



el Club

REVISTA DEL CLUB POLINÉS DE REI



LES ACTIVITATS DIRIGIDES
NO TANQUEN PER VACANCES

EL WATERPOLO FEMENÍ
GUANYA PROTAGONISME

ENTREVISTA AMB
L'ELISABET ALCALDE

OFERTA EXCLUSIVA PER ASSOCIATS DE CLUBS DE NATACIÓ / WATERPOLO DE CATALUNYA

- Sense copagaments.
- Sense recàrrecs per fraccionament.
- I, a més, et permet triar lliurement entre **més de 28.000 professionals i 241 Centres Sanitaris.**

Incloem les millors cobertures**:

- _ Assistència mèdica, quirúrgica i hospitalària.
- _ 11 programes de medicina preventiva i rehabilitadora.
- _ Cirurgia robòtica.
- _ Accés a la Xarxa hospitalària dels EUA.
- _ Tractaments de psicoteràpia.
- _ Fisioteràpia i Foniatria.
- _ Osteopatia.
- _ Rehabilitació neurològica: danys medul·lars i neurològics.

Completem la teva assegurança amb:

- _ Telèfon gratuït d'urgències 24 hores / 365 dies.
- _ Atenció telefònica per a orientació mèdica, pediàtrica i psicològica.

Cobertura exclusiva:

- _ Espirometria i Prova d'Esforç per assegurat i any en Centre Mèdic MAPFRE Salut Barcelona.

PRIMES 2018 PER AL COL·LECTIU DE REFERÈNCIA, CÒNJUGE I FILLS CONVIVENTS*

Edats	Prima mensual per assegurat
	Assistència
de 0 a 3 anys	49,50 €
de 4 a 24 anys	26,10 €
de 25 a 34 anys	60,90 €
de 35 a 44 anys	57,96 €
de 45 a 54 anys	62,10 €
de 55 a 65 anys	82,60 €

Garantia Dental Opcional
4,46 €

- _ Accés a la Clínica Universidad de Navarra.
- _ Trasplantaments d'òrgans.
- _ Pròtesis i implants.
- _ Tècniques i cirurgies d'avantguarda com làser verd i holmium, entre d'altres.
- _ Podologia i estudi de la marxa.
- _ Descomptes importants en medicina estètica, homeopatia, etc.
- _ Múltiples canals per sol·licitar informació i/o autoritzacions mèdiques.

PROVA D'ESFORÇ INCLOSA



MAPFRE

La teva asseguradora de confiança

MARIO BRUNO CORDÓN
Agent d'Assegurances Excliu MAPFRE
Nº Registre C0005838091037R
649 903 053
brunoco@mapfre.com

Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Amb l'arribada del bon temps, el nostre Club llueix la seva millor cara. Amb la piscina descoberta i la possibilitat de prendre el sol al nostre espectacular solàrium, fem arribar l'estiu més refrescant a Molins de Rei.

Des del Club us animem a venir a les nostres instal·lacions durant aquests mesos de calor. Estigueu treballant o de vacances, el CN Molins es converteix en l'oasi on passar grans moments al costat de familiars i amics.

El final del curs ens anima a posar les notes de la temporada. Han estat mesos intensos en què hem dut a terme diverses millores a les instal·lacions, com la renovació de la sala de Cycling i l'adequació de les dutxes dels vestidors i les piscines petites. També hem incorporat nova maquinària cardiovascular a la sala de fitness.

Des del Club hem impulsat diverses activitats solidàries, com les jornades d'activitats dirigides a favor de PICAM o La Marató de TV3, que han tingut una gran acollida entre els nostres socis i sòcies. Aquest juliol, a

més, tornarem a col·laborar amb el ja clàssic Mulla't per l'esclerosi múltiple.

A nivell esportiu, tancarem una temporada de consolidació. El nostre absolut de waterpolo ha estat lluitant per les posicions capdavanteres de la Primera Divisió nacional. A més, les categories inferiors mantenen la seva progressió, destacant especialment el creixement dels nostres equips femenins. En natació continuem enviant nombrosos representants de Molins de Rei als Campionats de Catalunya i d'Espanya. La secció de natació artística té cada cop més integrants i ja som un Club habitual en les diverses competicions oficials que s'organitzen a casa nostra.

Acabem el curs, doncs, amb molt bones sensacions. Esperem que els que teniu vacances durant aquests mesos les gaudiu. I els que us quedeu a Molins de Rei ja sabeu que nosaltres hi serem per convertir-nos en el vostre espai d'oci i esport de l'estiu. Us hi esperem!

Junta directiva

Equip

Redactor en cap i Fotografia

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Han col·laborat

MARTA ESCUDERO, JOSE CUELLO, SERGIO PINO I JOAN XAMBÓ

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: Digital 1425

Índex

Activitats dirigides	4
Waterpolo	6
Natació	7
Triatló / Aigües obertes	8
Natació artística	9
Social	10
Patrocini	11
Entrevista.....	12
Història	14
Gent del Club	15

Patrocinadors



LES ACTIVITATS DIRIGIDES,

TAMBÉ SÓN PER

A L'ESTIU



EL CN MOLINS NO S'ATURA MAI. TAMPOC A L'ESTIU. I TOT QUE LA PISCINA OLÍMPICA DESCOBERTA I EL SOLÀRIUM ES CONVERTEIXEN EN LA JOIA DE LA CORONA DURANT ELS MESOS MÉS CALOROSOS DE L'ANY, LES ACTIVITATS DIRIGIDES TENEN CADA COP MÉS SEGUIDORS TAMBÉ EN AQUESTA ÈPOCA. AQUEST ESTIU, LES CLASSES DE BODY PUMP, BODY BALANCE I CYCLING TINDRAN ESPECIAL PROTAGONISME A LES INSTAL·LACIONS MUNICIPALS.

El canvi d'hàbits de la societat també afecta el funcionament i l'organització del Club. En els darrers anys, la població ha modificat els seus costums a l'hora d'agafar vacances. Actualment, el mes d'agost és un mes laborable per a molta gent i això obliga el CN Molins a oferir un ventall més ampli de serveis en una època en què, fa uns anys, les activitats dirigides quedaven sense usuaris.

L'horari d'estiu de les activitats dirigides d'enguany abarcarà del 29 de juliol fins el 16 de setembre. Durant aquest període, els horaris de les classes patiran un gran canvi respecte a la resta de l'any. Amb tot, el ventall d'opcions serà tan ampli que, qui ho vulgui, no tindrà problemes per fer les activitats que més li agraden.

La Marta Escudero, coordinadora de les activitats dirigides del Club, destaca que durant les setmanes d'estiu s'han programat les classes "que tenen més èxit al llarg de tot l'any, que són les de la marca Les Mills i el Cycling". El Body Pump és la més popular d'entre les sessions de treball de força; el Body Balance en relació a la flexibilitat i l'equilibri entre cos i ment i el Cycling quan toca exercitar-se a nivell aeròbic i cardiovascular.

Durant els mesos d'estiu, l'afluència a les activitats dirigides es redueix respecte a la resta de l'any. Amb tot, la Marta Escudero explica que en els darrers anys "s'ha incrementat l'ús de dirigides al Club". Segons ella, "cada cop menys gent marxa de vacances durant l'agost i aprofita per venir a la piscina municipal especialment al matí". Si a més es programen les classes amb més èxit de la graella, l'èxit està garantit.

La progressiva incorporació de classes durant l'estiu ha anat en paral·lel a l'increment de la demanda per part dels socis i sòcies. "La veritat és que la resposta de la gent ens va sorprendre", confessa Escudero, que afegeix que "als usuaris els hi agrada fer l'activitat dirigida a la mateixa franja horària que durant la resta de l'any. D'aquí que mantinguem sessions al migdia, habitualment amb poca afluència a l'estiu però que cada cop tenen més bona acollida".

La graella estiuenca d'activitats dirigides també inclourà altres classes. Una d'elles serà el CXWORX, novetat de la marca Les Mills aquesta temporada. Segons Marta Escudero, "aquesta ha estat la revela-

ció de l'any al Club, ja que molts socis i sòcies s'hi han enganxat". Es tracta d'una sessió de només 30 minuts, però d'alta intensitat i coreografiada. "Molts usuaris compaginen aquesta activitat amb alguna altra classe, fent així un entrenament complet", conclou la coordinadora del CN Molins.

Per compensar la intensa calor dels mesos d'estiu, les sales d'activitats dirigides del CN Molins estan totalment climatitzades. A més, els monitors segueixen un protocol que determina quina és la temperatura que ha de tenir l'espai per a la pràctica esportiva. Amb tot, és important que tots els socis i sòcies que vagin ben hidratats a les sessions i que beguin líquids durant i després de fer esport.



SOLIDARITAT AL RITME DE LA MÚSICA

El Club va recaptar 350 euros en les dues jornades d'activitats dirigides solidàries a favor de PICAM. Aquesta associació sense ànim de lucre dona suport i informació sobre el càncer a pacients i familiars, tant abans com després del tractament.

Durant el primer dia, es van celebrar classes de Cycling i Zumba, mentre que el segon hi va haver Esquena Sana i la gran novetat de la Marxa Nòrdica, una activitat de senderisme amb l'ús d'uns bastons especials.

Des de fa alguns anys, el CN Molins col·labora amb iniciatives solidàries com La Marató de TV3 i el Mulla't a través de la recollida de donatius en 'masterclass' especials.



EL WATERPOLO FEMENÍ RECUPERA LA FORÇA A MOLINS

LA PROPERA TEMPORADA SERÀ LA DEL GRAN SALT DEL WATERPOLO FEMENÍ AL CN MOLINS. PER PRIMERA VEGADA EN GAIREBÉ 50 ANYS D'HISTÒRIA, EL CLUB TINDRÀ EQUIPS FORMATS PER NOIES DES DE LA CATEGORIA ALEVINA FINS L'ABSOLUTA. UNA FITA ACONSEGUIDA DESPRÉS DE DIVERSOS ANYS DE TREBALL EN LES CATEGORIES INFERIORS I A LA COL-LABORACIÓ AMB ALTRES CLUBS.

Els Jocs Olímpics de Londres del 2012 van suposar un punt d'inflexió en el waterpolo femení del nostre país. La medalla de plata de la selecció espanyola va suposar el tret de sortida d'una era daurada per aquesta generació de waterpolistes. El palmarès es va incrementar amb un campionat i un subcampionat del món i un or i un bronze europeu. Tot això, en menys d'una dècada.

Als espectaculars resultats de l'equip de Miki Oca, s'hi han de sumar les copes d'Europa aconseguides pel CN Sabadell. La combinació d'èxits dels dos conjunts ha visibilitzat el waterpolo femení i l'ha convertit en una alternativa per a les nenes que comencen a practicar disciplines aquàtiques. El director esportiu del CN Molins, en Sergi Pedrerol, considera que "les medalles i la repercussió mediàtica d'aquestes fites han esdevingut un mirall que ha influït en el creixement del nombre de practicants del waterpolo entre les nenes".

La temporada 2019-2020, el CN Molins comptarà amb cinc equips formats exclusivament per jugadores de waterpolo. Unes 30 esportistes que competiran des d'alevines fins a absolutes. L'únic conjunt que encara no es podrà crear és el benjamí femení, tot i que les nenes de l'edat jugaran amb nens en el conjunt mixte.

"Des de fa uns tres anys estem treballant intensament en les categories inferiors per fer que les nenes que venen a la piscina vulguin provar el waterpolo", explica Pedrerol. De les integrants més joves de la secció, la gran majoria provenen de la captació interna del Club. Diverses noies combinen la pràctica de la natació o la natació artística amb el waterpolo. Algunes, fins i tot, fa els tres esports a la vegada.

Per a les categories superiors hi haurà moltes jugadores provinents d'altres equips, com el CN Terrassa, el CN L'Hospitalet, l'AESE o el CN Sant Feliu. La col·laboració amb aquests altres clubs propers ve de lluny. El director esportiu del Club assegura que "ja fa anys que en el món del waterpolo se sap que des del CN Molins apostem per crear una línia femenina i això ha facilitat que jugadores d'altres equips vulguin venir a jugar amb nosaltres". En Sergi Pedrerol confessa que "és molt difícil tenir el nombre suficient de nenes per tenir equips a cada categoria, però gràcies a la feina feta dels darrers anys s'ha pogut aconseguir".

L'entrada de figures femenines a l'equip tècnic del waterpolo molinenc també ha estat important per consolidar els nous equips. Les exjugadores internacionals Eli Fuentes i Patricia del Soto s'han incorporat aquesta temporada per donar suport als equips benjamins i als porters, respectivament. El balanç de l'experiència ha estat més que positiu. De fet, l'Eli afegirà el dirigir l'aleví femení a les seves tasques de la propera campanya.

La resta de l'equip tècnic en els equips de waterpolo dels equips femenins del Club estarà format per entrenadors de la casa. L'Aleix Castillo s'encarregarà de l'absolut i el juvenil, en Quim Badosa portarà el cadet i en Marc Contreras l'infantil.

Segons en Sergi Pedrerol "el camí que hem recorregut fins ara per consolidar el waterpolo femení al Club tindrà un dels seus grans moments la propera temporada. Però el veritable repte serà poder mantenir-ho en el temps". Caldrà seguir treballant en aquesta línia i col·laborar en la consolidació dels equips de noies a Molins de Rei.

EL VALOR DE L'ENTRENADOR DE LA CASA

VINCULAT DES DE BEN PETIT AL CN MOLINS, EN ROGER ROMAN (MOLINS DE REI, 1998) S'HA CONSOLIDAT AQUESTA TEMPORADA A L'EQUIP TÈCNIC DE NATACIÓ DEL CLUB. EN ROGER TÉ CLAR QUE EL MÓN DE L'ESPORT ÉS LA SEVA PASSIÓ I VOL DEDICAR-S'HI PROFESSIONALMENT. ACTUALMENT CURSA TERCER DE CAFE A L'INEFC DE BARCELONA I JA COMPTA AMB EL NIVELL 1 DE TÈCNIC DE LA FEDERACIÓ CATALANA DE NATACIÓ.

Com vas començar en el món de la natació?

Sóc de Molins de Rei i venia a la piscina des de petit. Amb l'escola vaig nedar fins a 5è de primària. Va ser llavors quan em van donar una beca i vaig entrar a l'escola aquàtica. La veritat és que sempre m'havia agradat l'aigua; no era gens amant ni del futbol ni del bàsquet, esports que havia provat i no m'havien convençut.

A partir d'aquí, comença la teva carrera esportiva com a nedador...

Sí. De petit nedava sobretot braça. Però amb 15 anys, i gràcies als entrenaments de la Dolors Pradell i en Sergio Lloret, vaig fer un salt de qualitat. Justament va ser el moment en què vaig començar a nedar els quatre estils.

Quins van ser els teus resultats més destacats com a nedador?

Vaig aconseguir diversos diplomes en Campionats de Catalunya i vaig fer mínimes per a dos Campionats d'Espanya infantils.

Quan vas fer el salt com a entrenador del Club?

L'Elisabet Alcalde (gerent del CN Molins) em va proposar un estiu ser entrenador de natació i monitor. Però necessitava que em treïés el títol de la Federació Catalana de Natació. Em vaig apuntar al primer curs que es feia i durant aquella temporada vaig estar fent pràctiques al costat del Nil Marsal. Portàvem els prebenjamins i els alevins. Dos o tres dies a la setmana també donava un cop de mà a en Sergio Lloret amb els seus nedadors i nedadores.

Ara ja estàs tu sol com a entrenador d'una categoria, l'alevina. Com t'has sentit aquesta temporada?

He tingut la sort que tan la Marta Escudero com en Sergio Lloret m'han ajudat molt. També tinc l'avantatge que conec a la majoria dels nens i nenes que entreno perquè són de Molins de Rei. Em sento molt còmode assumint responsabilitat, per això estic gaudint molt de l'experiència.

Què té d'especial per a tu ser entrenador del CN Molins?

He estat nedador de totes les categories; des de prebenjamí fins a absolut i això et vincula molt al Club. M'encanta la natació i de fet és on passo més hores, a part de casa meva (riu). Sense la piscina no sé què faria.

Quina relació teniu dins l'equip tècnic?

Ens portem molt bé. A més, i a diferència d'altres clubs, també tenim molt bona relació amb els entrenadors i entrenadores de les altres seccions. L'ambient és excel·lent.

La temporada que tanquem en categoria alevina ha estat molt bona.

Estic molt content de la temporada que hem fet, tan a nivell individual com de grup. Hem passat algun moment dur, però l'hem superat. És cert que a principi de temporada volia fer moltes més coses de les que he pogut tirar endavant, però són temes que em guardo per al futur.

Quins han estat els resultats individuals que més destaquen de la temporada de natació alevina del Club?

La Marta Álvarez i l'Estel Ramon han aconseguit les mínimes per als Campionats d'Espanya d'estiu, i això em fa sentir molt orgullós. També m'agradaria destacar la gran progressió de l'Albert Caner. Ha aconseguit baixar 30 segons a la prova de 400 metres lliures, quedant-se a només cinc dècimes de la mínima d'Espanya. S'ho ha treballat molt.

Quins reptes et marques com a entrenador per al futur?

El meu gran objectiu és fer més equip. He jugat a water-polo i sé que és més complicat cohesionar un grup de nedadors, però ho vull intentar. La idea és fer alguna sortida conjunta i ser encara una pinya més forta.





EL TRIATLÓ MOLINENC, A LA MÍTICA QUEBRANTAHUESOS

En Sergio Pino, integrant de la secció de triatló del CN Molins, ha participat a la 29a edició de la Quebrantahuesos, una de les marxes cicloturistes més importants del país. Més d'11.000 ciclistes procedents de 24 països van participar en aquesta cita.



Els triatletes del Club són amateurs i durant la temporada participen a tot tipus de proves, com triatlons, duatlons o aquatlons. En Sergio Pino va decidir fer la seva segona Quebrantahuesos. Es tracta d'una prova no competitiva amb una distància de 200 quilòmetres i 3.500 metres de desnivell acumulat positiu. A l'edició d'enguany, els ciclistes van pujar els quatre ports de muntanya mítics de la prova: Somport, Marie Blanc, Portalet i Hoz de Jaca.

Habitualment, en Sergio Pino planifica les seves temporades donant la mateixa importància als tres esports del triatló: la natació, el ciclisme i la cursa a peu. Però aquesta campanya ha estat diferent a l'haver-se plantejat participar a la prova aragonesa. "Aquest any he centrat més els esforços en els entrenaments de bicicleta, per poder fer amb garanties la Quebrantahuesos", explica Pino.

El més complicat per a ell ha estat compaginar els entrenaments amb la vida familiar, social i professional. En un inici, va dedicar-se a agafar fons per donar pas més endavant als entrenaments específics per poder pujar sense patir els diferents ports de la prova.

Moltes hores després d'haver entrenat entre setmana al matí abans d'anar a treballar i de caps de setmana sobre la bicicleta rodant per les carreteres properes a Molins de Rei, en Sergio Pino conclou que "ha estat una participació en què he gaudit del patiment d'una prova de resistència d'aquest tipus".



EL PRIVILEGI DE NEDAR EN PARADISOS NATURALS

L'experiència de nedar en entorns naturals del nostre país és un privilegi a l'abast de més gent de la que pot semblar en un primer moment. Només cal entrenar i començar per proves de curta distància. A partir d'aquí, s'obre l'apassionant món de les aigües obertes. Una disciplina que cada cop té més adeptes i que permet, per exemple, fer esport a racons d'una bellesa extraordinària.

Aquest és el cas de quatre nedadors de Molins de Rei que van participar recentment a la prova de Begur de Marnaton. Marnaton és un circuit de travesses que recorre localitzacions com Formentera, Sant Feliu de Guíxols o Cadaqués. Milers de nedadors i nedadores de tot el món hi participen cada any per gaudir de la costa catalana i formenterensa.

A la cita de Begur, els resultats dels representants molinencs van ser espectaculars. A la travessa de 3 quilòmetres, en Joan Xambó va finalitzar en 18a posició de la general i primer de la seva categoria entre més de 400 nedadors i nedadores.

A la travessa de 7 quilòmetres, en Marc Franquet va ser 12è de la general amb una marca d'1 hora i 41 minuts. En Pere Vendrell (1 hora i 41 minuts) va finalitzar en 57a posició, mentre que en Lluís Basagaña (1 hora i 53 minuts) ho va fer en la 67a. Es tracten de posicions molt destacades, especialment si es té en compte que hi participaven més de 250 esportistes.

La secció d'aigües obertes del CN Molins continua, doncs, ampliant el nombre de competicions a les que participa. I els resultats dels seus esportistes milloren any rere any.





L'ARTÍSTICA DEL CLUB ES RENOVA

La secció de natació artística del CN Molins tindrà nova coordinadora la propera temporada. Amb cinc anys d'experiència com a entrenadora en diversos clubs, la Mar Pardo substituirà la Gemma Samsó a partir del setembre.

La secció de natació artística del CN Molins tindrà nova coordinadora la propera temporada. Amb cinc anys d'experiència com a entrenadora en diversos clubs, la Mar Pardo substituirà la Gemma Samsó a partir del setembre.

Tot i la seva joventut, la Mar Pardo ja compta amb una intensa trajectòria en el món de la natació artística. En les tres darreres temporades ha estat entrenadora al CN Rubí i en anys anteriors ha treballat al CN Poble Nou, el CEM Papiol, el CEM Montserrat Canals i el CEM Vallirana.

Com a esportista, va estar federada durant 10 anys a les files del Joan Pelegrí, participant a diverses competicions oficials de nivell català. La Mar Pardo compta amb el nivell 1 de la Federació Catalana de Natació i de l'Escola Catalana

de l'Esport. Un perfil molt complet que permet consolidar la secció de cara als propers anys.

Agafa el projecte "amb moltes ganes i molta il·lusió. Quan em van fer la proposta em va semblar un projecte molt engrescador; no m'ho vaig haver de pensar gaire", confessa i afegeix que ha vist "bons grups" per a poder seguir treballant i fent créixer la secció en els propers anys.

Amb l'objectiu de que el procés de transició sigui el més fluid possible, durant els primers mesos de la temporada, la Gemma Samsó, anterior coordinadora de la natació artística del CN Molins, continuarà col·laborant amb la secció.

Qui vol esperar a demà?



It's Audi Time, de l'1 al 31 de juliol.



Vine a conèixer les noves instal·lacions

Motorsol

Carrer del Pla, 37
08750 Molins de Rei
93 223 39 00

Audi Q5 Advanced 35 TDI quattro 120 kW (163 CV) S tronic. Emissions CO₂ (g/km): 189-200 (NEDC: 144-146). Consum (l/100 km): 7,2-7,6.



LA GRAN FAMÍLIA DE L'AIGUAGIM

LES CLASSES D'AIGUAGIM I D'AIGUAFONS DEL CN MOLINS COMPTEN AMB UNA AUDIÈNCIA MOLT FIDEL. DESENES DE DONES, I ALGUN HOME, ASSISTEIXEN ENTRE QUATRE I CINC DIES A LA SETMANA A LES SESSIONS QUE ES FAN A LA PISCINA OLÍMPICA DE MOLINS DE REI. L'AMISTAT SORGIDA ENTRE TOTES ELLES HA SOBREPASSAT LES HORES D'EXERCICI, FENT QUE HAGI NASCUT LA GRAN FAMÍLIA DE LES CLASSES AQUÀTIQUES DEL CLUB.

Amb 14 classes setmanals d'aiguagim i cinc d'aiguafons, el CN Molins ofereix una de les activitats més beneficioses per a millorar la condició física sense generar un gran impacte en les articulacions del cos. És per això que aquestes classes tenen un gran èxit en les persones de més edat, sobretot entre les dones. Seguir la música dins l'aigua, ja sigui tocant o no el terra de la piscina, és una activitat divertida i que millora la condició física, la circulació sanguínia i la respiració. Cada persona pot seguir la classe al seu ritme, pel que pot regular el nivell d'esforç i gaudir al màxim de l'experiència.

Com a especialista en els esports d'aigua, el CN Molins ofereix des de fa dècades aquest tipus d'activitat. Segons les usuàries de l'aiguagim i l'aiguafons, els monitors del Club són molt professionals i les pròpies classes han experimentat una clara millora des dels seus inicis. Només cal veure el nivell d'assistència, d'entre 30 i 40 persones per sessió, per veure la gran acollida d'aquesta activitat.

D'entre les usuàries de les classes, algunes porten des de finals dels anys 90 assistint regularment a aquesta activitat. Amb el pas dels anys, s'ha anat forjant una gran amistat entre elles. En moltes de les franges horàries, s'han creat grups que van a esmorzar cada dia després de l'entrenament. És el cas dels matins, quan moltes d'elles es reuneixen a

Cal Mingo per fer un cafè i xerrar una estona.

Un d'aquests grups ens explica tots els beneficis a nivell de salut que tenen l'aiguagim i l'aiguafons, i com els ha millorat la vida el fet de fer esport al CN Molins. La majoria hi van tres o quatre dies a la setmana i moltes es desplacen expressament des de poblacions properes, com Sant Vicenç dels Horts, Corbera o Cervelló "pel bon nivell dels monitors i de les instal·lacions que hi ha al Club".

Destaquen que entre elles i els monitors hi ha molt bon ambient. De fet, dos cops l'any tots els grups d'aiguagim i aiguafons s'uneixen i organitzen grans àpats conjunts: el dinar de Nadal i l'esmorzar de final de curs. En el cas nadalenc, l'espai de celebració escollit és sempre un restaurant. En algunes edicions, s'han arribat a superar les 50 persones assistents.

L'esmorzar de final de temporada se celebra al bar de la piscina municipal. És ja una festa tradicional que ha agafat tanta volada que fins i tot hi assisteixen les principals autoritats polítiques de Molins de Rei. En aquesta darrera ocasió no hi van voler faltar ni l'alcalde Xavi Paz ni l'excalde Ramon Sánchez. Una mostra més de com aquesta gran família de l'aiguagim s'ha consolidat i que és coneguda a tot Molins de Rei.

EL PATROCINI ESPORTIU ES

CONSOLIDA AL CN MOLINS

DES DE FA QUATRE ANYS, EL CN MOLINS HA IMPULSAT DIVERSES OPCIONS DE PATROCINI QUE HAN PERMÈS DONAR SUPORT ECONÒMIC A LES SECCIONS ESPORTIVES DEL CLUB. LA NOVA ESTRATÈGIA SUPOSA UNA ENTRADA D'UNS 20.000 EUROS ANUALS PER FOMENTAR L'ESPORT DE COMPETICIÓ.

Una de les grans assignatures pendents de les administracions públiques és el foment d'una llei de mecenatge que permeti que entitats culturals i esportives puguin finançar-se amb donatius i patrocinis i que, aquests, suposin beneficis fiscals per a les empreses i entitats col·laboradores.

Tot i això, les entitats esportives del país busquen fórmules per finançar el seu esport de competició. Aquest va ser el gran repte llançat el 2015 per l'actual junta directiva del Club. I els resultats ja han arribat. Gràcies a una intensa feina comercial, el CN Molins ha aconseguit el suport de desenes d'empreses que posen el seu granet de sorra en el creixement de les nostres seccions esportives.

Les xifres s'han consolidat en aquests primers anys. Al voltant de 45 pimes i grans empreses col·laboren anualment en el projecte esportiu del Club. El total recaptat en aquest exercici 2019 supera els 20.000 euros, un 10% superior que l'any 2018.

L'opció publicitària preferida de les petites i mitjanes empreses ha estat aparèixer al gran panell de l'entra-

da de la instal·lació. L'anomenat 100x100 permet que comerços i empreses puguin anunciar-se durant un any en aquest espai per només 100 euros. La promoció a les guixetes dels vestidors i les pancartes de la piscina són l'altra alternativa més sol·licitada.

Però des del CN Molins s'ofereixen més opcions de promoció per a empreses i establiments comercials:

- Posar el nom comercial a equips de competició
- Vinils a les sales d'activitats dirigides
- Publicitat a la pàgina web i xarxes socials
- Anuncis a la revista semestral
- Incorporació del logotip a l'equipament esportiu
- Jornades de promoció en esdeveniments
- Participació en el pack de benvinguda

A més, en les modalitats de patrocini també s'ofereixen packs amb diverses opcions a escollir i amb importants descomptes. Per a conèixer totes les possibilitats que ofereix el patrocini esportiu del Club, podeu contactar amb la responsable comercial, la Isabel Hidalgo, al correu comercial@cnmolins.cat.

SINTAGMIA, L'APOSTA MÉS POTENT AL CLUB



Durant les darreres tres temporades, i la propera també, l'equip insígnia de waterpolo del Club s'ha denominat CN Molins de Rei Sintagma. En el seu període durant dues temporades a la Divisió d'Honor i en la darrera a la Primera Divisió nacional, el conjunt de Sergi Pedrerol ha rebut el suport econòmic d'aquest grup d'empreses especialitzat en serveis esportius i socials.

Es tracta del patrocinador principal del Club, amb una aportació anual de 8.000 euros. L'acord inclou la incorporació de la imatge de Sintagma en els equipaments del primer equip i la difusió dels serveis del grup en els canals de comunicació del CN Molins. Aquest patrocini és un cas gairebé excepcional en el món del waterpolo.



ENTREVISTA A ELISABET ALCALDE,

GERENT DEL CN MOLINS

VINCULADA AL CLUB DES DE FA 35 ANYS, L'ELISABET ALCALDE (BARCELONA, 1971) N'ÉS LA GERENT DES DE FA QUATRE ANYS. DE PETITA VA COMENÇAR A VENIR A LA PISCINA MUNICIPAL DE MOLINS DE REI PER FER CURSETS. GRÀCIES A UNA BECA VA ENTRAR A LA SECCIÓ DE NATACIÓ. ALS 16 ANYS JA COMPAGINAVA AQUEST ESPORT AMB EL WATERPOLO. AMB 17 VA FORMAR PART DE L'EQUIP QUE ES VA PROCLAMAR CAMPIÓ D'ESPANYA ABSOLUT I QUE VA PARTICIPAR A LA COPA D'EUROPA. DESPRÉS DE LA SEVA ETAPA COM A ESPORTISTA VA ARRIBAR LA DE TREBALLADORA AL CLUB.

Quan vas començar a treballar al Club?

La meua primera experiència va ser com a monitora amb 16 anys. En una segona etapa, després de viure uns anys a Cadis, el Club em va oferir tornar-me a incorporar com a monitora. Vaig començar amb una hora a la setmana, que es va anar incrementant amb el temps. I fins avui.

Com vas arribar a ser gerent?

La junta directiva m'ho va oferir el 2015. La proposta suposava crear un equip de direcció format per en Sergi Pedrerol com a coordinador esportiu i en Quim Papiol com a cap d'administració i finances. Vaig acceptar-ho.

Quin balanç fas d'aquests quatre anys?

La valoració és positiva. El Club, tot i haver passat per un moment econòmic molt difícil, va començar a recuperar-se. Això ens ha permès fet moltes inversions com en les

calderes, maquinària, etc. En aquest període s'ha donat un impuls a la imatge corporativa, així com a la reestructuració del personal que ens ha permès donar una imatge més professional i augmentar el nombre de socis.

Conèixer tanta gent del Club per la teua llarga vinculació, és un avantatge o un inconvenient?

És sens dubte un avantatge. Sense això, no podria ser la gerent del Club. La meua formació no té res a veure amb la gestió d'instal·lacions esportives. El meu llarg bagatge em permet conèixer com funciona la piscina i conec perfectament la gent, tant treballadors com socis i familiars.

Quina ha estat la feina més complicada de tirar endavant?

A l'inici tenia la sensació que tot s'espantava. Vam començar un procés de renovació de tota la maquinària i hem apostat per empreses de manteniment molt profes-

sionals. Això ens garanteix que no hi haurà averies importants en molts anys. Era molt necessari fer-ho.

Amb tot, queden temes pendents...

Sí, sobretot la remodelació de la piscina. Hem fet canvis cosmètics, com la renovació de la sala de fitness. La instal·lació té parts molt antigues i els canvis que s'hi ha fet no han estat grans per manca de pressupost. Sabem que cal una renovació i posar ordre als diferents espais. Si a més poguéssim ampliar les instal·lacions seria perfecte.

Però aquest canvi no el pot fer sol el Club...

Exacte; necessitem la col·laboració de l'Ajuntament de Molins de Rei. Fins ara bona part de les inversions fetes al Club les hem fet sols, algunes de molt importants, i tot i així hem pogut eixugar el deute que teníem. Ha arribat un moment en què, tot i no tenir deute, no tenim la capacitat de fer una gran obra. I no hem d'oblidar que la instal·lació és municipal. Per al benefici de tot el poble, proposem pagar el 50% d'aquesta remodelació. Creiem que és una oportunitat per a tota la Vila.

Recentment hi ha hagut eleccions i ara hi ha un nou Ajuntament constituït. Teniu algun contacte amb el consistori en referència a aquesta reforma?

Des de fa dos anys tenim converses amb l'Ajuntament i hem parlat amb diversos grups polítics del ple. Tots comparteixen que hi ha una necessitat de reforma, però mai s'ha concretat què podem fer. Sabem que hi ha

interès en col·laborar i que venen quatre anys per a concretar-ho.

Què inclou el projecte previst per part del Club?

La nostra proposta inclou ampliar l'edifici per la part frontal, tant la planta baixa com la primera planta. Remodelaríem tota la part antiga: vestidors, sales de fitness, activitats dirigides, etc. Es reorganitzaria tot per a què la distribució fos més coherent.

És aquesta una de les grans queixes que rep actualment la instal·lació per part dels usuaris...

Som conscients que tenim un gran problema. Els vestidors de grups de cursets no tenen ni dutxes ni lavabos. En algun moment han d'anar als vestidors dels socis, fet que suposa embussos i tot tipus de problemàtiques. Amb aquesta obra el primer que faríem és solucionar-ho. Els vestidors de grups tindrien entrades independents, amb dutxes i lavabos.

Hi hauria més canvis?

La sala de fitness seria la més beneficiada, ja que seria molt més gran. De la seva banda, les sales d'activitats dirigides no estarien al costat de la piscina, evitant així totes les humitats.

Aquesta gran reforma implicaria que el Club hagués de tancar en algun moment?

LA REMODELACIÓ DE LA INSTAL·LACIÓ ÉS LA GRAN ASSIGNATURA PENDENT PER AL CLUB

En principi no. Només passaria si hi hagués alguna incidència important durant l'any d'obres. El projecte està previst realitzar-lo en diferents fases i sempre hi hauria espais per a què els socis i les sòcies poguessin seguir venint al Club amb certa normalitat.

Quina importància té l'esport de competició del Club?

És el que ens manté vius, la nostra essència. El CN Molins permet que l'Ajuntament no hagi de subvencionar els nostres equips de competició; al gestionar la instal·lació, el Club pot mantenir les seccions esportives per sí mateix.

Un dels grans perills dels clubs de natació és perdre l'esperit social i convertir-se en un simple gimnàs. Què fa el CN Molins per mantenir la vida social?

Des del Club organitzem cada cop més activitats socials. Antigament era més senzill generar aquest

sentiment de pertinença; ara molta gent només ve a fer esport i marxa. Preparem activitats especials per Carnestoltes o Halloween i també fem activitats infantils com el concurs de dibuixos de Nadal. Seguim treballant per mantenir l'esperit social del CN Molins.

Ja estem a la temporada d'estiu. Quines previsions teniu?

Estem ben preparats, ja que tenim una àmplia experiència. L'estiu és una temporada complicada, perquè ve molta gent de fora i tenim moments de massificació. Haurem d'estar especialment atents en la gestió de l'aforament de la piscina d'estiu.

S'acosta el 50è aniversari del Club. Ja s'està preparant alguna cosa?

Amb la junta directiva ja s'està treballant en quins actes es poden fer. Esperem que entre tots i totes poguem organitzar una gran celebració.



Una ullada per la història

La Piscina Municipal de Molins de Rei és una de les instal·lacions esportives més emblemàtiques del municipi. I no només perquè és el gran centre d'aprenentatge de la natació de tota la zona. Sinó perquè a l'estiu es converteix en un autèntic oasi per suportar els mesos més calurosos de l'any.

En les imatges en blanc i negre, de l'any 1971, just un any després de la seva obertura, la piscina d'estiu es convertia en l'espai preferit dels molinencs i molinenques. A més, hi havia la petita piscina per a infants que també estava molt concorreguda.

Tres anys més tard es va fer una postal mostrant una imatge general de la piscina olímpica descoberta a l'estiu. Des d'aquesta vista s'aprecien molts detalls del Molins de Rei actual, però també d'altres edificis que ja són història. Una imatge realment icònica.

Amb el pas de les dècades, la Piscina Municipal va anar millorant en serveis i instal·lacions. Amb la coberta mòbil, es va fer l'obra més important de tota la seva història. Van ser molts mesos de feina i l'espai remodelat va ser molt gran. Tot i això, els socis i usuaris poden gaudir d'una piscina espectacular i un solàrium natural perfecte per passar el calor de l'estiu.



Gent del club



INGRID ROMAN (29)

Cambrera
Matins - 2 dies / setmana
3 mesos de sòcia

“Faig servir tots els espais del Club: el gimnàs, la piscina i les activitats dirigides. Les meves preferides són els hipopressius i el Sh'Bam”.



JAIRO FERNÁNDEZ (28)

Transportista
Migdies - 3 dies / setmana
16 anys de soci

“Tots els dies que vinc faig una hora de natació: la meitat de crol i l'altra de braça. M'agrada la tranquil·litat i el bon ambient que hi ha”.



NÚRIA CARRASCO (15)

Estudiant
Matins - 3 dies / setmana
6 anys de sòcia

“Acostumo a apuntar-me a l'estiu per gaudir de la piscina d'estiu. Vinc amb les meves amigues a passar-ho bé i prendre el sol a la zona de gespa”.



DAVID CALBET (46)

Estadístic
Matins - 5 dies / setmana
3 anys de soci

“Vaig tenir una lesió i vinc a fer bicicleta, treball cardiovascular i musculació. També vaig a nedar. M'agrada venir al Club perquè no està massificat”.



JOSEP MARIA CHECA (50)

Conductor d'autocars
Migdies - 5 dies / setmana
5 mesos de sòci

“Des de que m'he tornat a enganxar a l'esport em sento molt millor. Vinc a fer natació, Cycling, Body Pump i peses a la sala de fitness”.

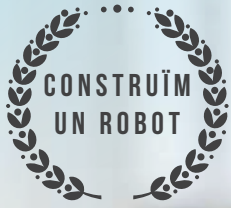


MIQUEL PELLICER (45)

Logística de magatzem
Migdies - 5 dies / setmana
20 anys de soci

“Tinc un problema a l'esquena i el metge em va recomanar venir a nedar. Amb el temps m'ha agradat molt la natació i ara vinc cada dia al Club”.

ENTRA A **SABER-SABER.COM**
I **DESCOBREIX** ELS NOSTRES PROGRAMES EDUCATIUS:



saber

vivències - experiències - competències

A **SABER** ORGANITZEM **COLÒNIES** I **ACTIVITATS ESCOLARS** AMB UN GRAN **VALOR AFEGIT**, FEM QUE ELS **INFANTS**
S'HO **PASSIN BÉ**, I A MÉS QUE **APRENGUIN** SEGUINT LES **COMPETÈNCIES CURRICULARS**. PER AIXÓ HEM DESENVOLUPAT **3 PROGRAMES**:
CONSTRUÏM UN ROBOT (TREBALLEM LA ROBÒTICA), **COMUNICA'T** (CREEM UN SPOT PUBLICITARI), I **UNA AVENTURA EMOCIONAL** (ON TREBALLEM LES EMOCIONS A TRAVÉS D'ACTIVITATS A L'AIRE LLIURE)

AQUEST CURS DEMANA COLÒNIES I ACTIVITATS SABER A LA TEVA ESCOLA!

CONTRACTACIÓ OBERTA: 608.569.714 | INFO@SABER-SABER.COM