogamos el arroz en el sofrito y agregamos el caldo de pescado que debe estar caliente (doble medida que la de arroz), junto con las hebras de azafrán, el pimentón y el bogavante.

Dejamos cocer durante unos 10 minutos, lo retiramos para que repose unos cuantos minutos más.

**Nota:** Si preferimos un arroz más jugoso, sólo será necesario añadir un poco de caldo.

**Paco Nieves**

***Sabies que el nostre Club disposa de pàgina Web?  
A què esperes per visitar-nos?  
Vine a [www.cncornella.cat](http://www.cncornella.cat)***



## -----*La teva opinió ens interessa*-----

Es medianoche. En el silencio de la noche continuó oyendo los himnos y gritos de emoción.

Intento desconectar pero no puedo. Así que decido dejarme llevar por lo vivido este fin de semana. ¡Ha sido una experiencia inolvidable! Para entenderlo... hay que vivirlo.

Los nervios y la tensión inicial se han ido desvaneciendo para dar rienda suelta a la alegría.

Risas y llantos, felicitaciones y más felicitaciones, abrazos y saltos...

Entristecerse cuanto alguno de los nuestros no logra su reto y emocionarse con los triunfos de los que sí lo consiguen. Aprender a ponerse en el lugar del compañero y no buscar el rival en tu mismo equipo. Competitivos en el agua pero desde el respeto y, sobre todo, siendo compañeros.

En este fin de semana todos hemos aprendido mucho. También he visto pinceladas de lo que puede llegar a ser un ambiente deportivo corrompido por las ansias de ganar, de ser el primero. Padres que no entienden que el mejor triunfo para sus hijos es haber llegado hasta ahí, vivir la experiencia y disfrutar la competición. ¡Es una pena! Puede que acaparen medallas, pero yo los siento perdedores. Por suerte, abanderados por otros escudos.

Transmitir a estos pequeños nadadores la esencia de todo esto es vital. Hay que enseñarles desde la humildad, que celebren en equipo las victorias y que cuando la derrota les llegue encuentren el ánimo en sus compañeros.

Y vuelvo a pensar en mi hijo, sin medalla ni diploma pero sin-

tiéndose triunfador. Porque triunfa cuando uno de los suyos sube al podium. Porque gana cada día cuando entrena con sus amigos. Porque lo disfruta todo en cada momento. Estar aquí ya es un triunfo y vivir lo vivido es su premio.

Y yo, como todos nosotros, he llorado de emoción cuando uno de los nuestros se ha colgado su medalla, y he llorado de rabia cuando otros no han llegado dándolo todo, desde la entrega. Es una lección de convivencia que sin duda, todos los que estábamos en Sant Jordi ese fin de semana, hemos dado a nuestros hijos. Esta unión es el mejor regalo para ellos.

**(Una madre benjamina)**

# BIMBO®

*Mi pan bimbo que sea* **BIMBO**

Paco Moreno Telf. 629 16 77 96 Gavá (Barcelona)



# -----Premi trajectòria esportiva -----

X DIADA DE LA NATACIÓ (10/5/2011)



El passat 10 de Maig la Federació Catalana de Natació va celebrar la X Diada de la natació catalana, on es va premiar als esportistes amb els resultats més rellevants, a mes de persones i entitats destacades durant l'any 2010 o en el transcurs de la història del nostre esport.

Va ser un acte amb més de 100 persones al Museu Olímpic i de l'Esport de Barcelona on es va viure moments molt emotius com el lliurament a Rafael Ruiz, co-fundador de clubs històrics de la ciutat de Barcelona, el C.E.Mediterrani i el C.N.Montjuic, de l'escut d'or de la federació.

Personalment voldria agrair a tots, tècnics, nedadors, president, membres de la junta, treballadors de l'empresa, pares i mares que estàn o

han estat vinculats al C.N. Cornellà, pel seu recolzament durant tots aquests anys i que m'ha portat a rebre un reconeixement per la meua trajectòria com a tècnic per part de la Federació Catalana de Natació. Tot i ser un premi individual vull compartir-ho amb vosaltres ja que crec que s'ha fet i s'està fent una bona feina entre tots, així mateix us animo a continuar aportant l'esforç necessari per anar millorant i així assolir els nous reptes que ens oferirà el futur.

De nou, Moltíssimes Gràcies.

**Javier González,**  
**Director Tècnic C.N.Cornellà**