

el Club

LA REVISTA DEL CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



INCLOU

Pòster dels equips
de competició a les
pàgines centrals



LLUÍS
CASELLAS
PENJA EL CASQUET

CASALS NADAL

CLUB NATACIÓ MOLINS DE REI



29-30-31 DESEMBRE

2-5-7 GENER

ACTIVITATS

ACTIVITATS AQUÀTIQUES
JOCS ESPORTIUS
JOCS PSICOMOTRIUS
GIMCANES
TALLERS



INICI INSCRIPCIONS

SOCIS: 04/11/14
NO SOCIS: 05/11/14



NENS DES DE L'ANY 2003 FINS AL 2011 (INCLOSOS)

PREUS

	1 DIA		3 DIES		6 DIES	
	SOCI	NO SOCI	SOCI	NO SOCI	SOCI	NO SOCI
MATÍ (9H-13H)	18 €	23 €	40 €	55 €	70 €	95 €
MATÍ + DINAR	25 €	30 €	60 €	75 €	110 €	135 €
TOT EL DIA (9H-17H)	30 €	35 €	70 €	85 €	130 €	155 €
ACOLLIDA (8H-9H)	5 €	6 €	12 €	15 €	24 €	30 €

Més info: casal@cnmolins.cat

Editorial

Benvolguts/des socis i sòcies,

Estrenem aquesta nova publicació del CN Molins de Rei amb l'objectiu de mantenir viva la història del club i de seguir ampliant els canals de comunicació amb vosaltres, els socis i sòcies del club. La nostra entitat continua sent una de les més importants de la Vila i creiem que la creació d'aquesta revista és un pas més en el procés de modernització que estem impulsant des de la junta directiva. En aquestes pàgines, que podeu trobar en format digital, hi tenen especial protagonisme les activitats socials i esportives, les seccions federades, i totes aquelles promocions i informacions que poden ser del vostre interès.

En aquests darrers mesos hem dut a terme canvis importants en les diferents àrees del club. La renovació que hem realitzat passa essencialment per haver professionalitzat el CN Molins de Rei, una tasca complexa especialment en temps de crisi econòmica. Com a junta directiva estem satisfets perquè les iniciatives preses ja comencen a donar els seus fruits. El nostre objectiu principal ha estat i continuarà sent el foment de l'esport entre tots els molinencs i molinenques, sempre sense oblidar la sostenibilitat econòmica de tots els projectes que tirem endavant i la millora dels serveis i instal·lacions pels associats.

A les portes del 2015, des de la junta directiva del CN Molins de Rei volem desitjar-vos unes Bones Festes i un feliç i esportiu any nou.

Junta directiva

Equip

Redactor en cap

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Disseny gràfic i Maquetació

KEVIN KWIK

kevin@feedbackmedia.es

Fotografia

DANI PAJUELO

comunicacio@cnmolins.cat

Han col·laborat

SERGIO LLORET

Dipòsit legal: BL B 27148-2014

ISSN: 2385-5371

Impremta: CopyShow

Índex

L'entrevista	4
Activitats dirigides	6
Entrenador personal	7
Equips de competició 14/15	8
Natació	10
Waterpolo	11
Natació sincronitzada	12
Triatló	12
Gent del club	13
Social	14



LLUÍS CASELLAS

L'ADEU DEL CAPITÀ

EL CAPITÀ DE L'ABSOLUT DE WATERPOLO LLUÍS CASELLAS (MOLINS DE REI, 1987) HA DECIDIT RETIRAR-SE DE LES PISCINES DESPRES DE 20 ANYS COM A ESPORTISTA DEL CLUB. AQUEST ENGINYER INDUSTRIAL HA PROTAGONITZAT ELS TRES ASCENSOS QUE HAN PORTAT EL CN MOLINS A LA PRIMERA DIVISIÓ ESPANYOLA. HUMIL, DISCRET I TREBALLADOR, EN LLUÍS FA BALANÇ DE LA SEVA ETAPA ESPORTIVA QUE S'ACABA DE TANCAR.

Com portes aquestes primeres setmanes sense competició?

Al setembre ho he passat molt malament. Trobo a faltar l'ambient del grup, el fet de pertànyer a un grup. Entre setmana no tinc tantes ganes d'entrenar, però a mesura que s'acosta el dissabte, el 'mono' va creixent.

Per què vas prendre la decisió de deixar el waterpolo?

Creia que era el millor moment, tant per la compatibilitat amb la meua vida professional i personal com amb el meu nivell esportiu. Era o deixar-ho ara o començar a no gaudir del waterpolo.

Tornant als inicis, com vas fer el pas de provar aquest esport?

Feia futbol aquí a Molins de Rei, però el metge em va recomanar que per problemes al genoll comencés a fer natació. Als cursets d'estiu em van preguntar si volia entrar a la secció de natació. I així va ser. Durant els primers anys

només vaig fer natació, després ho vaig compatibilitzar amb el waterpolo i als 15 anys vaig fer el pas definitiu cap al waterpolo.

Vas ser seleccionat per estar a la Residència Blume amb els millors jugadors catalans de la teva generació. Com va ser aquella experiència?

Vaig estar quatre anys i va ser fantàstic. Estava 24 hores amb amics que, alguns d'ells, continuen estant a l'elit i juguen a nivell internacional. Va ser la millor experiència de la meua vida.

És difícil compaginar la pràctica esportiva amb els estudis o la feina?

L'any passat tenia companys amb els que portàvem 20 anys jugant i això influeix molt en el joc de l'equip. Segurament serà una temporada complicada, però crec que a la segona volta ho faran millor.

Quins han estat els teus millors moments com a esportista? I els pitjors?

Com a positiu, em quedo amb les fases d'ascens a Santiago i Sevilla. També amb la que vam aconseguir pujar a Primera Divisió o els anys a la Residència Blume. Són molts moments bons. En la banda menys positiva hi ha moments esportius complicats,

"QUAN
S'ACOSTA
EL CAP DE
SETMANA
EM TORNA
EL 'MONO' DE
WATERPOLO"



Considero que compaginar les dues coses es beneficiós per a un esportista. Amb tot, cal diferenciar els estudis de la feina. En els estudis depens únicament de tu; ets amo de la teua gestió del temps. A la feina és molt diferent. La càrrega de responsabilitat és molt més gran i ja no només depens de tu.

Què és el més sacrificat de jugar a waterpolo a nivell espanyol?

Els caps de setmana fora. Viatjar és dur. Quan ets més jove està molt bé, et fa il·lusió, però a mesura que et fas gran costa més.

Aquesta temporada hi ha hagut molts canvis al primer equip del club. Com veus el CN Molins?

És un equip molt jove, però amb un molt bon estat físic. És complicat que cinc jugadors nous d'equips diferents es compenetrin en poc temps.

però per a mi no han estat traumàtics. Sempre m'heprès el waterpolo com un esport. Res més.

Al llarg d'aquests anys has vist canviar molt el club. Quina ha estat la seva evolució?

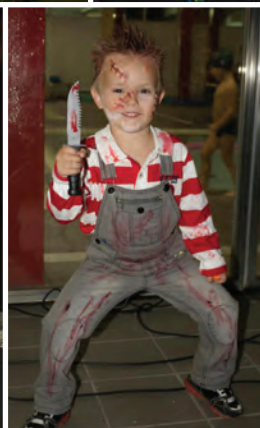
L'evolució del club en aquests anys ha anat clarament cap a la professionalització. Ara som un club esportiu de debò. Als inicis no hi havia estructura, compartíem espais moltes categories, no hi havia material... S'ha fet un salt a nivell esportiu molt gran.

Com serà la nova vida d'en Lluís Casellas?

Igual que l'anterior, amb l'única diferència que ara no hi haurà waterpolo. Seguiré fent les mateixes coses, però entre setmana a les 8 del vespre no estaré a la piscina. ▼■

UN HALLOWEEN TERRORIFICAMENT ESPORTIU

La nit de Halloween va ser especialment terrorífica al CN Molins. L'espai del solàrium es va convertir en un cementiri replet de vampirs, zombis i personatges tenebrosos que van poder gaudir de les activitats dirigides preparades per la Rosa Maria, la Vanesa i la Gemma. Una tarda única que va tenir una gran rebuda entre els nostres socis!



CNMOLINS ELS 5 BENEFICIS DE TREBALLAR AMB TRX

DINS DE LES NOMBRESES NOVETATS QUE PRESENTA EL SERVEI D'ENTRENADOR PERSONAL DEL CN MOLINS HI TROBEM EL TREBALL AMB TRX. ES TRACTA D'UNES CINTES DE NYLON D'ALTA RESISTÈNCIA, REGULABLES EN ALÇADA I QUE DISPOSEN D'UN PUNT D'ANCLATGE PER UN EXTREM I SUPORTS PER A PEUS I MANS EN L'ALTRE. LA CLAU DE TREBALLAR AMB TRX ÉS LA REALITZACIÓ DELS EXERCICIS FUNCIONALS QUE PERMETEN UN ENTRENAMENT GLOBAL QUE MILLORA EL NOSTRE COS EN CONJUNT. AQUESTS SÓN ELS BENEFICIS DEL TREBALL AMB TRX:

1. ENTRENAMENT FUNCIONAL

Gràcies a les cordes es treballen moviments que impliquen grans cadenes musculars en els tres eixos espacials (horizontal, vertical i anterior-posterior).

2. INCREMENT FORÇA

Amb el TRX augmentes la força muscular i resistència, ja que es treballa sobre el pes, fet que permet tonificar tot el cos.

3. POC ESPAI

Només es necessita un anclatge al sostre o a la paret, d'aquí que sigui una activitat versàtil i que s'adapta a tots els espais, per petits que aquests siguin.

4. GRAN MÚSCULS

El TRX permet treballar moviments que impliquen grans cadenes musculars amb un treball actiu a la nostra zona mitja. Per establir-nos, passen per ella totes les forces que generem.

5. CONTRA EL MAL D'ESQUENA

Els abdominals, els pectorals, els glutis i les lumbar són els músculs que més treballen, d'aquí que es tracti d'una activitat indicada per aquelles persones que pateixen de mal d'esquena.



EQUIPS DE COMPETICIÓ CNMOLINS

TEMPORADA 2014/2015



ALEVÍ INFANTIL JÚNIOR | NATACIÓ



BENJAMÍ | NATACIÓ



JUVENIL | WATERPOLO



CADET | WATERPOLO



BENJAMÍ | WATERPOLO



ALEVÍ | NATACIÓ SINCRONITZADA



PREBENJAMÍ | NATACIÓ



ABSOLUT | WATERPOLO



INFANTIL | WATERPOLO



ALEVÍ | WATERPOLO



BENJAMÍ | NATACIÓ SINCRONIZADA



ABSOLUT | TRIATLÓ

ELS ESPORTISTES MÉS MATINERS

Un grup de sis nedadors del club entrenen tres dies a la setmana a primeríssima hora del matí. Es tracta dels esportistes de 13 a 17 anys que, es podria dir, obren la piscina municipal. "Els dimarts i els dijous venim de 6:15 del matí fins les 7:30 i els dissabtes ens permetem el luxe de venir a les 7:45 per fer una hora i quart d'entrenament" ens explica el seu tècnic Sergio Lloret.

Segons en Sergio, aquestes hores extra d'entrenament reporten millores considerables en els seus resultats en competició. "A aquestes alçades de temporada, ja es comença a notar la diferència entre els nois i noies que poden fer aquestes dobles sessions. Es tracta d'una gran oportunitat, ja que a aquestes hores del matí podem fer els entrenaments en piscina de 50 metres" reflexiona en Sergio, que es mostra molt satisfet de l'inici de temporada.

La resta de nedadors alevins, infantils i júniors del club entrenen amb normalitat totes les tardes a la piscina municipal. Dos dies a la setmana, els dilluns i els dijous, també tenen temps per a entrenar-se al gimnàs. Els més joves no toquen les peses, però sí que fan un rigorós treball d'abdominals, flexions i exercicis diversos per agafar un bon to muscular adequat per les seves edats.

A més de les lligues comarcal i catalana, el primer gran repte amb el que es trobaran els nedadors i nedadores del CN Molins serà el Campionat de Catalunya d'hivern. Els infantils i júniors disputaran aquesta competició del 20 al 23 de desembre al CN Barcelona. Serà la primera prova de foc per a comprovar l'estat de forma d'aquests joves grans esportistes.



EL CLUB, PROTAGONISTA ALS NOUS TORNEJOS DE WATERPOLO

En els darrers anys, el món del waterpolo ha viscut un increment notable en el nombre de tornejos que s'organitzen tant a nivell català com espanyol. El CN Molins no només hi ha participat amb freqüència, sinó que a més n'organitza un d'ells. Des de la passada temporada, durant les vacances de Nadal, la piscina municipal acull la Christmas Cup, una competició que reuneix equips de tot el país en categoria benjamí. Aquest any, el torneig se celebra els dies 27 i 28 de desembre i compta amb la col·laboració de la Federació Catalana de Natació. Serà una gran oportunitat de veure les joves promeses molinenques que l'any passat van demostrar un gran nivell. De fet, l'equip representant del CN Molins va aconseguir el subcampionat d'aquest torneig que aspira a ser un referent del waterpolo nacional.

A més, els nostres esportistes de base ja han participat aquesta temporada al torneig internacional Be Water My Friend d'Andorra. Els conjunts infantil i cadet van poder competir en un esdeveniment que va aplegar equips de tota Europa i que s'està convertint en tot un referent internacional. I aquí no acaba l'aposta del club per aquest tipus de tornejos; els dies 6, 7 i 8 de desembre, els benjamins, alevins i infantils van participar aconseguint grans resultats al torneig Poloamigos de Saragossa. Una trentena de jugadors i jugadores del club van participar al torneig organitzat pel CN Olivar. El paper dels molinenques va ser excel·lent: subcampionat en categoria aleví, bronze a l'infantil i 5a posició en benjamí. A més, les sensacions deixades a l'aigua pels nostres esportistes va ser molt positiva.

Els alevins van arribar a la final contra l'Helios tornant a demostrar que aquesta generació té set de medalles.

Molt bon paper també dels altres dos equips molinenques. Els infantils es van penjar la medalla de bronze després de superar el CE Mediterrani per 2-3 en el partit per la tercera plaça. Els de David Alled van donar una imatge al llarg de tota la competició. Bona actuació dels més menuts, amb una cinquena posició final que fa mèrits en un torneig en



què hi van prendre part més de 300 esportistes de quatre comunitats autònomes diferents.

Els nous tornejos de waterpolo permeten que els nostres esportistes no només millorin a nivell competitiu, sinó que els obre les portes a noves experiències i moments únics amb els seus companys i els jugadors dels altres equips.

LES SIRENES DE MOLINS TORNEN A L'ACCIÓ

Després dels grans èxits de la temporada passada, les nenes de natació sincronitzada tornen a la feina. La medalla d'or al Campionat de Catalunya escolar és un gran alicient per engegar aquest nou curs, en què els reptes continuen sent els mateixos: fomentar el treball en equip, aprendre dels errors comesos i gaudir de la competició, tant en la victòria com la derrota.

Aquest any, el nombre de nedadores alevines és més gran, ja que moltes benjamines han pujat de categoria. Això implica que les 10 nedadores alevines disputaran competicions individuals fora de casa. Tan alevines com benjamines tindran dues competicions a nivell individual i una en equips a l'estiu en què entraran en una categoria nova.

L'equip tècnic continua encapçalat aquesta nova temporada per la Isabel Toll en la part aquàtica i la Gemma Samsó, que treballa la part de sec. Els delegats són en Joan Carles Rodríguez i en José Juan Cuello.



Entre els grans objectius de la temporada, sens dubte, també estarà que el nivell tècnic vagi millorant, perfeccionin la seva natació sincronitzada i que es diverteixin i aprenguin d'aquest esport que tant els agrada.

16 ANYS PORTANT EL TRIATLÓ MOLINENC PER TOT EL MÓN

Fundada l'any 1998, la secció de triatló del CN Molins ha aconseguit grans fites en els seus 16 anys d'història. A més de participar a curses d'orientació, maratons, mitjes maratons o raids d'aventura dels circuits catalans, els triatletes molinencs han competit en proves a nivell espanyol, europeu i mundial. En els darrers temps, a més, la

secció ha anat creixent en nombre d'esportistes fins arribar als 18 triatletes actuals, provinents no només de Molins de Rei, sinó també d'altres poblacions del Baix Llobregat, com Cornellà, El Papiol o Corbera.

La secció de triatló del club va ser fundada per un grup d'amics triatletes. En Pere Vendrell, la Montse Jorro, en Xavi Raurell, en Santi Ruana, en Miquel Ustrell i en Lluís Remon van ser els precursors. Amb el pas dels anys, la secció va anar assolint grans èxits, especialment per part de les dones triatletes.

Des de la secció de triatló del CN Molins es convida a tots els interessats en aquesta disciplina a formar part d'aquest equip. Els entrenaments es realitzen a la piscina municipal de Molins de Rei, a les pistes d'atletisme de Sant Feliu de Llobregat i es realitzen sortides conjuntes en bicicleta pel Baix Llobregat. Per a més informació, podeu contactar amb en Pep Zamora, president de la secció: pepzamora@gmail.com.



Gent del club



SANTIAGO VÁZQUEZ (31)

Transportista
Tardes – 2 dies / setmana
3 anys de soci

“Quan puc venir, ho faig amb els meus dos fills. Vaig a la piscina gran amb ells per a nedar i passar una estona junts.”



MARI PEPA (70)

Jubilada
5 dies / setmana
10 anys de socia

“Gràcies a les classes d'aiguagim i aiguafons no m'han hagut d'operar del menisc.”



RAÚL REQUENA (34)

Aturat
Tardes – 4 dies / setmana
Soci des de maig

“Acostumo a fer natació com a exercici cardiovascular abans d'anar a fer musculació al gimnàs.”



JUDITH RIBÓ (18)

Estudiant
Tardes – 5 dies / setmana
2 anys de sòcia

“Acostumo a fer les classes dirigides d'spinning i Power Pump, perquè els monitors són molt bons.”



ALEIX ANDUCAS (35)

Geògraf
Tardes – 3 o 4 dies / setmana
11 anys de soci

“Vinc al gimnàs i a la piscina. Acostumo a estar una hora i mitja fent exercicis cardiovasculars i peses.”



MARIA DEL CARMEN (59)

Mestressa de casa
Tardes – 5 dies / setmana
34 anys de sòcia

“Tinc hèrnia discal i venir a fer les classes dirigides de piscina m'ha ajudat a reforçar la musculatura.”

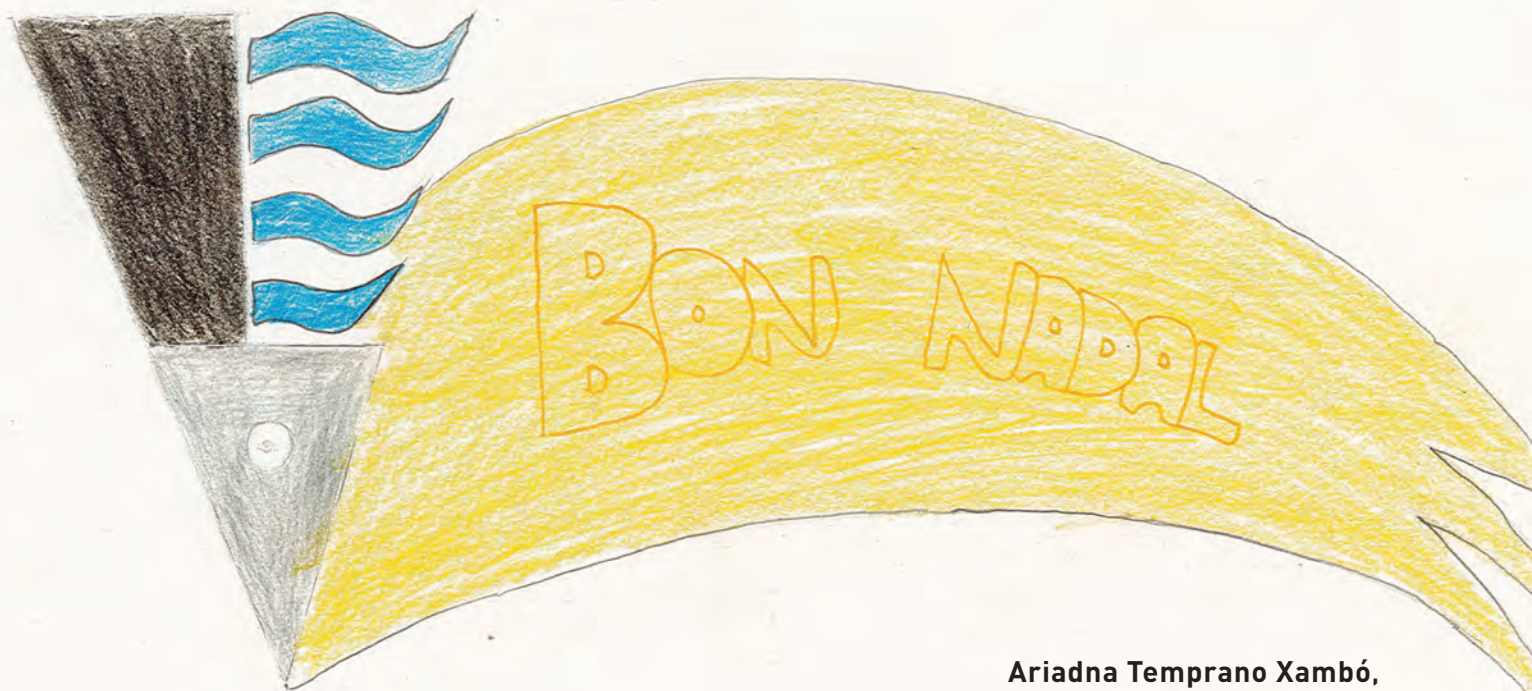
Un reconeixement als socis més fidels



El CN Molins va celebrar el passat 3 de desembre l'entrega d'insígnies als socis i sòcies que al llarg de 25 anys han estat vinculats a l'entitat. Un total de 28 persones complien aquest quart de segle al club entre els anys 2013 i 2014. A l'acte hi van assistir els familiars, membres de la junta directiva i l'alcalde de Molins de Rei, el senyor Joan Ramon Casals. Tots ells han pogut veure la gran evolució del CN Molins, evolució que continuarà en els propers anys.

- Jaume Gimeno Cruellas
- M.Àngela Areñas Sanjaume
- Óscar Díaz Soler
- Maria Milán Peralta
- Paquita García Ortiz
- Carolina Santamaría Alonso
- Núria Noya Vallcorba
- M.Dolors Cobano Sabina
- Remedios Lobo Valero
- Gemma Mas Casas
- Sergi Viñals Villarino
- Carmen Villarino Gorjón
- Maximina Inés García
- Jordi Parra Fernández
- Dolors Nicolau Toral
- Ester Orantes Peralta
- Xavier Font Aragonès
- Roser Monné Peracaula
- Joan Antoni Laburta Martín
- Sergi Ruiz Juárez
- Jesús Lara Vázquez
- Ferran Marugán Laguna
- Montserrat Garriga Pujol
- Sergi Comas Soriano
- Francesc Muñoz Guirao
- Carme Lahuerta Alsina
- Xavier Ferrándiz Bofill
- Cristina Navarro Millán

Gràcies a tots per la vostra confiança!



Ariadna Temprano Xambó,
AUTORA DE LA POSTAL NADALENCA DEL CLUB



Com ja ve sent habitual en els darrers anys, el CN Molins ha fomentat un concurs de dibuix entre els socis i sòcies més joves de l'entitat per a poder elaborar la postal de Nadal. La proposta guanyadora d'aquest 2014 ha estat la de Ariadna

Temprano Xambó, que va presentar un estel molt corporatiu. A tots els participants se'ls va convidar a un berenar a les nostres instal·lacions com a agraïment per la seva col·laboració.

Moltes gràcies nois i noies!!!



**REGALA
CLUB**

**I EMPORTA'T
GRANS DESCOMPTES!**

DEL 9 DE DESEMBRE AL 5 DE GENER

**CNMOLINS
PROMOCIÓ
NADAL**



PACK 1: 39€

ESTALVIA UN **38%**

REGAL:

1 MES DE SOCI
+ CASQUET DE BANY
+ MOTXILLA

PER A TU:

CASQUET DE BANY
+ 2 INVITACIONS

PACK 2: 99€

ESTALVIA UN **40%**

REGAL:

3 MESOS DE SOCI
+ 1/2 HORA D'EP
+ CASQUET DE BANY
+ 1 INVITACIÓ

PER A TU:

1 MES GRATIS

PACK 3: 199€

ESTALVIA UN **46%**

REGAL:

6 MESOS DE SOCI
+ 1/2 HORA D'EP
+ CASQUET DE BANY
+ MOTXILLA
+ 2 INVITACIONS

PER A TU:

2 MESOS GRATIS
+ CASQUET DE BANY
+ 2 INVITACIONS