CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

núm. 101
juliol 2019

CNSA

La revista del teu Club

GRANS ÈXITS DELS NEDADORS I NEDADORES DEL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU AL 40È CIUTAT DE BARCELONA

Coneix més a fons als nostres mundialistes de natació

Subcampiones de lliga!

ÍNDEX

- Saluda 3
- La Junta informa 5
- Natació 6
- Ciutat de Barcelona 10
- Waterpolo 14
- Esquaix 17
- Tennis 18
- Pàdel 19
- Tennis Taula 19
- Entrevista 20
- La Social 24
- Piscina 26
- Fitness 26
- CEM Sant Andreu-La Sagrera 29
- Empreses amb avantatges pels nostres socis 30

CRÈDITS

Edita: Club Natació Sant Andreu

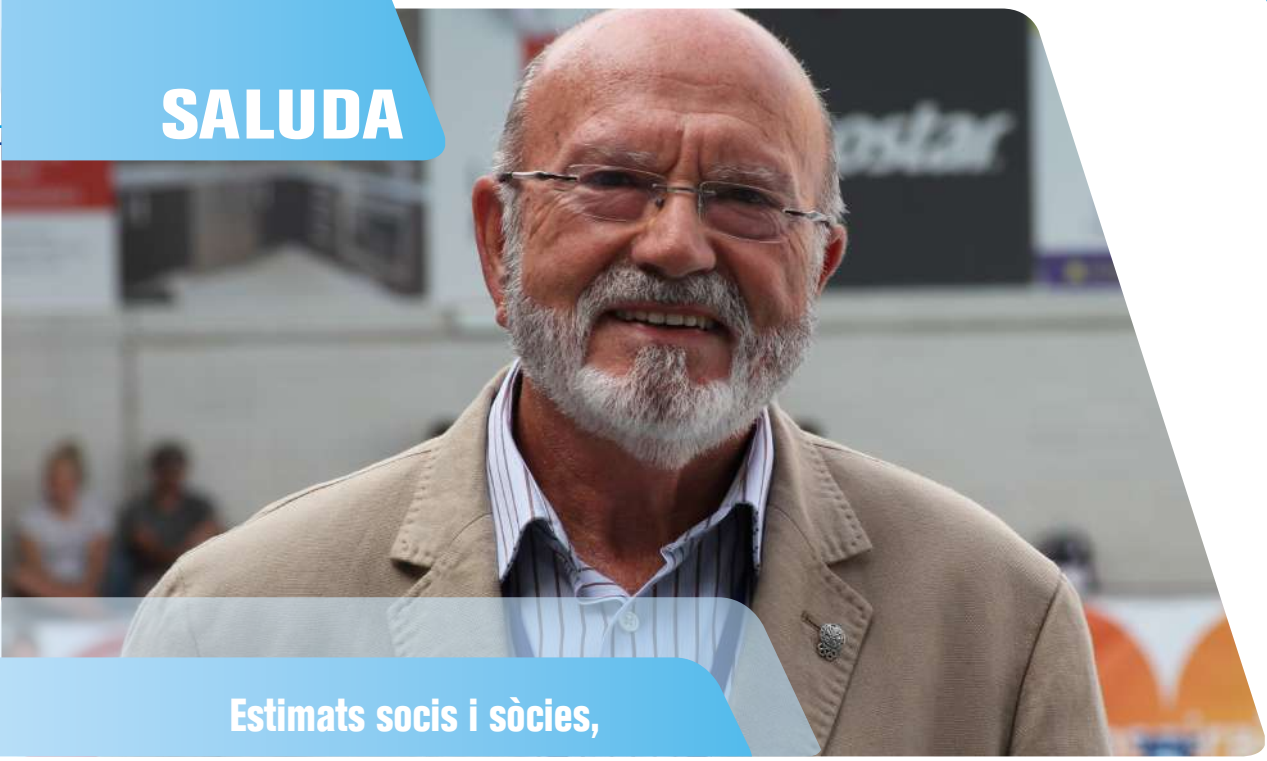
Coordinadora i redactora: Laura Baldoví

Col·laboradors: Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, JJ Aymerich, Helena Pérez, Àngels Domingo, Juan Carlos Sanchón, Albert Garcia, Roger Orrit, Mercè Sala, Paco Núñez, Xavier Ricart, Juan Diego Martínez, Blai Ibáñez, Pili Ronda, Cristina Mulero, Sergio Sanchez i Josep Arnau / Atelier Photo

Disseny, maquetació: Joan Riera

Impressió: LITOGAMA S.L.

SALUDA



Estimats socis i sòcies,

El segon trimestre de l'any sempre és especial al Club Natació Sant Andreu. És l'època de l'any més intensa tant a nivell esportiu com social i és un orgull com a president poder fer una valoració tan positiva de tot el que ha succeït en aquests tres mesos.

Un any més hem fet possible el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona que enguany ha celebrat la 40a edició. Ha estat un èxit tant en l'àmbit organitzatiu com en l' esportiu, amb més de 600 nedadors i nedadores competint entre les sureres de la Pere Serrat. A més, els nostres esportistes han fet unes brillants actuacions deixant-nos moments tan emotius com el de la Lidón Muñoz i el Joan Lluis Pons aconseguint la mínima per al mundial a la nostra piscina.

Voldria aprofitar per agrair a tot el personal i voluntaris la implicació que sempre mostren amb el CN Sant Andreu. Especialment en el Ciutat de Barcelona però també en el dia a dia del Club, ja que gràcies a ells som una entitat de referència.

També em plau informar-vos de la gran representació que tindrà el Club al Campionat del món que se celebra aquest mes a Corea del Sud. Pel que fa a la natació, s'han classificat la Jèssica Vall, l'Àfrica Zamorano, la Lidón Muñoz i el Joan Lluis Pons, respecte al waterpolo, la Paula Crespí, la Maria Elena Sánchez, en Joao Pedro Coimbra i l'Alejandra Aznar. A més, estan convocats dos dels nostres tècnics, el Jordi Jou i el Javi Aznar, i això és una molt bona noticia per nosaltres. Us animo a tots a seguir la competició i sentir els seus èxits com a vostres.

Vull destacar la temporada tan gratificant que han fet els nostres equips de waterpolo. Les noies de l'absolut femení han quedat subcampiones de lliga, les juvenils s'han proclamat campiones d'Espanya i els cadets, tercers. Les categories inferiors han aconseguit resultats molt destacables tant a nivell català com espanyol i això ens demostra la bona feina que estem fent amb la pedrera del nostre Club.

Respecte a la natació, els benjamins han sigut campions de Catalunya, els alevins han finalitzat segons i tant l'equip absolut com l'infantil han guanyat la Copa Catalana. Vull aprofitar per desitjar molta sort als nostres nedadors i a les nostres nedadores que tot just comencen les competicions nacionals i estic segur que aconseguiran resultats molt destacables com a recompensa per la gran temporada que han fet.

D'altra banda, m'agrada veure com seguim gaudint tots junts de la nit més curta de l'any als jardins del Club. La música en directe i el menú exquisit van convertir la revetlla de Sant Joan en una vetllada inoblidable.

Aquest any no hem pogut celebrar la pujada a peu a Montserrat, una tradició d'aquest trimestre, a causa del temporal però us animo a tots i totes a participar l'any vinent en aquesta activitat imprescindible del vessant social del Club Natació Sant Andreu.

M'acomiado de vosaltres desitjant-vos que passeu un molt bon estiu!

Àngel Bernet i Ribó
President

T'AGRADA L'ESPORT?

ESCOLA VITAE

CICLES FORMATIUS D'ESPORT

- CFGS Animació d'Activitats Físiques i Esportives
- CFGM Conudcció d'Activitats en Medi Natural i Urbà
- CFGM Tècnic d'Esports en Fútbol N1 i N2
- CFGM Tècnic d'Esports Salvament i Socorrisme
- CFGS - ***SEMIPRESENCIAL*** Animació d'Activitats Físiques i Esportives

escola VITAE
www.escolavitae.com

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Centre autoritzat

Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

93 417 05 14 www.escolavitae.com info@escolavitae.com

LA JUNTA INFORMA:

Fidels al nostre compromís electoral d'informació i transparència, us detallem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant el mes d'abril, maig i juny

INSTAL·LACIONS:

Piscines: a la piscina de 50m s'ha reparat les surades i a la piscina de 20m s'ha reparat la fuita de clor i l'avaria elèctrica de filtratge . S'han canviat part de les baranes de les grades. S'han pintat les portes d'accés i s'ha reparat les rajoles del terra en mal estat de les dues piscines. S'han fet les tasques de reparació de les cúpules. S'han retirat les vidrieres de la piscina de 20m. S'ha reparat el motor que filtra l'aigua de la piscina de 20m. S'ha canviat la bomba injectora de clor de la piscina de 50m. S'ha reparat part del terra de les grades. S'han pintat les columnes i frontal de la piscina.

Pista poliesportiva: s'han posat noves tapes a les arquetes de la grada i s'ha reparat la tanca de la pista.

Pistes de tennis i pàdel: S'han canviat els llums i s'ha substituït la font d'aigua que hi ha entre les pistes de pàdel. S'han col·locat pantalles per dirigir la llum.

Locals socials: S'ha pintat la façana i l'interior de la sala social que s'utilitza per jugar al dòmino, i s'han canviat les taules i les cadires d'aquest mateix local social. S'ha reparat la canonada de l'aire condicionat de la sala social blanca. S'ha fet una porta nova en aquesta sala.

Zona d'aigües: S'ha canviat la clau de l'spa masculí i s'ha substituït la sorra. S'ha canviat el magnetotèrmic de l'spa masculí.

Vestuaris: s'han reparat el sostre del vestuari de treballadors i s'han canviat les llums dels vestuaris generals.

CEM SANT ANDREU-LA SAGRERA: s'han fet obres d'accessibilitat als vestuaris generals masculins i de grups, i als lavabos adaptats.

Varis: s'han canviat els llums i s'ha reparat el sostre de la passarel·la que connecta la piscina amb els vestuaris de l'esquaix. S'ha sanejat la instal·lació del cablejat de les càmeres d'streaming. S'ha col·locat un sistema nou de megafonia a la sala 2. S'han canviat les pantalles fluorescents del hall a leds. S'han fet diverses tasques de millora de la sala del futbolí. S'ha canviat el terra de la rampa d'entrada de l'edifici per un material antilliscant. S'ha reparat el sostre i les llums led de la passarel·la de l'esquaix. A la sala de tennis de taula s'ha fet diverses reparacions. S'han netejat totes les canonades dels locals socials. S'ha pintat el mur del carrer Camil Fabra. S'han netejat els conductes de ventilació de la zona de l'esquaix.

PRIMERS A LA COPA CATALANA DE NATACIÓ ABSOLUTA

Els nostres nedadors i les nostres nedadores s'han proclamat campions de la Copa Catalana de natació absoluta Els andreuencs van aconseguir pujar al calaix més alt del podi després de dues jornades intenses de competició: La primera va ser el 26 d'abril al CE Mediterrani durant el Trofeu Sant Jordi on es van nedar els quarts de final i les semifinals. La segona jornada va ser dissabte 25 de maig al CN L'Hospitalet en el marc del Trofeu Ciutat de l'Hospitalet. En el podi de la Copa Catalana van acompanyar al Club Natació Sant Andreu, el CN Sabadell i el CN Terrassa.

ELS INFANTILS, **CAMPIONS A LA COPA CATALANA**

El Club Natació Sant Andreu s'ha proclamat campió de la Copa Catalana Infantil d'aquesta temporada. La segona plaça del podi l'ha ocupat el CN Barcelona i el Torrot CN Mataró, la tercera.

La competició es va celebrar a la piscina del CN Terrassa el 2 de juny i va comptar amb la participació de gairebé 200 nedadors i nedadores.

ELS INFANTILS, CAMPIONS DE CATALUNYA

El Club Natació Sant Andreu ha guanyat el Campionat de Catalunya infantil de natació per davant del CN Mataró, en segon lloc, i del CN Barcelona, que s'ha situat tercer. La competició s'ha celebrat de divendres 5 a diumenge 7 de juliol a la piscina Sylvia Fontana de Tarragona.

MEDITERRANEAN CUP INFANTIL 2019

L'entrenador Juan Miguel Rando i el nedador infantil Alberto Hernández, ambdós del Club Natació Sant Andreu, van estar convocats per la RFEN per participar a la XVII Mediterranean Cup que va tenir lloc a Burgas, Bulgària, del 21 al 23 de juny. L'Alberto va fer medalla de bronze en el 4x100 lliures fent equip de relleus amb el Luis Domínguez, l' Aitor Machuca i el Miguel Marcos finalitzant en 3.31.09.

SOTSCAMPIONS A LA COPA CATALANA ALEVÍ

El mes de juny va començar amb la celebració de la Copa Catalana aleví al CN Terrassa, competició en què el Club Natació Sant Andreu es va proclamar subcampió amb molts bons resultats de tots els nedadors. El CN Sabadell va quedar primer i el podi el va completar el CN Atlètic-Barceloneta amb la medalla de bronze.

ELS ALEVINS, SOTSCAMPIONS DE CATALUNYA

El Club Natació Sant Andreu va ocupar el segon esglaó del podi del Campionat de Catalunya, per darrera del CN Sabadell i per davant del Club Natació Atlètic-Barceloneta que va acabar en tercera posició. La competició es va celebrar del 28 al 30 de juny a la piscina de Can Llong, a Sabadell.

CAMPIONS **A LA FINAL TERRITORIAL BENJAMÍ**

Els benjamins i les benjamines del Club van compartir tres dies de natació amb nedadors i nedadores de tot Catalunya en una competició en què la Federació Catalana de Natació pretén ensenyar als benjamins el concepte de formar part d'un equip, de gaudir de l'esport i d'aprendre a competir. El CN Sant Andreu va ser el club amb més nedadors classificats pel campionat i es van proclamar campions després de divertir-se molt durant tot el cap de setmana a la piscina Sant Jordi.

FINAL DE RELLEUS

Un altre campionat especial per als més prebenjamins i benjamins és la Final de Relleus, que es va celebrar al CN Reus Ploms. El CN Sant Andreu va ser el club amb més participació i va demostrar estar a primera fila a nivell col·lectiu amb 16 relleus entre els 16 millors, 8 entre els 8 millors i 5 entre els 3 millors. El futur del CNSA, promet!

BON NIVELL DELS **MÀSTERS AL CAMPIONAT DE CATALUNYA**

L'alt nivell de tot l'equip màster de natació al Campionat de Catalunya d'Estiu a la piscina del CE Mediterrani va fer possible la consecució de 18 medalles: 9 ors, 5 plates i 4 bronzes.

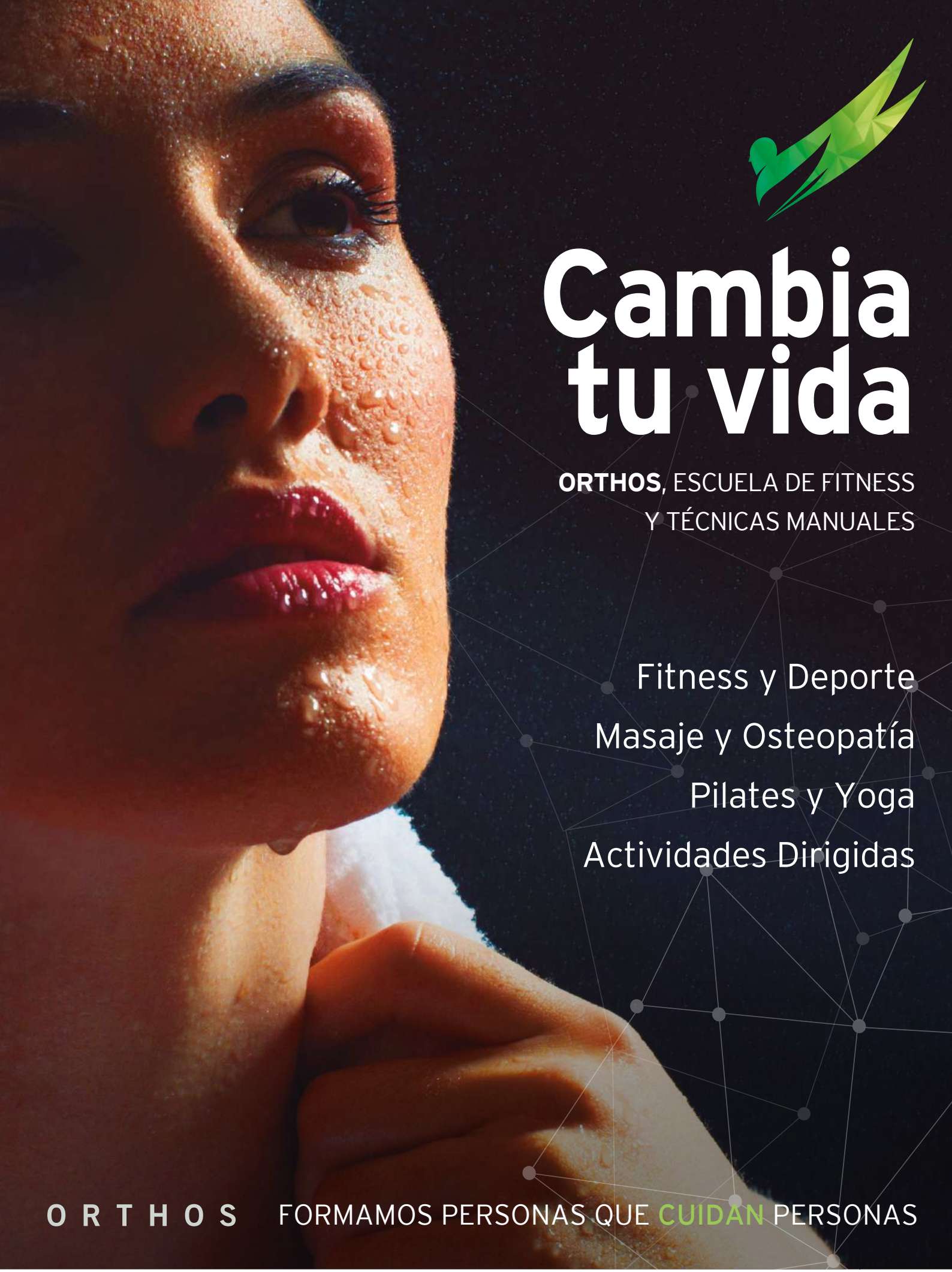
Felicitats!

JOSEP FARRÉ, *CAMPIÓ D'ESPANYA*

El nostre nedador màster Josep Farré s'ha proclamat Campió d'Espanya màster d'aigües obertes a la categoria +70 als 3000m amb un temps de 50:22:2 a Banyoles. Bona feina, Josep!

CLÀUDIA GIRALT, **CAMPIONA D'ESPANYA I DE CATALUNYA**

La Clàudia Giralt, la nedadora en aigües obertes del Club Natació Sant Andreu, es va proclamar campiona d'Espanya i Catalunya junior 2 i setena absoluta als 10km disputats a l'Estany de Banyoles el passat 15 de juny. A més, la Clàudia s'ha classificat pel Campionat d'Europa Junior d'AAOO que tindrà lloc del 4 al 8 d'agost a Racice, República Txeca. Molta sort!



T. 932 077 303 / info@orthos.es / orthos.es

CIUTAT DE BARCELONA

Després de les parades inicials a Montecarlo i Canet-en-Roussillon, el Mare Nostrum aterrava al Club Natació Sant Andreu que ja estava preparat per tornar a acollir una edició més del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona. Vam superar la xifra dels 600 inscrits ja que era l'ocasió i les instal·lacions perfectes per posar a prova l'evolució de la preparació de cara a Gwangju.

Malgrat haver augmentat considerablement el número d'inscrits, l'organització va tornar a ser impecable gràcies als treballadors i voluntaris del Club Natació Sant Andreu que van saber superar les expectatives organitzatives. A més, l'expectació era màxima i la grada va estar plena de gom a gom els dos dies de competició.

CIUTAT DE BARCELONA

UN CIUTAT DE BARCELONA **PLE D'ALEGRIES**

La 40a edició del Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona va ser també un èxit a nivell de resultats. Una de les fites més destacades l'aconseguia la Lidón Muñoz el primer dia en fer el rècord d'Espanya baixant dels 25 segons en els 50 lliures (24.91) assolint, d'aquesta manera, la desitjada mínima pel Mundial de Gwangju (Corea del Sud). L'anterior marca la tenia ella mateixa des del passat estiu quan va batre el rècord a Mataró.

Després de la Lidón, va ser la Jèssica Vall qui ens va donar una nova alegria aconseguint una mínima mundialista més, aquesta vegada en els 200m braça amb un temps de 2.25.59.

En Joan Lluis Pons s'ho jugava tot a una per classificar-se per al Mundial en els 400 m estils. El balear va fer un temps de 4.14.81 i, per tant, va assolir la marca per Gwangju a la Pere Serrat davant tota l'afició en el que, sense dubte, va ser el moment més emotiu de la competició. La de Joanllu va ser la tercera mínima que els nedadors dels Jordi Jou van aconseguir en aquest productiu Ciutat de Barcelona.

L' Àfrica Zamorano va nedar la final dels 200 estils i va acabar quarta en el 200 esquena amb 2.11.87 per darrera de Hosszu. L'Albert Escrits, per la seva banda, guanyava la seva sèrie dels 1500 amb 15.12.59, una marca que li servia per a pujar al sisè graó de la seva prova però malauradament no per aconseguir la mínima mundialista que buscava en aquest Ciutat de Barcelona.

LA MILLOR NATACIÓ MUNDIAL

A banda dels de casa, els millors nedadors i nedadores de tot el món van formar part d'aquesta edició del Ciutat de Barcelona abans de la gran cita mundial de Corea del Sud. Noms com Adam Peaty, Benjamin Proud, Katinka Hosszu, Marco Koch, Yuliya Efimova i una llarga llista de referents de la natació, van competir entre les sureres de la Pere Serrat el 15 i 16 de juny.

PREMIS DEL 40È TROFEU INTERNACIONAL CIUTAT DE BARCELONA

Rècord Meeting

DELFINA PIGNATIELLO 1500 FREESTYLE

KATINKA HOSSZU 200 MEDLEY

ADAM PEATY 50 BREASTSTROKE

ADAM PEATY 100 BREASTSTROKE

BENJAMIN PROUD 50 FREESTYLE

Rècord Mare Nostrum

DELFINA PIGNATIELLO 1500 FREESTYLE

ADAM PEATY 100 BREASTSTROKE

Premi Memorial Neus Cañardo

JESSICA VALL

Premi Memorial David Moner

JOAN LLUIS PONS

Premis MARE NOSTRUM 2019

1ra: KATINKA HOSSZU

2na: YULIYA EFIMOVA

3ra: JHENNIFER CONCEIÇÃO

4ta: MARIA KAMENEVA

Premis MARE NOSTRUM 2019

1r: MICHAEL ANDREW

2n: MARCO KOCH

3r: SHOMA SATO

4t: FELIPE LIMA

Premi Taula FINA

YULIYA EFIMOVA

MARCO KOCH

CIUTAT DE BARCELONA

A més, es va voler fer un reconeixement a aquelles persones que han tingut una forta vinculació amb el Ciutat de Barcelona al llarg de tots aquests anys. Es tracta de Ramón Costa Jussà, periodista esportiu, Valentí Ambrós, speaker del Trofeu Ciutat de Barcelona, Antonio Roig, cap d'instal·lació del Club Natació Sant Andreu, Aris Ortega, responsable tècnic del Club Natació Sant Andreu, José Fernández, antic gerent del Club Natació Sant Andreu i Lluis Bestit, President de la Federació Catalana de Natació.

Ramón Costa Jussà

Valentí Ambrós

Antonio Roig

Aris Ortega

José Fernández

Lluis Bestit

GRÀCIES!

La presència dels voluntaris i voluntàries d'aquest Ciutat de Barcelona va ser imprescindible per aconseguir que el cap de setmana fos, novament, un èxit. Des del Club us volem donar les gràcies per la vostra ajuda i el vostre esforç incondicional per treure endavant un esdeveniment tan important per nosaltres.

Volem agrair també a la Federació Catalana de Natació i a l'Ajuntament de Barcelona per confiar, una edició més, en el Club Natació Sant Andreu.

SUBCAMPIONES DE LLIGA!

Les jugadores de waterpolo de l'equip absolut femení van acabar la Lliga Premaat en segona posició després d'una temporada excel·lent i van seguir mostrant l'alt nivell de joc durant el Play Off. Les noies de Javi Aznar van superar a semifinals a La Sirena Mataró per 9-4 i 10-8, en els partits disputats a la piscina Joan Serra del Maresme i a la Pere Serrat respectivament i es van disputar el títol nacional contra el CN Sabadell al millor de tres partits.

Les andreuenques van lluitar el duel fins al final amb un enorme percentatge d'encert en les superioritats, especialment durant la segona trobada, disputada a les nostres instal·lacions. Tot i la gran resistència a l'Astralpool CN Sabadell, les vallesanes van sentenciar el partit que els hi va donar el títol i el CN Sant Andreu es va fer amb una meritosa segona posició.

EL CADET MASCULÍ, BRONZE AL CAMPIONAT D'ESPANYA

El cadet masculí es va proclamar tercer al Campionat d'Espanya celebrat a la piscina de Lloret de Mar. Els de Javi Aguilar es van fer amb el bronze després d'un espectacular partit contra el Real Canoe que es va decidir als penals (16-17). Dels 5 partits disputats durant la competició només van encaixar la derrota contra el Club Natació Atlètic Barceloneta, una bona recompensa pel gran esforç que han fet els jugadors durant tota la temporada.

Felicitats!

A PEL **MUNDIAL!**

Les jugadores del CN Sant Andreu Elena Sánchez i la Paula Crespí, formen part de les 13 waterpolistes que Miki Oca ha convocat per anar al mundial de Gwangju, a Corea del Sud. La selecció espanyola femenina de waterpolo debutarà al campionat amb Grècia, l'equip que les va deixar sense final a l'europeu de Barcelona fa just un any. Les altres rivals del grup són Kazakhstan i Cuba. Les espanyoles van disposades a lluitar per repetir l'or aconseguit en el 2013 a Montjuïc.

Javi Aznar i Alejandra Aznar també estan a Corea amb la selecció de waterpolo platja, modalitat que debuta aquest any i que està considerada d'exhibició en aquesta cita. Té un format reduït de quatre països i Espanya ha estat una de les convidades en la competició femenina, juntament amb els Estats Units, la Xina i Austràlia. Aznar exerceix de seleccionador en aquest nou esport que es diferencia del waterpolo tradicional per jugar-se amb només 4 jugadores.

També destacar al Joao Pedro Coimbra, el nostre porter, que amb 19 anys està jugant amb la selecció del Brasil.

LES JUVENILS ES PROCLAMEN **CAMPIONES D'ESPANYA**

Les juvenils del Club Natació Sant Andreu s'han proclamat campiones d'Espanya després de superar al CDN Boadilla en una final apassionant que es va decidir als penals. Les nostres es van imposar a les madrilenyes per 11-12 davant la nostra afició que es va desplaçar a les instal·lacions de la Unió Esportiva d'Horta per acompanyar a les noies en aquesta fita.

Van ser tres dies molt intensos en què el Club Natació Sant Andreu va començar superant divendres al Zaragoza 14-5, va continuar guanyant dissabte al Real Canoe per 15-6 i al Dos Hermanas per 15-8 i diumenge al Sant Feliu a semifinals per 11-7.

La final en canvi va estar molt disputada des de l'inici. Les noies de Javi Belmonte van arribar al primer temps amb un ajustat 3 a 2 a favor de les nostres, una igualtat que es va mantenir després del descans, moment en què van ser clau les aturades de la Paula Nieto, guardonada com a millor portera del torneig. Un gol del Boadilla en els darrers 10 segons deixava el marcador amb un empat a 6 que portava la final als penals on el Club Natació Sant Andreu va estar més encertat i es va acabar imposant per 12 a 11. Quin espectacle!

WATERPOLO

RESULTATS WATERPOLO

	LLIGA ESPANYOLA	COPA DEL REI/NA	SUPERCOPA D'ESPANYA	COPA DE CATALUNYA	EURO LEAGUE	LEN TROPHY
ABSOLUT FEMENÍ	2a	2a	2a	2a	1/4	4a
ABSOLUT MASCULÍ	6è	1/4	1/4	1/2		

	LLIGA CATALANA	CAMPIONATS CATALUNYA	CAMPIONATS ESPANYA
JUVENIL FEMENÍ	2a	2a	1a
JUVENIL MASCULÍ	3r	4t	
CADET FEMENÍ	7a	4a	
CADET MASCULÍ	3r	5è	3r
INFANTIL FEMENÍ	6a	1/4	
INFANTIL MASCULÍ	13è		
ALEVÍ FEMENÍ	1a	2a	
ALEVÍ MASCULÍ	18è		
BENJAMÍ "A"	8è	6è	
BENJAMÍ "B"	2n	2n	
MASTERS	9è		

DANIJELA JACKOVICH, MÀXIMA GOLEJADORA DE LA LLIGA PREMAAT

Dijous 4 de juliol va tenir lloc a Portugalete la gala dels premis individuals de la temporada 2018-2019 i la presentació i els sortejos de les Lligues Premaat tant masculina com femenina per la campanya 2019-2020. Una de les guardonades va ser la nostra jugadora Danijela Jackovich com a màxima golejadora de la lliga i la Mireia Guiral va recollir el premi en el seu nom. L'estatunidenca va deixar un vídeo donant les gràcies que es va emetre en el moment de l'entrega.

Por ser miembro
del Club de Natación SantAndreu
llévate un -10% dto. exclusivo

LOMONACO

Descubre todas nuestras novedades en colchones, textil, muebles, iluminación y decoración.

Para beneficiarte de esta oferta exclusiva contacta con:
671 889 290
Santiago Borrull

Promoción válida del 15 de Julio al 31 de Diciembre de 2019. Descuento promocional exclusivo para miembros del Club de Natación Sant Andreu que accedan al mismo a través del asesor de descanso que aparece en la oferta. Descuento del 10% acumulable a todas las ofertas y promociones del momento. En gama textil y decoración el acumulado de descuentos no será aplicado, si el total excede del 50% por producto.

ESQUAIX

RESULTATS D'ESQUAIX

NOA ROMERO:
Campiona de Catalunya absoluta (Squash 4 Terrassa)

JAVIER AGRUÑA:
4t classificat en el Campionat d'Espanya de veterans (+45) celebrat al club Tipi Park (Santa Cristina D'aro - Girona)

SOFIA MATEOS:
Campiona de l'open internacional (PSA) (Alboraya - València)

GABI MORALES:
Campió del circuit català de 2a catalana d'esquaix (Tarragona)

FELIPE HIDALGO:
Campió del circuit català 2a catalana (Squash 4-Terrassa)

JESUS CASTAN:
Campió del circuit de veterans (+45) d'esquaix (Bellaterra)

TXEMA MINGUEZ:
Sotscampió de l'open de soft-raquet (Bonasport - Barcelona)

DAVID CORNUDELLA:
4t classificat en el Campionat de Catalunya de veterans (+45) de soft -raquet (Bonasport - Barcelona)

IVAN SÁNCHEZ:
3r classificat en el Campionat de Catalunya de veterans (+ 35) de soft-raquet (Bonasport - Barcelona)

3r CLASSIFICAT:
L'equip de 1a catalana format pels jugadors Ivan Pérez - Pablo Dolz i Sofia Mateos en el play-off final de la lliga catalana per equips

TENNIS

12 HORES JUGANT A TENNIS

Un any més, la secció de tennis ha finalitzat la temporada amb una competició molt especial: les 12 hores. Es tracta d'un torneig per equips obert a totes les edats i tots els nivells per tal que tothom pugui formar part d'aquesta gran festa. A l'edició d'enguany han participat 48 jugadors i jugadores i ha estat més emocionant que mai, ja que els grocs i els blaus marins van finalitzar amb els mateixos punts forçant un desempat en què es van acabar imposant els primers.

LES VETERANES, QUARTES DE LA LLIGA SETBALL

Les veteranes andreuenques han demostrat que mantenen la forma any rere any. Es nota que estan molt unides tant dins com fora de la pista, una connexió que les manté a ple rendiment a primera categoria. Aquest any han finalitzat quartes a la Lliga interclubs Setball, una bona recompensa a l'esforç i la constància d'aquest grup que no perd la il·lusió pel tennis i segueixen entrenant incondicionalment per aconseguir grans èxits esportius. Seguiu així!

UN SOPAR PLE DE PREMIS

Cada any la secció de tennis organitza un sopar de germanor per donar per finalitzada la temporada i passar una bona estona tots plegats. Com és habitual en aquest acte, es van reconèixer els mèrits esportius dels jugadors i jugadores amb els corresponents lliuraments de premis. A la trobada no hi va faltar en Juan Diego Martínez, nou gerent del Club Natació Sant Andreu, l'Albert Marrugat, secretari de la Junta Directiva, i en Jordi Jové, responsable de la secció, que van poder felicitar en nom del Club als tennistes i les tennistes pels grans èxits aconseguits al llarg de l'any. Us esperem al setembre!

CAMPIONATS SOCIALS

La secció de tennis ha organitzat una nova edició dels Campionats Socials per tal de fomentar la competició entre els jugadors i jugadores del Club Natació Sant Andreu. Felicitats a tots i a totes pel gran tennis que heu mostrat aquesta temporada!

CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTSCAMPIÓ
INDIVIDUAL MASCULÍ	ESTANIS JIMÈNEZ	ÀLEX MATEU
INDIVIDUAL VETERANS	DAVID ASENSIO	JULIO MATEU

CATEGORIA	CAMPIÓ	SOTSCAMPIÓ
DOBLES MASCULÍ	ESTANIS JIMÈNEZ/ JAN GUICH	ALBERT DE DIOS/ GREGORI DE DIOS

CATEGORIA	CAMPIÓ CAMPIONA	SOTSCAMPIÓ SOTCAMPIONA
BENJAMÍ FEMENÍ	ANNA ORLANDO	ANNA RUPMANN
BENJAMÍ MASCULÍ	ADRIÁN CHACÓN	DANI HERRÁN
ALEVÍ FEMENÍ	LAIA GONZÁLEZ	EMMA BESCÓS
ALEVÍ MASCULÍ	ARNAU MÉRIDA	FABIO ORLANDO
INFANTIL FEMENÍ	LAIA GONZÁLEZ	CLÀUDIA MORENO
INFANTIL MASCULÍ	DÍDAC JIMÉNEZ	MARTÍ GIL
CADET FEMENÍ	SARA ABREU	CLÀUDIA MORENO
CADET MASCULÍ	DAVID SERRA	ESTANIS JIMÈNEZ
JÚNIOR FEMENÍ	MARTA SARRASÍ	MARINA AGUILERA
JÚNIOR MASCULÍ	LLUÍS RIU	JOAN MORENO

PÀDEL

PÀDEL

GRAN TEMPORADA DE PÀDEL

La passió pel pàdel segueix amb el seu creixement exponencial al Club Natació Sant Andreu. Després d'una competició d'alt nivell amb més de 100 parelles participant a les lligues socials, els guanyadors de la categoria masculina van ser en Mario Serrano i en Guillem Roura, que van superar a en Jorge Romero i en Javier Villalón a la final. Pel que fa a la femenina, es van proclamar campiones l'Anna Mane i la Judith Vázquez i les sotscampiones, l'Eva Jiménez i l'Eva Romero. Per últim, a la competició mixta han quedat primers la Laia Toneu i el David González per davant de la parella formada per la Cristina Sánchez i en Marc Lara. Moltes felicitats a tots i a totes!

TENNIS TAULA

TENNIS TAULA

EL SANT ANDREU, TERCER AL 10è PLAY OFF DE TENNIS TAULA

El 15 de juny es va disputar a les nostres instal·lacions el desè Play Off de Tennis Taula. El campió de la lliga va ser l'equip de Lluïsos d'Horta el qual es va imposar a l'Agrupació Congrés per 4-2. El CN Sant Andreu A va aconseguir el 3r lloc després de guanyar al CN Sant Andreu B per 4-0. El 5è lloc va ser per al Tennis Taula Sant Andreu.

Una vegada finalitzada la competició, el president del Club Natació Sant Andreu, Àngel Bernet, el directiu Lluis Pérez i l'organitzador Eduard Riera, van lliurar els trofeus corresponents als equips participants.

ÀFRICA ZAMORANO · LIDÓN MUÑOZ · JOAN LLUIS PONS · JÈSSICA VALL

Els nostres nedadors afronten els Campionats del món amb molta il·lusió i, sobretot, satisfets amb la preparació feta. La Jèssica Vall nedarà els 50m, 100m i 200m braça, l'Àfrica Zamorano els 100m i 200m esquena, el Joan Lluis Pons els 400m estils i 200m papallona i la Lidón Muñoz els 50m i 100m lliures. A menys de 24 hores de marxar a Corea del Sud, hem volgut parlar amb ells per conèixer més a fons com són els nostres mundialistes.

Nom

Lidón — Lidonzuela, rubia... Em fa molta ràbia que em diguin Lindón!

Jèssica — A mi em diuen Xess

Joanllu — Joanllu. Tot i que hi havia un seleccionador que quan s'enfadava em deia Senyor Pons!

Àfrica — Afri

Prova preferida

50 lliures

200 braça

A mi m'agradaria ser bo en el 200 lliures però sóc del 400 estils que també és xula!

200 estils

Edat

23

22

30

21

ENTREVISTA

Estudis

- Jo acabo de finalitzar els meus estudis de medicina
- Biologia humana amb especialitat en indústria farmacèutica
- Jo faig microbiologia però no sóc tan crack com elles!
- Faig primer d'infermeria

Color preferit

- M'agrada el rosa. No sóc una obsessionada però m'agrada. El blau també
- A mi m'agrada el blau turquesa
- El blau fort m'agrada molt i si és amb algun detall vermell, encara més
- El taronja i el negre

Un esport que no sigui natació

- M'agrada veure per la tele l'atletisme, suposo que perquè s'assembla a nosaltres, i el tennis. Tot i que de petita feia gimnàstica artística i no se'm donava gens malament!
- Futbol o tennis
- Jo de petit sempre feia cursos de vela i a les regates sempre guanyava. Però era molt car i al final vaig preferir fer natació
- El vòlei!

Quan vau començar a nedar?

- Als 3 anys ja vaig començar a fer cursets
- Vaig aprendre a nedar als 2-3 anys també però a competir als 6
- Els pares em van apuntar amb 2 anys a classes de natació per si algun dia em queia al mar, que sapigués flotar
- Explica la veritat, Joanllu!
- No suportava mullar-me a la platja!! El meu pare m'enganyava i quan jugàvem a la sorra s'anava apropant a l'aigua mica en mica i quan jo veia que m'estava mullant, marxava corrents!
- Jo també als 3 anys

Una ciutat per viure

- Qualsevol lloc amb platja
- Barcelona, sense dubte
- Sempre havia pensat que no soc gaire de ciutat… però Barcelona m'està agradant molt!
- El Joanllu és molt de poble!
- Barcelona

Descriu-te en un adjectiu

- Perfeccionista, suposo
- Despreocupat (riu)
- Constant
- Extrovertida

Última cançó que has escoltat

- Cristina
- Milionària, la nova de Rosalia
- L'última ha sigut Crush on you però perquè estava tafanejant una playlist!
- La nova de la Rosalia també!

Últim llibre que has llegit

- Apunts, apunts i més apunts!!!
- Un llibre que m'ha recomanat el Joanllu! El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda
- A mi m'ha donat per la nutrició i l'últim llibre que he llegit és Mi dieta ya no cojea
- Un llibre sobre gossos que es diu La balada de Max y Amelie tot i que amb els exàmens fa dies que no el llegeixo...

Menjar preferit

- Torrades amb tomàquet, pernil bo, fuet i formatge curat
- Fuet i xurros, les porres de fet!
- M'agraden les paelles
- M'agraden molt les migues que fa el meu avi al poble!

Menjar que més odies

- Els calls
- Els pèsols i la patata bullida
- M'agrada tot però si he d'escollir, el peix amb espines
- La coliflor!

Què portes de fons de pantalla del mòbil?

- Una foto de Venècia
- La que ve amb el mòbil
- Una foto amb un company de l'equip a Menorca
- Una foto amb les meves germanes

Tatuatges

- No m'agraden!
- No m'agraden però porto les anelles dels Jocs Olímpics
- Encara tinc pendent fer-me el dels Jocs Olímpics! Potser si al final anem a Tokio…
- Un, les anelles olímpiques!

ENTREVISTA

Manies

Jo sempre deia que no tenia manies però m'he adonat que sí que les tinc. He de pujar sí o sí al bloc de sortida per l'esquerra i tinc una obsessió amb el cronòmetre: necessito sortir quan l'agulla vermella està al 0, al 20 o al 40. Si no, em desquadro moltíssim!

Quan li dic de sortir al 15 es posa nerviosa! (riu) Jo a la piscina no en tinc cap però no suporto sortir de casa sense posar bé la funda del sofà

Jo últimament estic agafant una mania que no hi ha manera de deixar-la: necessito picar-me les orelles abans de nedar, no ho puc evitar!

Sempre vull el carril 3, els del mig no m'agraden gens!

Paraula preferida

M'agrada dir "fascinante"

Supercalifragilisticoespialidoso

Tiquismiquis. Si algun dia tinc un gat, es dirà tiquismiquis!

Felicitat

Protege tu hogar con Securitas Direct y disfruta de tus vacaciones

Consigue un 50% dto.

El Club Natació Sant Andreu te ofrece un estudio de seguridad gratuito y hasta un 50% de descuento en la instalación de tu alarma.

Oferta válida exclusivamente a través de Santiago Borrull en el teléfono 671889290

SECURITAS Direct

RNSP: 2737

SANT JOAN AL CLUB

Per la revetlla de Sant Joan els socis i les sòcies van venir al Fabra vestits per l'ocasió i preparats per passar junts un dels vespres més festius de l'any. Entre salutacions i abraçades, van sopar a les espectaculars taules rodones per degustar un menú exquisit que va finalitzar amb un brindis i la tradicional coca de Sant Joan. Després de la sobretaula, l'orquestra va començar a sonar i els assistents van poder ballar i divertir-se fins ben entrades les tres de la matinada.

A més, totes les dones que portaven una flor vermella van rebre un petit obsequi de part l'organització. La tradició de celebrar la revetlla junts converteix la nit més curta de l'any en la més màgica. Gràcies a tots i a totes per celebrar una vegada més l'arribada de l'estiu a les instal·lacions del Club Natació Sant Andreu.

EXPOSICIÓ DE QUADRES **DELS NOSTRES SOCIS**

Del 10 al 20 de maig vam poder gaudir d'una exposició de quadres signats per Jaume Farell, Jose López, Dolors Juan, Ramón Barahona i Rosa Maria Badenas, socis i sòcies del Club Natació Sant Andreu. Durant 10 dies vam poder veure la seva obra a la sala juvenil del Club.

VISITA A LA **POTABILITZADORA**

Aigües de Barcelona ens va convidar al mes d'abril a l'Estació de tractament d'aigua potable de Sant Joan Despí. Es tracta d'una de les plantes potabilitzadores tecnològicament més avançades d'Europa en què, processos de sempre com la clarificació i la desinfecció final de l'aigua, conviuen amb altres d'última generació, com el tractament de l'aigua amb ozó i carboni actiu, l'osmosi inversa i la reutilització de residus.

Els socis i sòcies del Club Natació Sant Andreu van poder veure de primera mà el procés de captació de l'aigua del riu Llobregat i els diferents processos que s'efectuen per tal que sigui apta pel consum humà. L'activitat va finalitzar amb la visita al Museu Agbar de les Aigües que vol promoure el coneixement i els valors des d'una experiència vital, d'aprenentatge i lúdica.

SUSPESA LA 38ena PUJADA A PEU A MONTSERRAT

L'activitat havia de tenir lloc divendres 24 de maig però malauradament es va haver d'ajornar a causa de la pluja. Tant els participants com l'organització seguíem tenint ganes de fer aquesta activitat i es va decidir ajornar-la al 28 de juny però, una vegada més, ens vam veure afectats pel temporal. La Generalitat va decretar el tancament de sis espais naturals davant el risc crític d'incendi, entre ells el nostre destí, el massís de Montserrat. A causa d'aquest fet, i per motius aliens al Club, ens vam veure obligats a suspendre definitivament aquesta edició de la caminada.

Tanmateix, volem fer arribar el nostre agraïment al supermecat Condis, a Meridiana Rent a Car i a CardioSafe per voler col·laborar una vegada més en aquesta activitat. Ens proporcionaven els aliments dels avituallaments, les furgonetes que segueixen als aventurers i els desfibril·ladors que ens haguessin fet sentir més segurs durant tota la caminada. Gràcies i us esperem l'any vinent!

En el 2020, farem el cim amb més ganes que mai!

CONFERÈNCIA SOBRE ELS TRACTAMENTS PER A **PACIENTS OCTOGENARIS**

Dijous 6 de juny va tenir lloc la conferència-col·loqui a càrrec del Dr. Ramón Cartañà, cirurgià cardiovascular, sobre els darrers avenços tecnològics per al tractament quirúrgic de les patologies cardíaques més freqüents. A més, va fer un repàs dels factors de risc cardiovasculars per la protecció del cor i del sistema cardiovascular en pacients octogenaris. Una xerrada molt interessant!

CONFERÈNCIA DE **BARTOLOMÉ BIOQUE**

Montserat, el sagrat i el profà va ser el títol del col·loqui que es va fer al Club a càrrec de l'escriptor i investigador Bartomeu Bioque. El conferenciant és expert en psicologia evolutiva, religions comparades i hermetisme, temes que durant molts anys ha desenvolupat en nombroses conferències, congressos i seminaris. També és autor de diversos llibres.

PISCINA

LA NATACIÓ ALLEUJA ELS SÍMPTOMES DE LA DEPRESSIÓ I L'ANSIETAT

Una enquesta realitzada per Swim England conclou que nedar ha ajudat 1,4 milions de ciutadans britànics a reduir els signes d'ansietat i depressió. Actualment hi ha un debat obert sobre els diversos mètodes que les persones poden emprar per a reduir els seus símptomes però els resultats determinen que la natació podria ser beneficiós pel nostre benestar.

Una de les conclusions més significatives de l'estudi en qüestió és que mig milió de nedadors britànics amb problemes de salut mental van assegurar que havien reduït la freqüència de visites a un professional mèdic gràcies a la pràctica d'aquest esport.
L'enquesta va trobar que al voltant de 3.3 milions de britànics majors de 16 anys que tenen problemes de salut mental neden com a mínim una vegada cada dues o tres setmanes. Quan van ser preguntats sobre l'impacte de la natació en la seva vida diària, el 43% va assegurar que els fa sentir més feliços, el 26% està més motivat per a completar les tasques diàries i el 15% creu que la vida els hi resulta més gestionable.

FITNESS

MINIZUMBA AL SOLÀRIUM

Un any més, les noies del MiniZumba han tancat el curs amb una exhibició per les famílies al solàrium. És un dia molt especial per elles perquè ensenyen als pares i mares les coreografies apreses amb l'Andrea Sosa durant l'any, una bona manera de donar la benvinguda a l'estiu!

FITNESS

PASSAR EL DIA **FORA**

Ara amb el bon temps i amb els dies més llargs, tenim més ganes de sortir, de passar el dia ja sigui a la platja, a la muntanya o a la piscina. Però això sempre ens porta a una pregunta: on menjarem si passem el dia fora i lluny de casa? Sempre ens queda l'opció del restaurant, el xiringuito, l'entrepà de bar... Però, i si en comptes d'això ens emportéssim una carmanyola?

No sona tan glamurós com poder menjar a un restaurant amb vistes al mar, però penseu en l'avantatge de poder estar dinant a la platja, a primeríssima línia amb els peus dins l'aigua i sentint la brisa, ben fresquets o enmig de la muntanya, sota l'ombra d'un pi, alzina o faig, notant l'aire i l'olor de naturalesa. I tot això per molta menys feinade la que us podeu arribar a imaginar.

La realització d'un tupper és ràpida, sana i econòmica. Al moment de preparar-lo, hem de pensar que ha de contenir hidrats de carboni (pasta, arròs, llegums, quinoa) proteïnes (carn o peix) i greixos (alvocat, nous, olives). Tenint en compte que amb la calor, el que preferim són coses fredes o fresques, les opcions són innumerables, i per donar més frescor podem posar fruita. Sí, fruita, aquesta gran oblidada per molta gent i sobretot per nens... Si preferim fer-la per separat, tenim les opcions de fruita normal, ben tallada i neta o de poder fer un 2.0, sense necessitat d'afegir cap edulcorant (sucre, sacarina...) només posant-la al congelador com si d'un gelat es tractés. Per exemple, la síndria podem tallar, posar-li un pal i deixar-la al congelador o barrejar-la amb iogurt (natural, no cal desnatat), per donar-li un toc més fresc i una textura diferent.

Hem de tenir en compte sobretot, que si volem posar peix al tupper, és molt aconsellable congelar-lo almenys 24 hores per evitar anisakis. Ja sigui peix blau o blanc, millor congelar-lo encara que després el cuinem. Però al parlar de tuppers frescos, la idea seria evitar coccions innecessàries, l'arròs, pasta, llegum, sí, però per exemple el peix blau (salmó, tonyina) el podem deixar cru, com si fos sushi, ens donarà un punt fresc boníssim i moltes proteïnes i Omega 3.

Roger Orrit Casals

Dietista especialitzat en nutrició esportiva i entrenador personal

AMICS DE LA FABRA I COATS

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

ELS AMICS DE CAN FABRA

ens presenten les seves pel·lícules

QUAN LA FABRA FEIA FIL

EL PROCÉS DE LA FÀBRICA

Divendres 26 juliol
19:30 hores

Col·loqui: la vinculació del Club Natació Sant Andreu amb la C.A.HILATURAS FABRA I COATS

Aforament màxim: 120 persones

Inscripcions a la Secretaria Social de dilluns a divendres de 15 a 19 hores

ACTIVITAT GRATUÏTA

AQUEST ESTIU, REFRESCA'T AL CEM

El CEM Sant Andreu – La Sagrera ha presentat una graella d'activitats dirigides pel mes de juliol adaptant-se a l'època de l'any en què ens trobem. Una de les novetats és el fet d'optimitzar el temps dels usuaris durant l'estiu, oferint diferents classes express amb una durada de 30 minuts. L'altra, són les noves activitats aquàtiques que s'han afegit a la franja del migdia i la tarda amb la finalitat de refrescar les temperatures estiuenques. Cal destacar també les dues masterclass d'aqua zumba previstes per aquest mes per divertir-nos tots junts a l'aigua.

TANQUEM LA TEMPORADA!

Com mana la tradició, tots els grups d'Aiguagim han organitzat el seu respectiu esmorzar durant el mes de juny per tancar junts la temporada tan divertida que han passat a la piscina. Una bona iniciativa per fer grup també fora de l'aigua!

UNA MIRADA AL PASSAT

1973 - Aquesta fotografia correspon a un equip de relleus de 4x50 estils a la piscina del CEM Sant Andreu – La Sagrera. D'esquerra a dreta: Jorge Polo (lliure), Albert Marrugat (papallona), Pagès (esquena), Agustí Nieto (braça), i Piqué (delegat).

EMPRESES AMB AVANTATGES PELS NOSTRES SOCIS

La Roca Village
La Roca
10 % de descompte

SAT. Sant Andreu Teatre
Carrer Neopàtria, 54
10 % de descompte

Òptica Univers de la Visió
Gran de Sant Andreu, 103
10 % de descompte

Instituts Odontològics
Carrer Neopàtria, 55
20 % de descompte
Higiene bucal gratis pels socis i familiars.

Mestic Solucions Informàtiques
Gran de Sant Andreu, 248
5 % de descompte

Cariñena Cicles
Rambla de Fabra i Puig, 64
5-10 % de descompte

Fil a Fil
Rambla de Fabra i Puig, 70
10 % de descompte, promoció no acomulable

Òptica & Audiologia Universitària
Gran de Sant Andreu, 254
Preus fins a un 50% sobre PVP de mercat + 10% adicional* per a socis
*Consulta condicions al punt de venda
Tel. 93 345 47 75

Centre Dental Sant Andreu
Gran de Sant Andreu, 56
15 % de descompte

Cercenado Esports
Gran de Sant Andreu, 229
10 % de descompte

Nautalia
Coroleu, 1
5 % de descompte

Ashi "Sports & Lifestyle"
www.ashisports.es
5-15 % de descompte

Aural
20% de descompte en cada parella de taps de bany + Revisió auditiva gratuïta.

Escola Vitae Sant Andreu
Escola Vitae Sant Andreu, especialistes en Cicles Formatius d'Esport, ofereix als abonats del Club un **10% de descompte en la matrícula** del cicle que podeu cursar a les instal·lacions del CN Sant Andreu
Consulta més info a **www.escolavitae.co**

Clinica RuscaSagues
Doctor santponç 137
Gaudeix d'una sessio professional de fisioterapia
10% descompte en socis

Per als socis del CN Sant Andreu
Retalla i presenta aquest val i obtindras un
10% DE DESCOMPTE A SENYOR FABRA
Vàlid només per dinars i sopars a la carta · No vàlid amb el menú de migdia ni per a begudes
Rambla de Fabra i Puig, 51 · Tel. 938 586 329
www.pepatomategrup.com

MÉS DE 25 ANYS D'EXPERIÈNCIA AVALEN LA NOSTRA QUALITAT

VENDA DE NETEJAFONS

REPARACIONS/REFORMES I CONSTRUCCIÓ DE PISCINES

ELECTRÒLISI SALINA

La solució més completa per al tractament de l'aigua de piscines d'ús privat, simplificant el manteniment general de la piscina.

DETECCIÓ DE FUITES

Detecció de fuites d'aigua mitjançant equips d'anàlisi.

JUAN SUÑE
PISCINES DESDE 1924

WWW.JUANSUNYE.COM

La Plana, 16 Pol. Ind. Sud
08754 El Papiol · Barcelona
Tel. 93 673 04 40 Fax. 93 673 02 84
jsunye@juansunye.com

SERVEIS TÈCNICS · MANTENIMENTS · PRODUCTES QUÍMICS · SERVEIS D'ANALÍTIQUES · TRACTAMENTS LEGIONEL·LA

SEGUEIX-NOS!

@nataciosantandreu

@cnsantandreu

@cnsantandreu

@cnsantandreu

www.cnsantandreu.com