Núm. 104 | Gener 2021

CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

L' Àfrica Zamorano i la Jèssica Vall aconsegueixen les mínimes per als Jocs Olímpics

Hem fet història.
Vuit Copes d'Espanya consecutives · Pàg. 15

La candidatura encapçalada per l'Àngel Bernet guanya les eleccions · Pàg. 25

LA REVISTA DEL TEU CLUB

SALUDA MISSATGE DEL PRESIDENT

Estimats socis i estimades sòcies,

Primer de tot, espero que tant vosaltres com les vostres famílies i amics estigueu bé de salut. Em fa molta il·lusió poder reprendre la revista del Club després d'aquest mesos tan complicats que ens ha tocat viure.

El 2020 ens ha agafat desprevinguts i ens ha posat a prova a tots. Aquesta crisi està tenint un fort impacte econòmic i la nostra prioritat ha estat sempre assegurar la continuïtat del Club. En els moments de més incertesa us vam demanar la vostra confiança i el vostre suport i gràcies a vosaltres vam poder tornar a obrir les portes del Club Natació Sant Andreu.

Per primera vegada, no hem pogut celebrar l'Assemblea General Ordinària en la data prevista. Malauradament ens hem vist obligats a ajornar-la dos cops, però quan les restriccions ho permetin, la nostra prioritat serà convocar-la i exposar-vos el resultat econòmic d'aquest període per tal de sotmetre a la vostra aprovació les accions corresponents.

En un any marcat per la Covid-19 i els protocols de seguretat, l'esport ha vist aturada la seva activitat habitual. Estem contents que com a mínim els primers equips puguin entrenar i jugar partits, però aviat farà un any que les nostres categories no competeixen i això és un fet molt trist que esperem que acabi aviat. Aprofito per felicitar l'equip absolut de natació per haver-se proclamat campió d'Espanya i hagin guanyat la Copa de Clubs femenina per vuitena vegada consecutiva. Alegries com aquestes es valoren molt més en un any tan atípic com aquest.

Voldria continuar aquest missatge donant-vos les gràcies. Al mes de setembre es van celebrar les eleccions a Junta Directiva del Club i la candidatura que encapçalo es va proclamar guanyadora. Estem molt agraïts a tots aquells socis i sòcies que, malgrat la pluja, es van apropar al Fabra a votar. Ens esperen 6 anys plens de reptes que encarem amb molta il·lusió i motivació. Són temps complicats, però seguirem treballant per gestionar aquesta entitat de la millor manera possible.

La nova junta té dues vocalies noves: la de màrqueting i comunicació, amb l'Eva Màrquez, i la de tecnologies de la informació i la comunicació, amb el David Casademunt. Són dos àmbits que hem considerat imprescindibles per progressar i assolir la modernització necessària de qualsevol institució que vol seguir millorant.

Esperem que el 2021 ens porti la normalitat que tant necessitem i trobem a faltar. A més, és un any molt especial per nosaltres. A l'abril és el 50è aniversari del Club i ho celebrarem tant com la normativa ens permeti. És una llàstima perquè sembla que no podrem fer tots els actes que l'esdeveniment mereix, però intentarem estar a l'altura. A més, el 2021 torna a ser olímpic, així que comencem l'any ple de reptes i confiant plenament en la feina dels nostres esportistes i tècnics. Aprofito per felicitar a la Jèssica i a l'Àfrica que ja estan classificades per als Jocs i per desitjar molta sort a tots aquells que encara no tenen la plaça.

No m'agradaria acabar sense recordar als socis i les sòcies que per desgràcia han perdut la vida a causa de la Covid-19 i enviar tot el nostre suport a les seves famílies i amics.

Àngel Bernet i Ribó
President

ÍNDEX

3 Saluda

5 La Junta informa

6 Covid-19

9 Fundació

11 Natació

18 Waterpolo

20 Pàdel

20 Esquaix

21 Tennis

23 Fitness

25 Eleccions

27 Cursets

28 E-Sports

29 CEM Sant Andreu - La Sagrera

30 Empreses amb descomptes pels nostres socis

CRÈDITS

Edita: Club Natació Sant Andreu

Coordinadora i redactora: Laura Baldoví

Col·laboradors: Adolf Ayza, Javier Aznar, Pep Gil, Manel Camañes, Helena Pérez, Àngels Domingo, Juan Carlos Sanchón, Albert Garcia, Paco Núñez, Xavier Ricart, Juan Diego Martínez, Blai Ibáñez, Pili Ronda, Cristina Mulero, Sergio Sánchez, Josep Arnau / Atelier Photo, Jordi Jou, Juanmi Rando, Iván Terrón, Real Federación Española de Natación, Miguel Ángel Lario, Eva Màrquez, Verónica Santorum i David Casademunt.

Disseny, maquetació: Marta Portales

Impressió: LITOGAMA S.L.

A causa de la pandèmia de la Covid-19 s'han vist alterades les actuacions i activitats. Tot i això i fidels al nostre compromís electoral d'Informació i Transparència, us detallem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme els darrers mesos.

INSTAL·LACIONS

Piscines: Aprofitant el tancament del mes de març es van canviar les plaques laterals de la cúpula de la piscina de 50m. S'han substituït les rajoles malmeses de la piscina de 20m. S'han col·locat noves surades i encolatges a la piscina de 20m. Reparació i actualització del sistema de megafonia de la piscina de 50m. S'ha reparat el sistema d'escalfament de l'aigua de la piscina de 20m.

Sala fitness: S'ha redistribuït les màquines per tal d'adaptar-nos a les normatives actuals. S'ha reparat la porta d'accés a la sala de fitness i s'ha instal·lat un control d'aforament.

Vestidors: S'han modificat les claus de pas de les canonades de les dutxes que permetran reparacions de les mateixes sense haver de tancar el servei totalment.

Pistes: Es van reparar els pals de les xarxes divisòries i s'han posat bancs nous a les pistes de tennis 1 i 2. A les pistes de pàdel s'han reparat els pals malmesos i s'han col·locat bancs nous. Després dels mesos de tancament es va substituir el terra de les pistes de tennis.

Varis: Es va instal·lar el marcador electrònic a la piscina de 50m. Es van instal·lar els sistemes de control d'aforament de les sales d'activitats dirigides i ciclisme indoor. S'ha col·locat una càmera de seguretat a la sala social. S'ha reparat el sistema del circuit tancat de TV. S'ha instal·lat un nou sistema wifi a les sales 1 i 2 per millorar la connexió a internet. S'ha reparat el motor primari dels aires condicionats. S'ha canviat el sistema de megafonia. La centraleta contra incendis de la piscina s'ha actualitzat.

Abans

Després

Distància de seguretat

Gel hidroalcohòlic

SOM UN CLUB SEGUR

Des de l'obertura a la fase 1 al mes de maig, ens hem esforçat molt per ser un club segur. Les restriccions han anat canviant constantment i ens hem adaptat en tot moment a les noves normatives per garantir les seguretat de tots els usuaris i usuàries de la nostra instal·lació. Estem actuant sempre amb la màxima responsabilitat i prudència demostrant que els equipaments esportius som espais segurs.

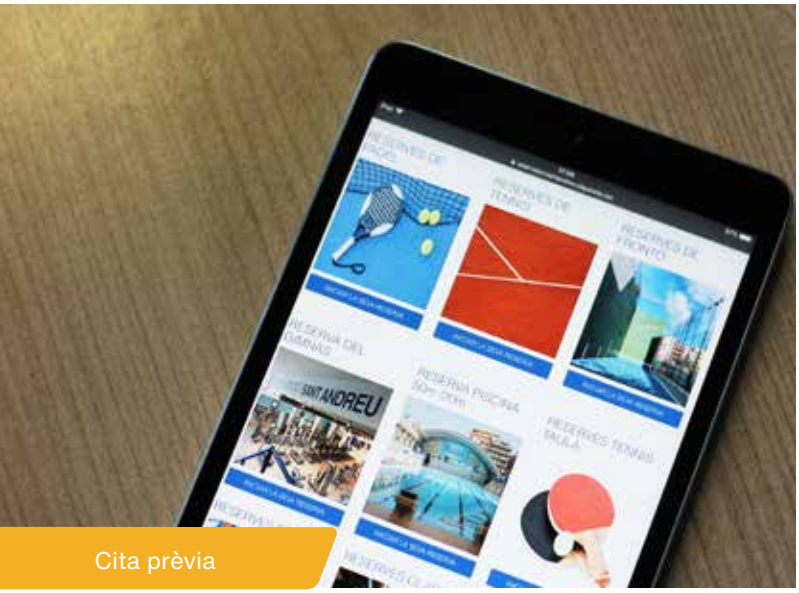
Vam preparar un protocol per explicar detalladament la normativa de cada espai del Club. Aquest document l'hem anat actualitzant constantment segons les noves restriccions que s'anaven publicant. Us volem donar les gràcies per complir rigorosament aquesta guia de prevenció i seguretat que ha permès garantir la pràctica segura de l'activitat física dins del nostre Club.

COVID-19

A banda de les competicions esportives, també ens hem vist obligats a suspendre esdeveniments que formen part de la història del Club. Per primera vegada no hem pogut celebrar el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, ni la Cursa de Sant Andreu ni cap de les tradicionals activitats socials que organitzem anualment a la nostra entitat. Tenim ganes de tornar a pujar Montserrat junts, de participar al concurs de les cassoles d'arròs i d'omplir les grades per veure competir als nostres esportistes. Esperem recuperar aviat la normalitat de la vida social del Club.

Control d'accés

Control de temperatura



Cita prèvia

Mascareta obligatòria

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

FUNDACIÓ
CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

NEIX LA FUNDACIÓ CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Després de molta dedicació i esforç, hem fet realitat la Fundació del Club Natació Sant Andreu.

La Fundació neix amb dos objectius molt clars: en primer lloc, oferir ajuts i beques formatives als nostres esportistes fent així compatible la dedicació que l'esport requereix amb la seva formació acadèmica. En segon lloc, impulsar programes dirigits a l'esport adaptat oferint els recursos necessaris per donar suport, motivació i integració als nostres esportistes amb discapacitats.

Encoratgem a totes les persones i entitats que vulguin posar el seu granet de sorra en aquesta altruista iniciativa a fer-ho de les següents maneres:

Els benefactors de la Fundació seran totes aquelles persones i/o empreses que desitgin fer una aportació dinerària o no dinerària a la Fundació sigui de caràcter puntual o periòdic.

LA FUNDACIÓ

Quan la quantitat aportada pel benefactor arribi als 1000 euros, es considerarà mecenes:

· **Mecenes de bronze**, quan en el decurs dels anys, s'arribi a una aportació de 12.000 euros.

· **Mecenes de plata**, quan en el decurs dels anys, s'arribi als 25.000 euros.

· **Mecenes d'or**, quan en el decurs dels anys, el superi els 50.000 euros.

Els mecenes de bronze, plata i or tindran la placa de metall del color corresponent com a reconeixement públic en un lloc destacat del nostre Club.

A més, per la vostra col·laboració amb la Fundació del Club Natació Sant Andreu obtindreu uns beneficis fiscals molt destacats en la declaració de l'Impost de la Renda i l'Impost de Societats. Per aportacions de fins a 150 euros tindreu una deducció del 80%. L'import addicional per sobre d'aquesta quantitat, tindrà una deducció del 35%. Si aquesta aportació la repetiu o supereu durant dos anys consecutius, la deducció del 35% passarà a ser del 40%.

Exemples:

Amb una donació de 150 euros: el contribuent es dedueix el 80%, per tant recupera 120 euros.

Amb una donació de 300 euros: dels primers 150 es dedueix el 80%, per tant el contribuent recupera 120 euros. Dels altres 150 euros, es dedueix el 35% i es recuperen 52,50 euros. En total el contribuent recupera 172,50 euros.

PRIMERS 150€ = DEDUCCIÓ 80%

IMPORT ADDICIONAL PER SOBRE DELS PRIMERS 150€ = DEDUCCIÓ 35%

A més, la teva **fidelitat** amb la Fundació tindrà una **desgravació addicional** = DEDUCCIÓ 40%

Si en els dos anys anteriors s'han realitzat donatius a la Fundació del Club Natació Sant Andreu per import igual o superior.

COM HI POTS FORMAR PART?

- A través del correu fundacio@cnsantandreu.com
- Per telèfon 933456789
- Al compte bancari: ES38 0081 0058 8100 0180 9591

LA JÈSSICA VALL I L' ÀFRICA ZAMORANO ACONSEGUEIXEN LES MÍNIMES PER ALS JOCS OLÍMPICS

La Jèssica Vall va ser la primera nedadora en aconseguir al Trofeu Castàlia Castelló classificar-se per als Jocs Olímpics de Tòquio nedant els 200 m braça en 2:24.62 quan la mínima exigida era 2:25.52. A l'eliminatòria del matí ja havia nedat per sota de la mínima però calia revalidar la marca a la tarda per aconseguir la plaça olímpica. Aquests seran els segons Jocs per la Jèssica després dels de 2016 a Rio de Janeiro.

L'Àfrica Zamorano va aconseguir el segon bitllet andreuenc per als Jocs Olímpics de Tòquio en nedar més d'un segon més ràpid que la mínima exigida en els 200 m esquena. Havia de fer 2:10.09 i va aturar el crono en 2:09.35 a l'última jornada del Trofeu Castàlia Castelló. L'Àfrica ja havia nedat per sota del temps demanat a l'eliminatòria del matí fent 2:10.16, però ho havia d'aconseguir a la final de la tarda per guanyar la plaça olímpica. A més, es va quedar molt a prop del rècord d'Espanya que actualment està en 2:09.13.

LES NEDADORES ES PROCLAMEN CAMPIONES D'ESPANYA I ELS NOIS, TERCERS

Al novembre els nostres esportistes van poder tornar a competir. Va ser al Campionat d'Espanya Absolut d'Hivern de Natació en piscina de 25 metres, disputat a les instal·lacions de Gaetà Huguet de Castelló. Les noies es van proclamar campiones d'Espanya i els nois, tercers.

La primera gran notícia ens la donava divendres la Lidón Muñoz fent rècord d'Espanya en els 100 m estils amb un temps de 1.00.43. Ella també va ser protagonista del segon rècord d'Espanya en el relleu de 4×50 m estils amb l'Africa Zamorano, la Jèssica Vall i l'Alba Guillamon amb un temps de 1.48.26. L'anterior (1.48.49) tenia 11 anys de vida i el va establir la selecció espanyola absoluta en els campionats d'Europa d'Istanbul del 2009.

Pel que fa als rècords del campionat, van aconseguir 6:

Lidón Muñoz en els 50 m lliures (24.25) i 100 lliures (1.00.43)

Jèssica Vall en els 100 m braça (1.05.11)

Àfrica Zamorano en els 200 m esquena (2.04.06)

Joan Lluis Pons en els 400 m estils (4.05.75)

Àfrica Zamorano, Jéssica Vall, Alba Guillamon i Lidón Muñoz en el 4x50 estils (1:48.26).

La Lidón Muñoz va ser una de les grans protagonistes del Campionat d'Espanya a Castelló. Es va penjar un total de 10 medalles d'or (5 individuals i 5 relleus) i va aconseguit dos rècords d'Espanya: el 100 estils individual i el 4×50 estils amb l'Àfrica Zamorano, la Jèssica Vall i l'Alba Guillamón. A més, va fer rècord del campionat en el 50 lliures (24.25).

L'Àfrica Zamorano va tornar amb 9 medalles d'or després de guanyar el 100% de les proves que va participar: 4 individuals i 5 relleus, entre els quals també es troba el rècord d'Espanya del 4×50 estils. A més, va quedar primera classificada per punts FINA.

La Jèssica Vall va aconseguir 6 ors guanyant el 50, 100 i 200 braça i 3 relleus (4×50 lliures, 4×50 estils i 4×100 estils). També va fer el rècord del campionat en els 100 braça (1:05.11).

La Marta González va aconseguir 4 ors: un en el 200 lliures (1:58.83) i tres en els relleus. També dues plates en el 50 i 100 lliures.

Pel que fa al masculí, el Joanllu Pons va finalitzar el campionat amb 1 bronze i 2 ors, en el 200 papallona i en el 400 estils respectivament, amb rècord del campionat en el 400 estils (4:05.75) i el Raúl Santiago va guanyar el 1.500 lliures (14:51.84) acompanyat de l'Albert Escrit, segon, al podi.

CAMPIONES A LA COPA DE CLUBS

Les nostres nedadores arribaven, també a Castelló, com a favorites per guanyar la Copa d'Espanya i van demostrar per què. Van guanyar 13 de les 21 proves femenines i van batre els rècords d'Espanya en el 4x50 lliures i el 4x50 estils. En total van sumar 636 punts que van deixar sense opció a les rivals.

La primera marca de relleus va ser la del 4×50 estils de l'Àfrica Zamorano, la Jèssica Vall, l'Alba Guillamon i la Lidón Muñoz que van aturar el cronòmetre en 1.51.53, amb una rebaixa de gairebé un segon respecte al seu propi temps de l'any passat.

A aquest primer rècord estatal es va sumar un segon: els 4×50 lliures format per la Lidón Muñoz, la Marta González, l'Àfrica Zamorano i l'Alba Guillamon que el van fer en 1.42.59.

L'equip masculí, per la seva banda, van finalitzar sisè a només mig punt del cinquè classificat i dos punts del quart. L'Albert Escrits va guanyar el 400 lliure i el 1500 lliure, i el Joanllu Pons ho va fer en el 200 papallona i el 200 estils. Cal destacar la brillant actuació dels nostres júniors que van contribuir en els èxits de l'equip.

Femení

1.	**C.N. Sant Andreu**	**636**
2.	C.N. Sabadell	503
3.	C.D. Gredos San Diego	454
4.	C.N. Terrassa	418
5.	C.N. Barcelona	378,50
6.	C.D.N. Bidasoa	353,00
7.	Real Canoe N.C.	293,50
8.	Cn.Palma De Mallorca	219,00

Masculí

1.	Real Canoe N.C.	515,50
2.	C.E. Mediterrani	483,50
3.	C.N. Sabadell	467,50
4.	C.D. Gredos San Diego	427,00
5.	C.N. Terrassa	425,50
6.	**C.N. Sant Andreu**	**425,00**
7.	C.N. Santa Olaya	356,00
8.	C.N. Alcobendas	143,00

EFEMÈRIDES

HEM FET HISTÒRIA

Es tracta de la primera vegada que un club guanya **vuit vegades consecutives** la Copa d'Espanya de Clubs i estem molt orgullosos d'elles!

2013-2014. GIJÓN

2014-2015. GIJÓN

2015-2016. MADRID

2016-2017. GIJÓN

2017-2018. BARCELONA

2018-2019. GIJÓN

2019-2020. BARCELONA

2020-2021. CASTELLÓ

Els nedadors de l'equip masculí del 2005 van ser els primers a guanyar la Copa d'Espanya de Clubs. Feia tres anys que lluitaven per ella i finalment, a Sabadell, la van aconseguir. Aquella edició de la copa va marcar un abans i un després pel nostre Club i, des de llavors, aquesta competició és una de les més especials pels nedadors i nedadores del Club Natació Sant Andreu.

Arribàvem a la piscina de L'Hospitalet com a vigents campions i motivats per revalidar el títol. Una remuntada final ens va permetre tornar a casa amb la segona Copa d'Espanya molt orgullosos de la feina feta.

En el 2007 la Copa es va celebrar a casa nostra i els nois, com a bons amfitrions, van aconseguir una altra copa davant el seu públic. Malauradament, també va ser l'any que les noies van baixar a primera divisió.

L'any 2008 la vam nedar a Madrid i els nedadors del Club es van tornar a proclamar campions després d'una competició molt dura. Les noies van tornar a Divisió d'Honor.

La següent temporada vam guanyar la cinquena copa masculina consecutiva. Aquesta vegada, a la piscina del CN Sabadell. Era la nostra època daurada.

Els nostres nedadors es van tornar a imposar després d'un disputadíssim duel a punts amb el CN Sabadell a Irún. Van fer la remuntada més emocionant que recorden, aconseguint el triomf al 4x100 estils, l'última prova de la competició. Amb només dos punts de diferència, vam guanyar l'última copa abans de trencar la ratxa de victòries.

La temporada 2013-2014 va ser l'any que les noies van estrenar-se com a campiones a Gijón i va ser també llavors quan els nois van retrobar-se amb la copa aconseguint el nostre primer doblet. L'any següent l'esdeveniment va tenir lloc a la mateixa piscina i van tornar a proclamar-se campions els dos, celebrant així el segon doblet del Club. L'equip femení es manté invicte fins a l'actualitat, però els nois no van tornar a guanyar fins a la temporada 2017-2018 quan va tenir lloc el tercer i últim doblet.

En total, l'equip masculí porta 9 Copes d'Espanya de Clubs. El femení, 8. Què passarà l'any vinent?

MÀSTERS DE NATACIÓ: EQUIP "NON-STOP"

L'equip Màster de Natació compta des de l'Octubre amb una nova entrenadora, la Nekane Martínez. La seva incorporació, afegit al fet de poder reiniciar els entrenaments amb continuïtat després de l'estiu, ha donat una nova empenta a l'equip, que ha recuperat antics membres, com l'Oriol Font, en Pol Vizuete (ex-entrenador de la secció) i hi incorpora a la triatleta Tania Anson.

Els Nadals els màsters tenen una data assenyalada, una doble cita d'entrenament i celebració, on es fa una sessió de 5.000 metres i el tradicional dinar. Aquest any, excepcional en tants sentits, l'equip no va renunciar a nedar, mentres que el dinar va quedar ajornat degut a les circumstàncies. A banda, el Josep Farré va nedar la tradicional Copa Nadal. La qüestió és seguir sumant metres!

En el moment de tancar l'edició d'aquesta revista es manté la previsió de celebrar el Campionat d'Espanya Màster d'Hivern, del 4 al 7 de febrer a Castelló. No hi faltarà l'incombustible nedador del Sant Andreu Josep Farré, un clàssic de totes les competicions màsters amb un palmarés impressionant.

L'equip màster de natació entrena conjuntament tots els dissabtes treball físic i aigua a la Pere Serrat, a banda del treball personal que fa cadascú durant la setmana seguint les indicacions de la Nekane. L'objectiu de l'equip és compartir la passió per fer braçades, motivats per la participació en algunes de les competicions que organitzen els diferents clubs i Federacions. Si t'agrada l'aigua, vols entrenar i millorar la teva tècnica, marcar-te nous objectius i, sobretot, gaudir de nedar en bona companyia, seràs benvingut a l'equip!

#SomMàstersSantAndreu

Josep Farré, Marta Ramon, Jordi Julian, Itxasne Sagarzazu, Ramon Guiral, Antonio Espejo, Carlos Martín, Elena Martínez, Oriol Font, Pol Vizuete, Tania Anson i Eva Márquez.

Entrenadora: Nekane Martínez

LES LLIGUES DE DIVISIÓ D'HONOR SEGUEIXEN EN JOC

La Reial Federació Espanyola de Natació i els presidents dels clubs de Divisió d'Honor de waterpolo van acordar seguir endavant amb les lligues de waterpolo mostrant sempre la màxima flexibilitat per a ajornar aquells partits que per causes justificades (instal·lació tancada, Covid-19...) no es puguin disputar.

Afortunadament, nosaltres només ens hem vist afectats en dos partits que l'equip contrari va sol·licitar canvi de dates: en el cas del femení contra el CN Terrassa i, el masculí, contra el CN Mataró. Ambdós els hem pogut disputar posteriorment sense problemes.

Pel que fa al femení, van arribar a l'aturada nadalenca amb un balanç positiu de 4 victòries, 2 derrotes i l'empat contra el CN Rubí. En el cas del masculí, han disputat 7 partits amb 4 importants victòries i 3 derrotes. Molta sort en el que queda de temporada!

COMPETICIONS ATURADES

Des del passat mes de març les competicions esportives territorials de waterpolo estan aturades. Les mesures del Govern només permeten celebrar dins del territori català competicions estatals i internacionals. Des del Club hem treballat molt per reorganitzar els grups respectant les restriccions del Govern per tal que com a mínim els entrenaments de les categories es puguin seguir fent amb total seguretat. Ho fan sense la motivació de poder aplicar-ho als partits el cap de setmana, però no perden mai la il·lusió. Són un exemple!

Des del passat 11 de març, últim partit que vam poder jugar, han succeït moltes coses. El més important ha estat acostumar-se a totes les mesures que ens obliga la situació actual. Sobretot, en la prevenció. Som un esport de contacte i si un membre del grup no manté al màxim les seves mesures de protecció, perjudica a tot l'equip. Passem controls periòdicament que ens permet mantenir el nostre grup bombolla amb menys risc, però no estem exempts de contagiar-nos, mai saps per on et pot arribar. Com tots, hem sofert moltes restriccions, però no podem queixar-nos. És evident que no té res a veure amb el que fèiem fa un any, però ens sentim uns privilegiats de poder realitzar el que més ens agrada i poder seguir amb la nostra activitat.

S'ha reduït el nombre de partits de Lliga Nacional. Fins al moment estem aconseguint els nostres objectius més específics gràcies a la gran feina de tots els jugadors que estan sabent superar el moment d'incertesa que estan vivint. Mancant 3 partits per a acabar la primera fase, depenem de nosaltres mateixos per a aconseguir una de les 3 primeres places que donen dret a estar entre els 6 millors equips d'Espanya. Classificats per a la Copa del Rei, esperem certificar una bona temporada per a celebrar el 50è aniversari del nostre Club. El més important, per mi, és que l'equip s'està consolidant. El nostre objectiu a llarg termini és mantenir el bloc sense fer molts canvis. És un grup molt jove i estem per a donar moltes alegries en un espai de temps no gaire llunyà.

El que més em satisfà és la capacitat de resistència dels nens i nenes dels nostres equips de base que mantenen la seva motivació de continuar entrenant malgrat no poder competir. Des dels més petits, alguns d'ells no han pogut jugar cap partit encara, fins als juvenils, estan demostrant una capacitat de superació increïble. Cada dia entrenen sense saber molt bé per què, però ells segueixen i segueixen. Teníem por de perdre molts waterpolistes, però fins avui, no hem tingut gairebé baixes. Em sento molt orgullós de tots ells i espero que comencin a competir i poder veure com gaudeixen jugant. Esment especial als seus pares que se sacrifiquen dia rere dia per a fer costat als seus fills. Gràcies!

Juan Carlos Sanchón, entrenador de l'equip masculí de Divisió d'Honor i secretari de la secció de waterpolo

Fer una valoració objectiva del que portem de temporada, resulta bastant complicat. Només el fet que puguem entrenar i competir (només categories absolutes i a nivell estatal) tal com estan les coses, és per estar contents. Però evidentment, no és una felicitat plena ni molt menys. Veure com les nostres categories fa un any que no competeixen i amb aturades intermitents dels entrenaments, no és per estar exultant. La situació actual ens està posant a prova. De moment, crec que la resposta de tots plegats (Club, waterpolistes, entrenadors/es, famílies) és fantàstica i hem d'agrair l'esforç que suposa actualment fer les coses que abans consideràvem normals. Des d'aquí, el meu agraïment i felicitació.

Pel que fa als resultats de l'equip absolut femení, crec que a hores d'ara, estem en un moment decisiu de la competició. Resten tres partits de la primera fase de la Lliga de Divisió d'Honor, i tot està per decidir. Estem confiades que podrem aconseguir els resultats que ens portin a jugar per les posicions de l'1 al 6 per disputar la Copa de la Reina. L'equip va començar una mica irregular i ens va costar que, amb tants canvis respecte a la temporada anterior, comencés a rutllar. Sembla que l'adaptació de les noves pràcticament ja s'ha produït i que els dubtes inicials ja no existeixen.

També, a partir del 3 de febrer, començarem la nostra participació de l'Eurolliga femenina. El sorteig ens ha ofert un grup força complicat en el que estan dos dels favorits per poder guanyar la competició d'enguany, l'UVSE Budapest i l'Orizzonte Catània. Dos superequips construïts per lluitar pel màxim. Nosaltres competirem amb tota la il·lusió del món per posar les coses molt complicades i, per què no, per intentar classificar-nos per una de les dues finals que dóna aquesta fase.

Però com he iniciat aquest escrit, el meu desig és tornar a veure a totes les nostres categories competint i tornar a sentir l'escalfor de la nostra gent als partits. Esperem que no trigui a arribar...

#OneHeart

Javi Aznar, entrenador de l'equip femení de Divisió d'Honor femení i director tècnic de la secció de waterpolo

WATERPOLO

EUROLLIGA A BUDAPEST

El nostre equip femení de Divisió d'Honor de waterpolo han quedat enquadrades en el grup A en el sorteig de l'Eurolliga i s'enfrontaran a Budapest amb els següents equips:

L' Ekipe Orizzonte de Catania, l'amfitrió UVSE Budapest, el Lille UC francès i el Dynamo Uralochka rus.

Es tracta d'un dels grups més complicats. En la primera fase hi haurà quatre grups de cinc equips cadascun i només passaran ronda els dos primers. Per accedir als quarts de final hauran de fer un torneig perfecte, però arriben amb molta il·lusió i ho donaran tot. La competició tindrà lloc del 4 al 7 de febrer.

Horaris partits			
	Dijous 4 de febrer	18:45h.	UVSE Hunguest Hotels – St. Andreu
	Divendres 5 de febrer	17:00h.	Lille UC – St. Andreu
	Diumenge 7 de febrer	11:00h.	Ekipe Orizzonte – St. Andreu

PÀDEL

LLIGUES SOCIALS DE PÀDEL

La lliga social de pàdel és la competició estrella de la secció. Reuneix prop de 250 participants que fan partits durant tota la temporada confeccionant així el nostre propi rànquing. Tot i ser un any atípic, de moment hem aconseguit tirant endavant aquestes competicions - open i mixta - i esperem que estiguin molt igualades i ens regali bons partits de pàdel! Recordeu que cal jugar els partits abans del 28 de febrer.

SORTEIG DE NADAL

Aquest any el tradicional sorteig de Nadal el vam fer per streaming i la relació de premiats va ser la següent:

Quarts premis (2 grips + 3 canelleres)

Miguel A Gomez / Ricardo Alcazar / Oriol Esteller / Judith Setó / Vicenç Allué

Tercers premis (1 pot pilotes Head)

Jordi Bernet / Laura de la Fuente / Eva Jimenez / Rubén Gasquez / Judith Vazquez

Segons premis (1 motxilla Tecnifibre)

Robert Surroca / Alex Jimenez

Primers premis (1 pala Tecnifibre)

Asier Muñoz / Mario Serrano

ESQUAIX

NOA ROMERO, CAMPIONA D'ESPANYA

La Noa Romero es va proclamar Campiona d'Espanya sots-17 al Tipi Park de Santa Cristina d'Aro el passat mes de setembre. Enhorabona, campiona!

MARTÍ GIL, SOTSCAMPIÓ AL TORNEIG SET BALL DE LA COPA CATALUNYA

El Martí Gil s'ha proclamat sotcampió del torneig Copa Catalunya Juvenil Cadet B que es va disputar al CT Set Ball, a Cerdanyola del Vallès al mes de setembre. Va arribar a la final després de guanyar amb facilitat els dos partits anteriors (6-1 / 6-2 a Sam Andreu i 6-0 / 6-3 a Cesc Graells, primer cap de sèrie). Va perdre a la final contra Marcel Morales en un partit igualat que es va decidir en tres sets (6-2, 5-7 i 10-5).

ELS VETERANS DE TENNIS A LA FINAL DE LA LLIGA FAIR-PLAY

El nostre equip de veterans es va classificar per a la Final de la Lliga Fair-Play en derrotar al Cercle Sabadellès per un resultat de 2 a 1.

Els resultats van ser els següents:

La nostra parella número 1 Juan Páez i Manolo Ramos van guanyar per un resultat de 6-2 / 6-1, la parella Jordi Pou i Pedro Caro van perdre en un ajustat partit en el tie-break decisiu i la victòria de la eliminatòria la van aconseguir la parella Antonio Soriano i Jordi Jové per un resultat de 6-2 / 6-3.

La final de la competició la jugaran contra el CE Mas Ram quan les condicions ho permetin.

EL JÚNIOR B MASCULÍ, CAMPIÓ DE LA LLIGA CATALANA

L'equip júnior B masculí de tennis es va proclamar Campió de la Lliga Catalana en 3a categoria. Després de derrotar en semifinals al CNT St Cugat-B per 5 a 0, la final jugada contra el CT CET-10 es va haver de resoldre en el doble definitiu.

Començava la jornada favorable al CET-10 que guanyava els dos primers individuals als nostres jugadors 3 i 4 Jan Guich i Arnau Gonzàlez. En Dídac Jiménez posava l' 1 a 2 i finalment en Martí Gil, després de remuntar un set en contra, igualava a 2 la eliminatòria.

El doble decisiu format per Dídac Jimènez i Pau Olea aconseguia una victòria ajustada i així guanyar la Lliga Catalana.Felicitats!

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

BENEFICIS DE FER ESPORT A L'AIRE LLIURE

Fer activitat física a l'exterior actualment és especialment bo, ja que evitem aglomeracions i reduïm dràsticament el risc de contagi, però no només és productiu per aquest motiu. A continuació us expliquem els avantatges de fer esport a l'aire lliure:

- El nivell d'endorfines, conegudes també com les 'hormones de la felicitat', que es generen fent esport a l'aire lliure és més alt que en un espai tancat, i ho és encara més quan es fa en grup.
- Es respira aire pur en constant renovació que alimenta a les cèl·lules i ajuda a la prevenció de malalties.
- Augmenta la vitalitat i el benestar millorant la motivació i l'autoestima.
- Redueix els nivells de cortisol que és una hormona relacionada amb l'estrès.
- Redueix els nivells de mal humor i ansietat.
- Millora la funció immunològica.
- Entrenar a la llum del sol ajuda a la captació de Vitamina D, sovint deficitària en gran part de la població. L'exposició al sol d'almenys 10 minuts al dia comporta múltiples beneficis per a ossos i músculs, prevenint malalties cardiovasculars i millorant la funció del metabolisme.
- Potencia els nivells de dopamina, serotonina i endorfines gràcies a l'acció combinada de l'exercici i l'exposició al sol.
- Suposa una major despesa calòrica per a fer un mateix exercici, ja que el nostre organisme s'ha d'adaptar a temperatures més extremes que a l'interior, especialment amb el fred típic d'aquesta època de l'any.
- Augmenta la longevitat millorant la salut cardiovascular.
- Desenvolupa una millor salut mental i funció cerebral gràcies a l'exposició prolongada a estímuls més variats que en espais interiors entre quatre parets.

ACTIVITATS DIRIGIDES A L'EXTERIOR

Tot i el tancament temporal dels centres esportius, és imprescindible seguir fent activitat física. És per això que al Club ens hem volgut adaptar a la nova normativa i hem passat a fer classes dirigides i entrenaments personals a l'exterior. Des del 7 de gener estem fent activitats a l'aire lliure amb cita prèvia i aforament limitat, respectant estrictament les mesures de seguretat.

Som uns afortunats per poder disposar de tants espais exteriors a les nostres instal·lacions i això ens ha fet poder seguir oferint diferents activitats dirigides. Pensàvem que els nostres abonats i les nostres abonades no serien partidaris d'aquesta iniciativa a causa de les baixes temperatures però ens hem emportat una sorpresa: hem hagut de duplicar grups i ampliar la graella a causa de l'alta demanda!

El fred d'aquests dies fa que no puguem fer disciplines suaus d'intensitat mitjana/baixa i hem adaptat la graella amb activitats cardiovasculars i musculars d'alta intensitat. A més, hem aprofitat l'ocasió per introduir una activitat nova resultat d'una combinació entre l'entrenament funcional d'alta intensitat (hiit) i una classe dirigida estàtica de ciclisme estàtic.

LA CANDIDATURA ENCAPÇALADA PER L'ÀNGEL BERNET GUANYA LES ELECCIONS

El passat mes de setembre vam tornar a viure unes eleccions a la Junta Directiva del Club. Un total de 1364 socis van exercir el seu dret a vot i van expressar a les urnes la seva voluntat sobre el futur del Club Natació Sant Andreu. 969 vots van ser favorables a la candidatura continuista encapçalada per l'Àngel Bernet que serà el nostre President fins al 2026. La nova junta té dues vocalies noves: la de màrqueting i comunicació, amb l'Eva Màrquez, i la de tecnologies de la informació i la comunicació, amb el David Casademunt.

Per motius laborals, el Dani Hernández, vocal de waterpolo, ha hagut de deixar la junta. De manera provisional, el vicepresident José Luis Soria ha assumit aquesta responsabilitat.

NOVA INCORPORACIÓ

Al mes de desembre sortosament es va va incorporar a la Junta Directiva el soci Pau Díez Oliva com a vocal d'instal·lacions. El Pau és arquitecte i amb els seus coneixements ens ajudarà a mantenir el Club en perfectes condicions.

Dades de participació

Han votat 1364 socis	
Vots candidatura Àngel Bernet	969
Vots candidatura Núria Saloni	339
Vots en blanc	54
Vots nuls	2

PAU DÍEZ OLIVA
Vocal d'instal·lacions

LA JUNTA DIRECTIVA

ÀNGEL BERNET I RIBÓ
President

JOAN MARIMON I ALFARO
Vicepresident primer

JAUME PERNA I BERTRÁN
Vicepresident segon

JOSEP LLUIS SÒRIA I ROMEA
Vicepresident tercer
i Vocal waterpolo

ALBERT MARRUGAT I DE LA IGLESIA
Secretari

DAVID CASADEMUNT FIGUERAS
Tesorer i Vocal Tecnologies de la Informació

EVA MÁRQUEZ I BORRULL
Comptadora i Vocal
Màrqueting i Comunicació

JORDI GÁLVEZ HERNÁNDEZ
Vocal natació

JORDI JOVÉ I JUANPERE
Vocal tennis, esquaix,
pàdel i tennis taula

LLUÍS PÉREZ SILVA
Vocal social

Malgrat totes les eventualitats del 2020, el Nadal és un temps lúdic per als nens i les nenes així que hem volgut mantenir els casals, tant el general, amb ludosport i cangurosport, com l'intensiu de tennis. El dia 7 de gener va entrar en vigor la nova normativa i no vam poder celebrar els últims dos dies d'activitat però per sort vam poder gaudir de gairebé totes les vacances dels nostres petits i petites. A més, vam poder fer cagar al tió i van rebre moltes sorpreses dolces!

15 ANYS saT! teatre

www.sat-teatre.cat
Neopàtria, 54
08030 Barcelona
T. 933 457 930

SAT!
La casa dels petits espectadors

10% de descompte per a socis!

Teatre
Titelles
Circ
Màgia
Remenuts
Dansa

TORNEIG DE CLASH ROYALE CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Estem buscant els millor jugadors de Clash Royale, t'apuntes?

El Clash Royale és el millor joc de mòbil de la dècada. Es tracta d'un joc de combats èpics i estratègics que requereix que el jugador pensi, planifiqui i gestioni els seus recursos per tenir èxit.

Creus que ets un bon jugador de Clash Royale? Ho sabrem ben aviat, perquè buscant els millor jugadors del Club!

El torneig estarà dividit en dues fases: Tornejos classificatoris i fase final.

PRIMERA FASE: DOS TORNEJOS CLASSIFICATORIS

Dates: 5 de març i 12 de març a les 21h amb 1 hora de durada. (De 21h a 22h)

Data inscripcions: Del **15 al 28 de febrer** a través d'un formulari que es publicarà als diferents canals de comunicació del Club. Allà podràs escollir la data que et vagi millor per participar en el torneig.

SEGONA FASE FINAL

S'enfrontaran els 16 classificats (8 + 8) de la FASE 1 en sistema BRACKET d'eliminació directa de forma presencial al club en una data a determinar.

La fase final es podrà seguir en directe des del canal oficial de Twitch del club i tots els resultats estaran a la plataforma AppGrade.

El format d'aquests tornejos serà el següent:

Torneig creat dins del joc Clash Royale (In-App tournament)

Nom del torneig: CN Sant Andreu 1er Torneig / CN Sant Andreu 2on Torneig

Capacitat: 200 persones

Mode de joc: partides normals

Nivell de tropes: 9

Límit de derrotes: sense límit

Contrasenya: S'enviarà per correu electrònic una hora abans de començar el torneig

PREMIS FASE FINAL

Només per entrar al torneig tots els participants entraran en un sorteig de 10 PASS ROYALE.

· **Primer Premi:** 1 Barril de Gemas (2.500 Gemas)

· **Segon Premi:** 1 Cubo de Gemas (1.200 Gemas)

· **Tercer Premi:** 1 Bolsa de Gemas (500 Gemas)

Del 4t al 16è sortejarem 3 PASS ROYALE perquè tothom tingui opció d'obtenir premis!

UN ANY MARCAT PER LA COVID-19

Ha sigut un any molt complicat pel CEM Sant Andreu – La Sagrera. Malgrat tots els esforços per mantenir les instal·lacions obertes, ens hem vist obligats a tancar total o parcialment en quatre ocasions en només un any. Nosaltres seguirem respectant estrictament els protocols de seguretat per demostrar que som un centre esportiu segur i poder recuperar el més aviat possible la normalitat. Moltes gràcies als abonats i abonades per seguir confiant en nosaltres!

Tot i viure aquesta situació tan complexa, hem tingut moments macos que han donat una mica llum als nostres usuaris i usuàries. Al mes de desembre vam poder fer cagar el tió i els petits i petites van tenir els seus detallats que van rebre amb molta il·lusió. Esperem que el 2021 ens porti més moments màgics com aquests!

Aquest any hem posat un analitzador nou i hem fet treballs als vestidors i sales de la instal·lació de La Sagrera.

MIRADA AL PASSAT

1974

Pòster del primer campionat escolar que es va organitzar al Club.

EMPRESES AMB DESCOMPTES 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.com**

Clínica Rusca Sagués
Doctor santponç 137
Gaudeix d'una sessio professional de fisioterapia
10% de descompte en socis

CORAL
Serveis integrals des de 1979
www.netegescoral.com · netoral@netegescoral.com · Tel. 93 735 67 77

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

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

Segueix-nos!

@nataciosantandreu

@cnsantandreu

@cnsantandreu

@cnsantandreu

www.cnsantandreu.com

CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU