

cnb

Revista d'informació al soci
Club Natació Banyoles



2025

**Un segle d'història,
un futur d'èxits**

Banyoles juntament amb el Club, presenten la World Rowing Masters Regatta.

Presentació oficial dels actes del Centenari del Club.

Bitllet a 1a divisió de la Copa Catalana de Natació.

Entrevistem a l'entrenadora de rem Aina Prats i a la múltiple campiona de fotosub en apnea Margot Bosch.

30a Mitja Marató del Pla de l'Estany

Diumenge, 6 d'abril



Inscripcions:



www.cnbanyoles.cat



Racó del soci
Per Anna Noguer

Carta 1

Bon dia

Després de 31 anys venint al club, avui m'han dit que no em puc afeitar. Per mi ha sigut una sorpresa.

Ara he arribat a casa i he buscat el reglament del club i ja he vist que ho posa. I que a molts altres clubs esportius de l'Estat passa exactament el mateix.

Per tant no em queda cap altra opció que afeitar-me a casa, i així ho faré, perquè bàsicament és una qüestió de respecte.

Tot i així vull expressar que sempre he deixat la pica del lavabo tal com me l'he trobat. Crec que això sí que és de sentit comú. Entenc que aquesta normativa s'ha establert així perquè els clubs deuen estar farts d'actituds incíviques que, com sempre, protagonitzen una minoria.

En tot cas en el reglament posa "per raons higièniques", però s'ha de tenir en compte que la espuma d'afaitar és sabó i prou. Vaja, tan higiènic com tots els sabons que es fan servir a la dutxa.

Són un cert tipus d'actituds que no són respectuoses amb els demés.

Està bé, no m'allargo més, però voldria deixar constància de que no estic d'acord amb aquesta normativa. Tot i així, entenc que regular un espai amb tanta gent és complicat i que les normes s'han d'establir encara que no ens agradin.

Soci 44210.

Resposta:

Bona tarda,
primer de tot disculpa el retard en la resposta. Gràcies pel teu correu, en què expresses el teu respecte per la normativa, tot i que no la comparteixes. Efec-

tivament, tal com dius, l'actitud incívica d'uns pocs acaba afectant a molts altres usuaris que sí que actuen amb respecte cap als espais comuns i els demés. Només comentar-te que les "raons higièniques" que indica el reglament fan referència a les restes orgàniques que l'activitat pot generar, i no per l'espuma o el sabó d'afaitar.

Agraïm altra vegada el teu respecte i col·laboració.
Vocalia d'Atenció al Soci/sòcia

Carta 2

Hola, tenim una queixa, no pot ser possible siguent socis i pagant 500 euros a l'any que els meus fills de 16 anys no puguin entrenar i haguem de pagar 80 euros de més.

Aquesta norma estaria bé a les persones que estiguin començant però els meus fills porten des del febrer entrenant i ja es veu que saben manejar el món del gimnàs. Respecte a la rutina, ells ja la tenen feta des de fa molt de temps...

Per mi no hi ha dret que nosaltres paguem per ser socis i a més a més pagar per una cosa que ja saben fer.

Esperem que pogueu donar-nos una resposta i trobar una solució sobre això.

Sòcia 71784

Resposta:

Bona tarda,
el motiu de limitar l'accés al gimnàs als menors de 16 anys sense supervisió és per garantir un mínim de nivell per evitar problemes més endavant. Entenem el seu cas concret i el seu punt de vista, però no podem analitzar cas per cas, sinó establir un criteri general. Li adjuntem l'enllaç a una notícia recent del 3/24 que parla sobre aquesta qüestió per si és del seu interès.

Atentament,
Vocalia d'Atenció al Soci/sòcia

Sumari



03	Racó del soci
04	El club informa
05	Editorial
06	Calendari del Centenari
12	Waterpolo
13	Caiaipolo
14	Reportatge · "Entrenem persones, formem esportistes"
16	Mens Sana · Amics Flotants
18	Triatló
19	Salvament i socorrisme
20	Natació
22	Reportatge · Un any més celebrant la Diada de Sant Martíria
24	Reportatge
Una 80a Travessia de l'Estany	
26	Entrevista · Entrevistem a l'entrenadora de rem Aina Prats
27	Piragüisme
30	Atletisme
36	Entrevista · Entrevistem a la sòcia del Club Margot Bosch. La múltiple campiona d'Espanya i Catalunya de fotosub en apnea
38	Rem
40	L'acudit
41	La foto de l'Arxiu
42	Nutrició
Biryani de Thalassery	
43	Avantatges pels socis



Portada: Logotip Centenari · Toni Batlles

cnb La revista del club natació banyoles · DL GI 1491-2013 · Tel: 972 57 08 59 · www.cnbanyoles.cat · revista@cnbanyoles.cat

Cap de redacció: Nora Díaz · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Lourdes Coll, Susanna Juanola, Anna Noguer Vila i Dolors Pascual.
Col·laboradors: Toni Batlles, Oscar Bonet, Sergi Fàbregas, Josep Grabuleda, Dolors Pascual, Elisabet Saus · Fotografia: Laura Batlles, Aina Prats, Barbut Fotògraf, Silvia Puig, Nora Díaz, Alcía Gubert · Coordinació tècnica i comercial: Laura Batlles · Disseny gràfic: Toni Batlles
Publicitat a la revista: Tel. 600 503 809 · Gabinet de comunicació visual sl
El CNB no es responsabilitza de les opinions dels seus col·laboradors.

CONTACTE AMB EL CNB

Per a facilitar el contacte amb el CNB us especificuem les adreces de correu electrònic de les diferents àrees així com els temes que els són propis:

activitats@cnbanyoles.cat: altes i baixes d'activitats (aeròbic, spinning...), sol·licitud d'hora per als diferents serveis que ofereix el CNB (fisioterapeuta, monitor de gimnàs, entrenador personal...) i incidències relacionades amb les activitats realitzades.

cnbanyoles@cnbanyoles.cat: rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.

info@cnbanyoles.cat: incidències en la inscripció via web.

secretaria@cnbanyoles.cat: tot allò relacionat amb la gestió com a soci (altes, baixes, nous membres, canvis de domicili...).

socis@cnbanyoles.cat: correu de la Vocalia d'Atenció al Soci (Junta directiva del CNB): transmissió d'opinions, suggeriments, queixes, propostes, etc, així com, en el seu moment, recull de punts per a l'ordre del dia de l'Assemblea General.

XARXES SOCIALS



@cn_banyoles



/ClubNatacióBanyoles



@cn_Banyoles



CN Banyoles



www.cnbanyoles.cat

Assemblea general ordinària de socis

Benvolguts/des socis/es,

Us convoquem a l'Assemblea General Ordinària de socis que tindrà lloc el dijous dia 27 de febrer de 2025, a les 20:00 h, a la sala de socis del Club, amb l'ordre del dia següent:

- 1.- Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de l'Assemblea Ordinària celebrada el 29 de febrer del 2024.
- 2.- Ratificació de càrrecs de la Junta Directiva.
- 3.- Informe de les activitats socials i esportives de l'any 2.024.
- 4.- Proposta i aprovació, si escau, de la modificació dels estatuts en els articles 1 i 19 dels estatuts.
- 5.- Aprovació, si s'escau, de la memòria, liquidació del pressupost, balanç i comptes de l'exercici 2.024.
- 6.- Lectura de les propostes formulades per escrit pels senyors socis i sòcies, rebudes almenys amb vuit dies d'antelació a la celebració de l'Assemblea.
- 7.- Proposta i aprovació, si s'escau, de les noves quotes per l'any 2.025. S'inclou la nova quota per socis i sòcies històriques.
- 8.- Proposta i aprovació, si s'escau, del pressupost per l'any 2.025.
- 9.- Proposta i aprovació, si s'escau, de l'avantatge fiscal per quotes de socis pel 2025.
- 10.- Torn obert de paraules.

La Junta Directiva

Banyoles, 20 de desembre de 2024

Notes importants,

- a) La informació sobre les matèries objecte de l'Assemblea, punt 4t, estarà a disposició dels socis a la Secretaria del Club durant els 10 dies naturals anteriors al de la realització de l'Assemblea.
- b) L'acreditatiu per assistir a l'Assemblea serà el DNI.
- c) En cas de no ser possible la celebració presencial es realitzarà per mitjans telemàtics. S'informarà prèviament del procediment.



Benvolguts socis i benvolgudes sòcies,

Tradicionalment l'últim trimestre de l'any és dels moments de menys activitat al Club: iniciem la temporada esportiva, però no hi ha competicions i la pressió d'ús de la instal·lació baixa un cop finalitza l'estiu. Aquest any, però, han estat uns mesos plens de neguits i d'emocions des de l'àmbit institucional. Gràcies a la confiança de tots, aquest octubre es va renovar el mandat de la Junta directiva pel període 2024-2030 i l'actual Junta que tinc l'honor de presidir continuarem al capdavant de l'entitat. La nostra voluntat és fer-ho amb la mateixa determinació que ho hem fet fins ara; esperem que les circumstàncies ens acompanyin i gaudim de molts èxits!

La voluntat de continuar al capdavant de l'entitat va vinculada estretament als grans esdeveniments que marcaran el calendari del 2025 i que els membres de la Junta hem anat preparant aquests darrers anys. Per una banda, al 2025 tindrà lloc la World Rowing Masters Regatta, un campionat del món de veterans de rem, que portarà a la ciutat més de 4.000 esportistes del rem a més d'un nombre bastant superior d'acompanyants. Aquesta prova, que s'havia de dur a terme al 2021 i es va haver de posposar a causa de la crisi sanitària del 2020, té poca exigència esportiva però implica un gran repte logístic i organitzatiu, que ha de suposar la transformació més gran de l'entorn del rem des dels Jocs Olímpics.

A la vegada, i no crec que a cap soci o sòcia li hagi passat desapercbut, al 2025 celebrem el centenari del nostre Club. Per això la regatta de rem ha quedat enquadrada en aquest 2025, precisament perquè volíem que esdeingués un acte més del centenari. Aquest mes de novembre, amb la Comissió del centenari, vam presentar la idea conceptual i els diferents actes. S'ha preparat un centenari amb un seguit d'actes repartits entre cada un dels diferents esdeveniments que ja es duen a terme en el Club. Gaudirem d'un acte cada mes, que abastaran tots els àmbits del Club, amb la voluntat de fer visible tota la dimensió del Club, destacant el vessant social, l'esportiu, l'institucional i la vinculació amb la ciutat i l'entorn. Per resumir, gaudirem d'actes de reconeixement als socis i sòcies més antics, d'activitats socials com un sopar amb concert i un gran acte institucional a l'auditori amb la projecció d'un documental sobre la història del Club, i de la col·locació d'un element escultòric de l'artista Aitor Climent Barba, vinculat a la reforma de l'accés al Club per la zona de terrassa. Aquests són alguns dels actes més destacats, però no els únics. Volem demanar des de la Junta que estigueu atents a la programació i que participeu activament del centenari. Esperem que aquest 2025 sigui un any per celebrar tot junts i viure el Club al màxim.

Visca el Club Natació Banyoles!

Jordi Casanova Clusells
President del Club Natació Banyoles.

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca

Premiem la vida sana i esportiva dels socis del CNB i els oferim els següents descomptes en assegurances personals:

20 % en l'assegurança de Vida Risc – descompte durant tota la vida de la pòlissa

10 % en l'assegurança d'accidents o de subsidi per malaltia i accident – descompte de la prima del primer any

Abonament de dues mensualitats en l'assegurança de Salut (assistència sanitària) – s'abonen al final de la primera anyalitat

Totes aquestes promocions són vigents fins 31/12/2024 i s'aplicaran exclusivament a les assegurances de nova contractació.

Av. Països Catalans, 96 entresòl A · 17820 banyoles · Tel. 972 571 996 · info@i-segurbanyoles.cat · www.i-segurbanyoles.cat



Calendari del Centenari

Gener	Febrer	Març
<ul style="list-style-type: none"> • Instal·lació rellotge compte enrere ubicat a la façana de fora del Club. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentació oficial del nou uniforme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconeixement als socis/es més antics. • Presentació de l'escultura "Rastres del Centenni"
Abril	Maig	Juny
<ul style="list-style-type: none"> • 30a Mitja Marató del Pla de l'Estany acompanyada de l'associació dels Manaies de Banyoles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regata PAM Race 	<ul style="list-style-type: none"> • Triatló Popular per Relleus
Juliol	Agost	Setembre
<ul style="list-style-type: none"> • La sardana del Centenari 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopar popular i festival de música 	<ul style="list-style-type: none"> • World Rowing Masters Regatta (WRMR) • 81a Travessia de l'Estany
Octubre	Novembre	Desembre
<ul style="list-style-type: none"> • Travessia i regata de Sant Martíria • Acte central del Centenari • Presentació del vídeo commemoratiu 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposició de pessebres: El pessebre del Centenari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acte final 31 de desembre

Compta 1
ASSESSORS

ASSESSORAMENT FISCAL, COMPTABLE I LABORAL PER EMPRESES I PARTICULARS

T: 972 57 48 55 · F: 972 57 42 13 · c1b@compta-1.cat
www.compta-1.cat · C/ Rambla, 12 · 17820 · Banyoles

Una bossa reutilitzable com a obsequi per Sant Martíria

Des del Club, seguim compromesos amb el medi ambient i continuem l'aposta per fomentar l'ús de materials reutilitzables. Aquest any, per la diada de Sant Martíria, el Club va repartir bos-

ses als participants de la travessia i tots els esportistes de totes les seccions també en van rebre una.

Un objecte útil per fer servir en repetides ocasions i 100% reutilitzable!



La medalla de la primera Travessia de l'Estany al descobert



presentació oficial de les medalles · Foto: CNB

Tot i que ja s'havien exposat les medalles de les Travessies de l'Estany anteriorment, aquest any vam tenir la gran sorpresa de rebre la medalla de la primera Travessia de la història.

Comptant amb la col·lecció completa i amb la intenció de commemorar els 80 anys d'aquest esdeveniment tan especial, es van exposar les 79 medalles al vestíbul del Club i el cartell de la 80a edició.

L'exposició permetia veure l'evolució dels models, formats i dissenys de cada una de les edicions passant de la senzillesa de les primeres fins a arribar a les expressions més artístiques de les últimes edicions.

Màxima participació a l'Espinning Solidari per les afectacions del temporal DANA

Després de totes les afectacions provocades pel temporal DANA a la zona de València, des del Club Natació Banyoles vam voler posar el nostre gra de sorra organitzant una masterclass d'espinning solidari.

L'aportació monetària per a cada sessió va ser de 5€, no obstant això, també hi havia l'opció de col·laborar amb la causa fent un donatiu amb la quantitat desitjada.

La recaptació anirà destinada a la Fundació Horta Sud, una fundació que dona servei a les associacions de la zona de l'horta sud de València, comarca que va quedar devastada per la catàstrofe.

La Fundació Horta Sud és una fundació comunitària amb 52 anys d'experiència i treball a l'Horta Sud. En els darrers trenta anys, han canalitzat recursos i ajudes que han fet possible la



Foto: Alícia Gubert

millora de la comarca i de la vida de les persones que la habiten. Ara més que mai, estan actuant per mobilitzar i canalitzar recursos en aquests moments de màxima necessitat.

L'activitat, es va portar a terme el 23 de novembre i va tenir una màxima participació. Els participants van poder gaudir d'un matí esplèndid on a més de passar-ho bé van col·laborar amb la causa.



La delegació internacional visitant el camp de regata · Fotos CNB

Banyoles juntament amb el Club, presenten la World Rowing Masters Regatta

Una delegació de la World Rowing, encapçalada pel president de la Comissió, va visitar Banyoles per conèixer les instal·lacions del Club i la ciutat.

del rem i que està organitzat per l'Ajuntament de Banyoles, el Club Natació Banyoles, la World Rowing i la Federació Espanyola de Rem.

Del 10 al 14 de setembre de 2025 el Club i la ciutat de Banyoles acolliran la World Rowing Masters Regatta (WRMR). Un esdeveniment que tornarà a posar a la ciutat com a centre mundial

L'últim cap de setmana de novembre, una delegació de la Federació Internacional de Rem va visitar les instal·lacions del Club, el camp de regates, i el municipi en general, per conèixer de prime-

ra mà l'entorn on es disputarà aquesta prova que reunirà al voltant d'uns 4.000 esportistes d'arreu del món.

El setembre de 2025, Banyoles tornarà a ser l'epicentre mundial del rem. Durant la presentació oficial de la competició, que es va portar a terme l'1 de desembre al Club, l'alcalde de Banyoles, Miquel Noguer, va destacar que aquesta és l'única competició de rem que faltava per acollir a la ciutat. També va afegir que esportistes i persones que els acompanyaran, es prenen aquest esdeveniment com una oportunitat per gaudir la seva estada i dels atractius que Banyoles i la demarcació de Girona ofereixen.

El president de la WRMR Comission, Ronald Chen va confirmar que la visita a la ciutat va servir per reafirmar que Banyoles és l'escenari ideal i embelmàtic per acollir la prova. La feina feta per part de l'organització va molt ben encaminada i que afirma que la Masters Regatta 2025 serà excepcional.



Regidor d'esports Jordi Congost, president del Club Jordi Casanova, president de la comissió Ronald Chen, alcalde de Banyoles Miquel Noguer i el CEO Oriol Sallent

Nit de violoncels acústics i percussió a càrrec de NØRTHERN CELLOS

El grup Northern Cellos va ser el protagonista de fer ballar al públic el passat 13 d'agost. Dins el marc de les Festes

d'Agost de Banyoles, el grup format per l'Anna Caner, la Maria de Palol, l'Edgar Casellas, en Pol Farell i Joel Riu va fer un concert a la zona nord exterior del Club.



Northern Cellos és l'únic quartet de Violoncels elèctrics del país i un dels pocs d'Europa. Escortats per una bateria, interpreten medleys de Rock, Pop, Dance i qualsevol altre estil que us pugueu imaginar, des dels 70s fins a l'actualitat.

Des de la seva formació l'any 2018 han actuat en més de 100 localitats d'arreu de Catalunya, Andorra, França i la Comunitat de Madrid, en Auditoris i Festivals de renom com el Festival de la Porta Ferrada, l'Auditori Pau Casals d'El Vendrell o l'Auditori Nacional d'Andorra, entre d'altres.

Amb els violoncels acústics i la percussió van oferir un altre espectacle basat en una selecció de les millors bandes sonores de la història.



Fotos: Laura Batlles

Participació a la World Rowing Master de Brandenburg

La ciutat alemanya de Brandenburg, va ser la localitat on es va portar a terme la World Rowing Master 2024 aquest setembre passat. Alguns/es dels veterans de la secció de rem, van participar aconseguint fins a cinc ors



Presentació oficial · Foto CNB

La 14^a edició del Circuit Girosona de Natació es convertirà també en el Gran Premi Diputació de Girona



El passat 9 de novembre va arrencar la 14a edició del Circuit Girosona de Natació on aquesta temporada 24-25 es convertirà també en el Gran Premi Diputació de Girona.

L'acte de presentació del Circuit es va portar a terme a la sala Ferran Agulló de la Diputació de Girona. L'ens supramunicipal va reforçar l'aposta per l'esdeveniment amb una dotació econòmica més gran per als premis fent-la més atractiva i motivadora per a tots els i les participants.

La presentació va comptar amb la participació del diputat d'Esports Jordi Masquef; el president de la Federació Catalana de Natació, Ramon Bosch, i el director tècnic de Girosona, Joan Parral. També hi van assistir el delegat de


Girosona de la Federació Catalana de Natació i expresident del CN Banyoles, Albert Comas, i el president actual del Club Jordi Casanova, a més dels altres presidents dels clubs amfitrions.

El diputat Jordi Masquef va aprofitar la seva intervenció per comunicar que es vol reforçar i potenciar la competició d'alt nivell del territori gironí per tal que els nedadors i nedadores de la província de Girona i Osona, puguin compartir piscina al costat d'esportistes de primeríssim nivell. A més de dinamitzar la pràctica esportiva dels municipis i les seves entitats esportives.

El Club Natació Olot va ser l'encarregat de donar el tret de sortida de l'edició d'enguany el 9 de novembre amb el Trofeu Raül Ramos. La següent seu serà

a casa nostra amb el 38è Trofeu Josep Tresserras el dissabte 8 de febrer. El Circuit seguirà, com en edicions anteriors, amb el Tofeu Mercat del Ram el 5 d'abril al Club Natació Vic-ETB; el 24 de maig el Trofeu Lloret-Memorial Sensei Fusano al CN Lloret de Mar i, finalment, el 7 de juny el Trofeu Ciutat de Girona-Memorial Lluís Masberenguer posarà el punt final en el GEIEG.

El Circuit Girosona de Natació està obert a nedadors i nedadores nascuts l'any 2011 i anteriors, amb llicència acreditada per a la temporada 2024-2025. Enguany i per segon any seguit, el cronometratge electrònic serà el sistema que s'utilitzarà en les properes competicions. Un sistema que s'utilitza en les grans cites estatals com el Campionat d'Espanya, de Catalunya o el Circuit Català absolut.



pg. de la indústria, 32 baixos
tel. 972 57 52 02 · mòbil 694 421 048
fb@finquesbanyoles.com
17820 banyoles

50 anys del waterpolo a primera divisió i un torneig a Finlàndia per recordar

El Club va commemorar que fa 50 anys l'equip de waterpolo format per 16 banyolins, jugava a primera divisió estatal i va disputar un torneig a Finlàndia.

Jordi Bosch 'Barraca', Jordi Banal, Jordi Planella, Narcís Bramon, Narcís Costa, Miquel Duran, Pitu Figueres, Tomàs Capdevila, Lluís Capdevila, Albert Colomé, Eliseu Santamaria, Josep Brugada, Pere Joan Coll, Toni Font, Llorenç Busquets i Josep Avellana, van formar part de l'equip de referència de la zona i es van reunir, 50 anys després, per rememorar l'experiència.

Tenien entre 16 i 17 anys i formaven l'equip de waterpolo del Club Natació Banyoles. Van disputar la 1a divisió estatal en tres temporades on l'última, va aparèixer l'entrenador japonès Yasuji Fusano, que en el seu moment va ser porter de la selecció del seu país. Durant els sis anys vinents, Fusano va ser el tècnic de la secció banyolina.



Samarreta commemorativa.

Els joves jugadors competien principalment contra equips de Barcelona i van arribar a ser el primer equip de les comarques gironines a competir en la màxima divisió estatal. Jordi "Toti" Banal, n'era un dels membres i destaca que l'equip va aplegar una gran generació de nedadors locals sent un referent al territori.

Jordi Bosch 'Barraca' i Jordi Planella també formaven part de l'equip i el primer és l'únic banyolí que va jugar a la

selecció espanyola de waterpolo. Bosch i Planella recorden les anècdotes i batalletes del viatge a Finlàndia on amb quatre cotxes particulars, van recórrer més de 7.000 km d'anada i tornada on les tendes de campanya eren els seus grans aliats.

La ciutat finlandesa de Jyväskylä, els hi va donar la benvinguda amb un hotel de 5 estrelles on van ser convidats per un aficionat de l'esquí nàutic que havia competit a l'Estany de Banyoles. L'equip va disputar el torneig internacional on va empatar a 5 contra la selecció del país nòrdic. Sens dubte, una experiència inoblidable per recordar 50 anys després.

Entrevista als tres Jordis al següent codi QR.



Equip de waterpolo de 1a divisió



Jordi "Toti" Banal, Jordi Planella i Jordi Bosch "Barraca"

Donem la benvinguda a les noves incorporacions de la secció de waterpolo



Equip aleví · Foto: CNB

Aquest ha sigut un inici de temporada complicat per la secció de waterpolo, ja que en les primeres fases de la lliga s'ha trobat amb equips molt forts. No obstant això, això els serveix per créixer, millorar individualment i començar a reforçar-se com equip.

L'absolut masculí ha començat amb llums i ombres la temporada. Els absoluts han fet partits amb molta intensitat i molt bona actitud, i d'altres ha costat més entrar en la dinàmica. L'objectiu però, és seguir en la línia de millora i ser més constants en els resultats.

Finalment, per primer cop en molts anys, hi torna a haver la categoria d'absolut femení combinada amb l'Anglès. Un nou equip que també servirà de referent per a les nenes més petites de la secció.

En general, destacar que en la majoria de tots els equips hi ha noves incorporacions, sobretot en la categoria infantil i cadet femení.



Final de temporada de la secció de Caiac Polo



Foto: CNB

La secció de caiac polo va finalitzar la temporada amb dues competicions al setembre dels equips sub16 mixte, sub21 mixte i femení i els absoluts.

El mes de novembre tenien un altra competició però a causa de les afectacions del temporal DANA la van suspendre.

No obstant això, la secció segueix enfocada amb la pretemporada i té com a objectiu el torneig per autonomies del proper mes de març. Amb ganes de poder tornar a participar en més tornejos per veure si els diferents equips estan assolint el nivell requerit per jugar a les màximes divisions nacionals.

Resultats competicions cap de setmana 21-22 de setembre

Els equips Sub16 mixte, Sub21 mixte i Sub21 femení van participar en el campionat d'Espanya de JJPP a Puerta de Hierro, Madrid.

L'equip sub-16 va aconseguir una segona posició, i tant el sub-21 mixte com femení van aconseguir la cinquena.

Resultats competició cap de setmana 8-9 de setembre

La localitat de Parla, Madrid, va acollir el Campionat d'Espanya per Clubs absolut masculí on el sènior del CN Banyoles va participar aconseguint una 9a posició.

La competició va començar amb una victòria contundent contra l'Alberche (6-0), però una derrota contra el Picassent els va portar a una segona fase per definir els llocs del 9è al 12è. Amb determinació, van superar el Burriana i el Copacabana, culminant amb un emocionant triple empat que els va atorgar la novena posició gràcies a la

“Entrenem persones, formem esportistes”

Sota el lema de “Entrenem persones, formem esportistes” el Club Natació Banyoles va tornar a organitzar per segona vegada, l'acte de reconeixement als esportistes internacionals durant les temporades 2023 i 2024.

Enguany, vam tenir l'honor de reconèixer a 15 esportistes excepcionals, formats en les nostres disciplines i que han arribat a competir a l'elit internacional.

Els esportistes homenatjats van ser:
Natació: Aina Fernández i Biel Martín.
Rem: Manel Balastegui, Jordi Jofre, Aleix Garcia, Aniol Martí, Joel Lluís Solà, Aina Arteman, Dennis Carracedo, Igor Teixidó i Joana Casellas.
Piragüisme: Laura Serra, Laia Pèlachs i Aurora Figueras.
Triatló: Biel Planas.

A les 19.00 hores de la tarda, la sala de socis i sòcies del Club es va omplir d'esportistes que venien acompanyats de les seves famílies i amics. A l'acte també hi van assistir membres de la Junta directiva del Club, els dos expresidents Albert Comas i Jordi Banal i també vam comptar amb la presència de diverses

personalitats; Jordi Casanova, president del Club Natació Banyoles; Jordi Congost, regidor d'Esports i Tinent d'Alcalde de l'Ajuntament de Banyoles;

Xavi Cros “Xupi”, alcalde de Fontcoberta i conseller comarcal del Pla de l'Estany i Quim Fernandez, Regidor de l'Ajuntament de Banyoles.



Albert Comas, Jordi Casanova, Àngrel Dufresne i Jordi Banal · Foto:CNB



Els i les esportistes amb la placa · Foto: CNB

Acte sencer TV Banyoles.

Des de fa més d'una dècada, al Club Natació Banyoles no només treballem per la progressió esportiva dels nostres atletes, sinó que també apostem per la seva formació integral a través del programa Dual. Aquest enfocament abraça tots els àmbits del desenvolupament personal, oferint eines perquè els esportistes creixin tant dins com fora de la seva disciplina.

Molts dels esportistes que dissabte 23 de novembre van rebre aquest reconeixement, van formar part d'aquest programa i han pogut experimentar els beneficis de ben a prop.

L'esdeveniment va voler posar en valor tots els mèrits assolits de cada un d'ells durant els anys 2023 i 2024. Els i les protagonistes van anar pujant a l'escenari per compartir amb tots els assistents les seves experiències i vivències. La cerimònia va finalitzar amb l'entrega de les plaques commemoratives per homenatjar l'èxit i la dedicació dels esportistes internacionals.

A més de tots ells i elles, també es va voler reconèixer a una figura clau per al Club Natació Banyoles: l'entrenador i coordinador de la secció de rem Carles Grabulosa “Xino”, una persona que forma part de la història del Club i que, durant 16 anys, ha dedicat temps, esforç i talent.

Des del Club donem les gràcies a tots els i les esportistes per portar el nom del CN Banyoles fins al més alt nivell internacional.



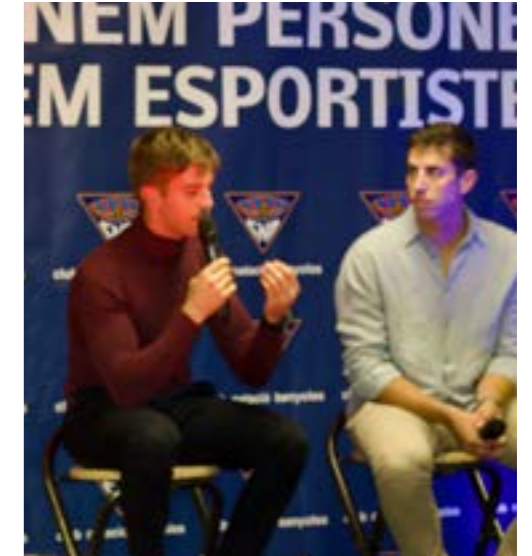
Laura Serra, Aurora Figueras i Laia Pèlachs



Jordi Jofre i Manel Balastegui



Carles Grabulosa amb la placa



Dennis Carracedo i Aleix Garcia

Ronda Canaleta
 Bassa del Cànem
 Banyoles
 Tel. 972 594 363
 972 576 475
 Mòbil. 609 729 551
 www.autocarssola.com
 info@autocarssola.com

AUTOCARS DE FINS A 71 PLACES

Amics Flotants

Per M. Dolors Pascual - Psicòloga Social i de les Organitzacions



Il·lustració: Toni Batlles

Segons Jeffrey A. Hall de la Universitat de Kansas, en el seu article «*How many hours does it take to make a friend?*» (2018), el número d'hores que necessiten els adults per tal que es creï una amistat és d'aproximadament 50 hores. Perquè comenci a emergir una bona amistat, ja pujarien a 140 hores i, per a una forta amistat o esdevenir carn i ungla, es parla ja d'unes 300 hores de temps compartit. Segons un altre *estudi*, aquesta vegada de l'empresa Fisher-man's Friend que va analitzar al 2022 el comportament de 2.000 persones al Regne Unit, el temps que es necessita per passar de conegut a amic és de 34 hores d'«interacció compromesa», indicant que fan falta 11 trobades perquè dues persones es facin amigues, i que la mitjana per aconseguir tenir una relació sòlida és d'uns cinc mesos i mig.

sof Aristòtil va definir 3 tipus d'amistat: l'amistat d'utilitat, l'amistat basada en el plaer i l'amistat de la virtut. No es tracta de tenir-ne un o altre tipus, sinó que durant la nostra vida necessitem molts tipus diferents d'amistats i una, lògicament, pot derivar en una altra.

- Les amistats d'utilitat són aquelles en què les persones estan involucrades no per afectar sinó perquè reben algun profit en la seva convivència, es beneficien mútuament i cadascú busca el seu gaudi (per ex, socis comercials, companys/es de classe o de feina, comunitat de veïns, pares i mares dels amics dels fills...). No es tracta d'una amistat permanent sinó que perdura mentre perduri el benefici.

- Les amistats per plaer es basen en gaudir d'una activitat compartida i/o en la recerca de plaers i emocions (per

ex, mateix equip esportiu, anar de festa...). Sol acabar quan els gustos canvien o es deixa de fer aquella activitat. Les amistats per plaer abunden en la joventut i les amistats per utilitat són més habituals en adults.

- En les amistats de la virtut dues persones són amigues per la seva manera de ser. Aquestes amistats es formen a partir de valors i de visions compartides de la vida. Són més estables, són escasses i requereixen temps, ja que estan arrelades en el reconeixement i l'estima de les virtuts de l'altre. Aquest últim tipus, per Aristòtil, és l'amistat perfecta.

El nostre concepte d'amistat canvia amb el transcurs del temps, des de la infància a l'edat adulta, passant per l'adolescència. I la dinàmica de les relacions socials pot ser molt diferent

d'una persona a altra: hi ha a qui li encanta estar contínuament envoltat de gent diferent i tenir l'agenda plena i hi ha a qui aquesta perspectiva l'esgota i aclapara. Així mateix, no podem caure bé a tothom ni tampoc podem dedicar temps i energia a tothom, pel que l'amistat és un procés dinàmic i evolutiu ple de decisions.

Hi ha gent que té el mateix grup d'amics des de la infància i hi ha gent que sent que no encaixa del tot en cap grup. Molta gent desitjaria tenir un gran grup d'amics com el que es veu en algunes pel·lícules o sèries: aquell grup idealitzat que sembla l'única manera de funcionar, de divertir-se o de ser feliç, i que sembla que, si no tens aquest grup d'amics, ets una persona 'rara', infeliç o amb dificultats socials o d'integració.

Això no és veritat. Tenir un grup d'amics o no tenir-lo no hauria de tenir pes en la valoració d'una persona. Tenir un grup d'amics no vol dir que aquella persona sigui 'millor persona' que aquelles que no el tenen. Senzillament, ha tingut la 'sort' que les confluències i circumstàncies de la vida l'hagin portat a formar part d'un grup i, gràcies a aquesta interacció, ha tingut la possibilitat de 'perfeccionar' les seves habilitats socials i d'integració. I sempre entenent que aquest grup d'amics és un lloc on la persona sent que pot ser ella, que no està condicionada a ser el que els altres volen, sinó que tot flueix amb harmonia, complicitat i equitat i que, si la persona és jutjada, ho és amb honestetat, empatia i estima. Perquè hi ha grups d'amics en què d'amistat només en tenen el nom, que es reuneixen per no estar sols, per formar part d'alguna cosa o per interessos de tot tipus, però que, si poguéssin, alguns membres farien creu i ratlla. I si hi afegim que difícil pot arribar a ser entrar en grups d'amics establerts (i més si estàs sol, sense parella i/o fills que facilitin la interacció) o en grups 'jerarquizats' i predeterminats, formar part d'un grup d'amics pot ser una tasca difícil, que va minant l'autoestima dels 'aspirants'. Així, de grups d'amics n'hi ha de molts tipus.

I llavors existeixen els "amics flotants" (*).

L'amic flotant és aquella persona que forma part de molts grups d'amistat diferents, però mai és l'amic 'principal' d'aquests grups. És amic de tothom, però no té realment un grup bàsic. És

com un satèl·lit. Passa per diferents grups i colles, coneixent unes quantes persones a cada grup, però sense estar en aquest grup. No és que no tingui capacitat d'establir vincles, sol tenir molts coneguts i amics, sinó que no forma part del 'nucli' d'un grup, i 'flota' d'un grup a altre.

Poden ser diferents situacions les que hi derivin. Per exemple: fas amistat amb algú que té altres amics més propers; t'has unit a un grup ja format en què hi ha un grup d'amics 'bàsics' sobre el que els demés 'pul·lulen'; ets una persona extrovertida i t'agrada conèixer gent nova... i acabes sent com un personatge 'secundari' (et conviden a una cosa, però no a un altre esdeveniment; et diuen d'anar a la festa, però no vas en el mateix cotxe; ningú s'enrecorda de dir-te que han canviat els plans; etc).

Ser un amic flotant pot ser una experiència complexa, ja que implica sentir que no es pertany realment a cap cercle o grup específic i la sensació de no encaixar pot provocar sentiments d'aïllament i solitud. I tot i que moltes persones són felices amb aquesta independència, moltes altres viuen el fet amb tristesa. Ja saps que ningú té la culpa, però et comences a preguntar si et passa alguna cosa... Per bé o per mal, hem estat entrenats per creure que l'única manera correcta d'experimentar l'amistat és pertanyent a un grup d'amics.

'Flotar', però, té els seus avantatges:

- Pots conèixer gent nova; no estàs limitat a un grup d'amics, sinó que tens llibertat per explorar diferents cercles socials i ampliar-los.
- Tens més oportunitats de participar en diferents activitats i esdeveniments, sense tenir la sensació d'estar traïnt un grup d'amics concret.
- Tens la llibertat de ser tu mateix; no t'has d'ajustar a les expectatives o estàndards d'un grup.
- T'estalvies els drames que de tant en tant sorgeixen en els grups. Pots estar allà quan et necessitin, però no et deixes arrossegar per terrabastalls.
- Pots evitar les 'capelletes' i, per tant, no estar sotmès a una forma de fer o de ser, i pots diversificar les amistats amb persones que comparteixen els mateixos valors, interessos o afinitats.
- Pots ser un pont entre diferents grups.

Diversificar les experiències socials, exposar-se a diferents perspectives i relacionar-se amb una àmplia gamma de personalitats pot ajudar a desenvolupar habilitats valuoses com són l'adaptabilitat, l'empatia i l'obertura mental. I pot contribuir, en última instància, al creixement personal i a una comprensió més àmplia del món.

És essencial recordar que l'experiència social de cadascú és única i trobar connexions i amistats reals sovint requereix temps i paciència. Per descomptat, tant si sou un amic flotant com si sou membre d'un grup, no totes les amistats són profundes i significatives i, com sempre, cal prioritzar la qualitat per sobre de la quantitat perquè, com diu el refranyer, qui té un bon amic té un tresor.

(*) El terme "flotador social" va aparèixer per primera vegada a l'Urban Dictionary al 2020, seguit d'"amic flotant" que va obtenir la seva pròpia definició al 2023.

Solució a l'exercici de creativitat anterior:

Surt més econòmic convidar dos amics una vegada.

Convidant un amic dues vegades, pagues quatre entrades mentre que convidant dos amics una sola vegada, pagues tres entrades.

Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Un home està atrapat en una habitació, la qual només té dues sortides possibles: dues portes. Una de les portes porta a una habitació de cristall a sobre de la qual hi ha una gran lupa. El sol abrasant crema de manera instantània a qualsevol que hi intenti entrar. Per la segona porta hi ha un drac que escup foc. Com escapa l'home?

(la solució, a la propera edició de la revista o enviant un correu a rhumans@cnbanyoles.cat)



Carla Maestre · Foto: CNB

Carla Maestre i Biel Planas acumulen èxits

A nivell de resultats individuals en l'àmbit de Catalunya, el mes de setembre es va disputar el Campionat de Catalunya de Triatló en distància Olímpica a Tossa de Mar. La nostra triatleta Carla Maestre va quedar campiona de Catalunya, acabant un any carregat d'èxits individuals.

Per altra banda, a nivell estatal, el mateix mes es va disputar a Banyoles el Campionat d'Espanya d'èlit i sub-23 en distància Olímpica. El també triatleta de la secció Biel Planas va aconseguir una meritòria 58a posició final en la seva primera participació en competicions èlit. Una prova que li va servir per agafar experiència per properes competicions. Destacar la seva 27a posició del ranking de triatló masculí estatal amb 1.713 punts aconseguits en diferents proves disputades arreu de l'estat espanyol.



Biel Planas · Foto: CNB

Els i les triatletes del Club en bon estat de forma i amb nou entrenador

Com a Club, la categoria masculina de la secció ha aconseguit acabar en una novena posició a la lliga de clubs de divisió d'honor. Amb aquest gran resultat, consolida un any més poder competir la temporada vinent en aquesta categoria. En la femenina, les triatletes van quedar en onzena posició en la lliga de divisió d'honor, fet que l'any vinent hauran de competir a la 1a divisió.

El passat mes de novembre, la secció va iniciar nova temporada donant la benvinguda al nou entrenador Jim Thijs, (amb experiència com entrenador del 2000 fins al 2014 a Bèlgica, i del 2016 al 2023 a Cerdeña). Resident a Banyoles des de l'any passat, arriba amb moltes ganes de poder transmetre tota la seva experiència i molt content de poder compartir la filosofia del nostre club "Entrenem persones, formem esportistes".



Jim Thijs · Foto: CNB

Participació del Club al Campionat d'Espanya de Salvament per Comunitats Autònomes



Nedador i nedadores secció SOS · Foto: CNB

El Campionat d'Espanya de Salvament per Comunitats Autònomes va tenir lloc des del divendres 27 fins al diumenge 29 de setembre a Cullera, València. El divendres i el dissabte al matí la competició va ser a la piscina mentre que a la tarda i el diumenge matí a la platja.

Del Club van ser seleccionades i seleccionat l'Ivet Carmona, l'Èlia Vim i en Martí Casellas de la categoria cadet i la Blanca Freixas de l'absolut.

A nivell de resultats destacar la 2a posició de la nedadora Ivet Carmona en nedar surf que també va quedar 4a en 200 m obstacles. L'Èlia i l'Ivet van quedar terceres en els 4x50m obstacles i 4x50m combinada de la mateixa manera que en Martí Casellas, que va ser tercer en 4x25m arrossegament maniquí, 4x50m combinada i relleu esprint platja.

GIROSOS, S.L.
 Centre Comercial Cisteller, núm 15
 17857 Sant Joan les Fonts (Girona)
 Telèfon i fax: 972 292 086
 mòbil: 661 522 868
www.girosos.com
gemma@girosos.com

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

Èxits i medalles en el Campionat de Catalunya d'Hivern Infantil de natació

Els resultats:

Els nedadors i nedadores infantils del Club van finalitzar, el mes de novembre, amb molt bons resultats en el Campionat de Catalunya d'Hivern Infantil de natació.

El Campionat es va disputar a la piscina de Can Llong del CN Sabadell del 29 de novembre a l'1 de desembre.

En general, destacar que els i les nedadores de la secció, van fer una molt bona actuació aconseguint medalles i mínimes per poder competir en el Campionat d'Espanya d'hivern del mes de març.

A nivell de Club, el CN Banyoles va aconseguir una quarta posició amb un total de 1.943,50 punts per sota del CN Sant Andreu (2.298,50). El ranking el va completar amb una primera posició el CN Sabadell (2.594,00) i en segona el CN Terrassa (2.437,00).



Mateo del Amo, Arnau Coll, Arnau Pont i Lluç Silva

Naia Alsina es va imposar a la final dels 400 m lliures de 13 anys amb un temps de 4:41.70 aconseguint la mínima per el campionat d'Espanya Infantil d'Hivern. La nedadora va finalitzar el Campionat de Catalunya Infantil d'Hivern aconseguint imposar-se en els 100 m, 200 m, 400 m, 800 m i 1500 m lliures en la categoria de 13 anys.



Naia Alsina, Ivet Carmona, Gina Artigas, Elia Vim · Fotos: CNB

L'equip masculí format per Lluç Silva, Mateo Del Amo, Arnau Coll i Arnau Pont va aconseguir una meritòria segona plaça en la prova dels 4x200 m lliures.

L'equip femení format per Èlia Vim, Naia Alsina, Ivet Carmona i Gina Artigas va aconseguir la tercera posició en la prova dels 4x100 m lliures. En el relleu 4x200 m van aconseguir una segona posició.

Lluç Silva va ser segon en la prova dels 200 m esquena durant la segona jornada del Campionat de Catalunya d'Hivern Infantil.

Ivet Carmona va tancar el Campionat de Catalunya d'Hivern Infantil amb una tercera posició en la prova dels 1500 m lliures.



Foto oficial d'equip · Foto: CNB

Bitllet a 1ª divisió de la Copa Catalana de Natació

La categoria absoluta de natació del Club va aconseguir l'ascens a 1a divisió de la Copa Catalana per Clubs per la següent temporada 25-26 després de competir en la Copa Catalana de 2a divisió.

EL Club Natació Barcelona va celebrar el diumenge 27 la Copa Catalana per Clubs on un total de 24 nedadors i nedadores de la secció hi van participar. Després d'una competició molt ajusta-

da, els nostres nedadors i nedadores van obtenir la segona plaça amb un total de 512 punts, per sota del CN Granollers (681 punts) i imposant-se al Club Natació Hospitalet (496 punts).

Destacar les Millors Marques tant catalanes com nacionals de 16 anys del nedador Biel Martín en piscina de 25m: 200 m braça 2:10.09, 100 m braça 1:00.62 i 50 m braça 28.37

Resultats:

4x100 lliures M Júnior i Absolut: CN Banyoles (Biel Martín, Martí Estela, Martí Moliner, Eloi Riera) 3:28.72

100 lliures M 16 anys: Biel Martín (CN Banyoles) 50.91 (primera posta relleu 4x100 lliures)

100 braça M 16 anys i absolut: Biel Martín (CN Banyoles) 1.00.62 (MMN)

50 braça M 15 anys: Biel Martín (CN Banyoles) 28.37 (Parcial 100 braça, MMN)

50 braça M Absolut: Biel Martín (CN Banyoles) 28.37 (Parcial 100 braça, MMN)

4x200 lliures M Júnior i Absolut: CN Banyoles (Biel Martín, Oriol Güell, Blai Planas, Eloi Riera) 7:33.35

200 lliures M 16 anys i absolut: Biel Martín (CN Banyoles) 1:50.50 (primera posta relleu 4x200 lliures)

200 braça M 16 anys i absolut: Biel Martín (CN Banyoles) 2:10.09 (MMN)

MAFONSA

Suministres l'Estany, SL

Material de fontaneria · Tractament d'aigua · Climatització

Pol. Industrial del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 Porqueres
Tel. 972 57 67 04 · Fax 972574143 · porqueres@mafonsa.cat

Un any més celebrant la Diada de Sant Martírià

El diumenge 20 d'octubre ho vam tornar a fer. El Club va reunir a socis i sòcies per celebrar un altre any la Diada de Sant Martírià. Com es habitual, vam comptar amb la xocolatada per esmorzar, la 43a regata de rem, la 66a Traversia de Sant Martírià i la tradicional fotografia conjunta de les seccions.

Aquest any a la Traversia es va fer rècord de participació amb un total de 257 socis i sòcies que van nedar els 400 metres des de l'altra banda de l'Estany fins arribar al Club. Els guanyadors van ser en Nil Ibáñez amb 5,43 i la Isona Montcanut (1r i 13a de la general).

Pel que fa la regata de rem, va constar de tres mànegues de 8+ d'homes i dones d'edats compreses entre els 12 anys i els més veterans.

En general, la Diada va tornar a ser un èxit on tothom es va sentir partícip de la jornada.



La secció de waterpolo estrena barraca!

Per la festa major de Sant Martírià, la secció de waterpolo va estrenar barraca! Tots els socis/es de l'entitat van col·laborar de manera molt activa perquè fos possible.

L'associació, ja està planificant la barraca de l'any que ve amb millores en tots els sentits.

En general, molta gent, tant del Club com de fora, va consumir a la barraca i la valoració global va ser molt positiva.



Caiac polo repeteix amb barraca i torna a ser un èxit

La secció de caiac polo no podia fallar aquestes festes majors. La primera generació havia portat la barraca durant anys i la nova ho ha estat fent des del 2010. Aquest any, la novetat va ser que els més joves de la secció la van gestionar sense la presència dels més grans!

La barraca, com sempre, va oferir festa, espectacles musicals amb dj's, música ambiental i servei de barra i menjar. Tot un èxit per tornar a repetir l'any vinent!



Una 80^a Travessia de l'Estany per recordar

El diumenge 15 de setembre, vam tenir l'honor de fer vessar l'Estany per 80a vegada. Un total de 2.567 nedadors i nedadores van participar i gaudir de la 80a Travessia de l'Estany en les quatre modalitats diferents: petits, menors, homes i dones.

Destacar, per sobre de tot, la gran participació d'aquest any on van haver 509 inscrits/es més respecte l'any passat (2.058): 254 inscrits/es a la Travessia de menors, 113 a la de petits, 811 a la femenina i finalment, 1389 inscrits a la masculina.

Els guanyadors d'aquesta edició van ser la Claudia Giralt del CN Hospitalet amb 26'35", i en Guillem Pujol del CN Mataró amb 24'14". En la categoria femenina, la Julia Coll (CN Olot) i l'Aida Bertran (CN Mediterrani) van ser segona i tercera respectivament, i en la masculina, Eric Casals (CN Vic) i Marc Pou van completar el podi.

A nivell local, a la Travessia femenina, la nedadora del Club Aina Fernández va aconseguir la primera posició amb 28'41" 6a de la general, i a la masculina, el també nedador del Club l'Eloi Riera va quedar 1r amb 24'53" i 5è general.

A la Travessia de menors, l'Aitor Carrasco del CN Sabadell, va desmarcar-se molt de la resta aconseguint arribar primer a l'arribada amb 14'24". Després el seguia la nedadora del Club Julia Plana amb 15'14". Plana va quedar 1ra local i en la categoria masculina, Lluç Varela va quedar 1r local amb 16'27".



Classificació



Programa TV Banyoles



Foto: de Barbut Fotògraf.

Pel que fa als trofeus, el CN Banyoles va aconseguir el Trofeu Miquel Masgrau "Paquel" ja que va classificar a 100 nedadors i nedadores. El Trofeu Llorenç Castañer i Viñas el va aconseguir, en categoria femenina, el CN Hospitalet i en masculina, el CN Sabadell. Finalment, el Trofeu David Moner, el va aconseguir també el Club Natació Sabadell.

En motiu del 80è aniversari, la celebració es va estendre amb un concert a càrrec de Guillem Carmona a la zona de bany de l'Estany. El cantant, juntament

amb la seva guitarra va animar a tothom a quedar-se i gaudir d'aquest dia tant especial.

En general, va ser una Travessia per recordar, amb molts participants que s'estrenaven o bé que tornaven a competir després de molt de temps. Amb una paraula: inoblidable!

Si voleu veure el programa de TV Banyoles sencer, us deixem l'enllaç.

Adjuntem l'enllaç on hi trobareu els resultats de les classificacions.

La Travessia als quatre vents

La 80a Travessia de l'Estany va ser notícia aquest any. TV3, RAC1, el diari ARA, i més, van voler fer ressò d'aquest gran esdeveniment. Us compartim els enllaços de cada una d'ells.



TV3 va fer un petit reportatge històric on van entrevistar a Moi Costa, veterà del Club que fa més de 40 anys que fa la Travessia (a part de ser un dels organitzadors), i a les nedadores també del Club Paula Plana i Dune Ferrer.



Xavi Puig, del programa de Superesports de RAC1, va entrevistar a Jordi Riera, delegat de la secció de natació, a Jordi Toca, coordinador i entrenador de la secció de natació, i a Toni Bramon, vocal de cultura per parlar sobre la 80a edició.



Finalment, Toni Padilla del diari ARA, va redactar un reportatge sobre l'esdeveniment amb imatges històriques cedides pel Club: La gran festa que ha sobreviscut a remolins, pandèmies i un drac.



Foto: Sílvia Puig



Entrevistem a l'entrenadora de rem Aina Prats

“Cada esportista és únic, i entendre les seves necessitats i emocions és fonamental per donar-los el suport que necessiten per millorar i superar-se”

Quantes temporades portes al Club?

Aquesta és la meua cinquena temporada! Sembla que va ser ahir que vaig començar, però cada any és una nova aventura amb els nostres petits grans esportistes.

Has començat com a entrenadora o també vas ser esportista?

Vaig començar a remar quan tenia 12 anys, i el rem ha estat una gran passió per a mi des de llavors. El 2020, en Xino em va proposar ser entrenadora, i no ho vaig dubtar ni un segon! Mai m'ho havia plantejat, però quan em va arribar aquesta oportunitat em va fer molta il·lusió. Ara, poder compartir el que he après amb els petits és una experiència que m'agrada cada dia més.

Quina categoria entrenes?

Sempre he entrenat els més petits de la casa: els alevins i els infan-

tils. M'encanta veure com creixen no només com a esportistes, sinó també com a persones. Cada dia és una nova oportunitat per ensenyar-los i aprendre d'ells!

Què és el més fàcil i el més difícil de ser entrenadora de rem?

El més fàcil és veure els petits progressos de cada un dels esportistes, com creixen i gaudeixen del que fan. És increïble veure com es superen, tant en el rem com a nivell personal. El més difícil, potser, és aconseguir que entenguin que l'important no són només els resultats, sinó tot el que aprenen pel camí. Però quan ho aconseguim, els resultats solen arribar, i això és la millor recompensa.

Després de la participació als JJOO, teniu més llicències?

Sí, definitivament! Des dels Jocs Olímpics de Tòquio, el rem ha agafat molta força, i cada vegada més gent vol provar-lo. Veure com l'interès creix i com petits esportistes volen formar part d'aquest món és emocionant. Estem molt contents d'aquesta crescuda, perquè això ens permet seguir creant i formant equips cada cop més motivats i amb moltes ganes d'aprendre.



Amb els anys s'ha aconseguit que hi hagi més llicències femenines?

Sí, i això ens fa molt feliços! Però sabem que encara tenim un camí per recórrer per igualar les llicències masculines. Tot i això, el que més ens motiva és veure com cada cop més nenes es decideixen a fer rem!

Et marques objectius com a entrenadora?

És un objectiu difícil d'aconseguir, però m'agradaria poder tenir més temps de qualitat per a cada esportista, per conèixer-los millor, saber com estan i com es senten. Crec que, quan tenim aquesta connexió personal, podem ajudar-los no només a créixer a nivell esportiu, sinó també com a persones. Cada esportista és únic, i entendre les seves necessitats i emocions és fonamental per donar-los el suport que necessiten per millorar i superar-se. Si aconseguim això, el creixement serà molt més complet, tant dins com fora de l'aigua.

Quins reptes teniu per aquesta temporada?

El nostre repte, a més, és aconseguir el millor equip possible, un equip molt humà en què tothom es senti estimat, valorat i participi de l'èxit col·lectiu. Som un grup molt nombrós, i la clau per a nosaltres serà treballar junts per deixar el Club Natació Banyoles el més amunt possible. Ens ajudem els uns als altres, fem molta pinya i ens enfoquem en gaudir de cada moment. Si aconseguim mantenir aquesta energia, sé que serà una temporada extraordinària per a tots!



Foto: CNB

Palades per Algemesí. Un repte per a la secció de piragüisme



La secció de piragüisme va participar el dissabte 16 de novembre al repte Palades per Algemesí. Una iniciativa plantejada per la palista Laura Serra i el palista Gonzalo Moreno que consistia en palejar 10 km i fer un donatiu al GoFundMe.

El repte Palades per Algemesí va ser creat per tal de recaptar fons per ajudar al Scooter Club Algemesí, que es va veure greument afectat per la DANA a València de fa unes setmanes.

Ple de palistes del Club es van unir per posar el seu gra de sorra remant 10 km en embarcacions de K1, K2 i K4.

Un total de 120 palistes van participar en el XI Trofeu Ciutat de Banyoles



Palistes durant la competició · Foto: CNB



Laia Pèlachs i Albert Corominas · Foto: CNB



Palistes secció piragüisme · Foto: CNB

Un total de 120 palistes es van reunir al Club per celebrar el XI Trofeu Ciutat de Banyoles i la 6a Prova de la Lliga SC-LP. Una jornada esplèndida on tots els i les esportistes de la secció es van lluir i van guanyar el trofeu amb molta diferència.

El CP Castelldefels, el Sicoris Club, el PIT Llobregat i el CN Banyoles van ser els quatre clubs que van participar en aquesta característica competició de piragüisme.

La competició s'havia de portar a terme el dissabte dia 12 d'octubre, però degut a les previsions meteorològiques es va haver de canviar pel diumenge 13 modificant els horaris de cada sortida.



Foto: CNB

Acte de cloenda pels palistes del Club

Com cada any, els i les palistes van celebrar l'acte de cloenda per presentar els diferents equips de la secció i entregar les samarretes taronges. A més, van presentar les noves embarcacions per la següent temporada: un K2 Nelo de

màxima qualitat, un K2 Vipper Nelo, K4 Mini kayak pels més joves i 6 piragües de caiac polo.

Durant l'acte va haver-hi diverses activitats com la rua d'embarcacions amb

K2/K4, el Team Relleus Sprint K1 500m i els partits de Caiac Polo.

Una celebració per finalitzar la temporada i escalfar motors per la tornada!

 taller de restauració d'art
neus campmany



Restaurem art, pintura, escultura, ceràmica, antiguitats, mobles.
O bé, ho pots restaurar tu mateix al taller amb la nostra ajuda i seguiment

Neus Campmany Queralt · restauradora d'art llda.
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com

Tels: 671 582 509 · 972 576 051

Elm Planas i Ariadna Llop guanyadors de la 11a Milla Urbana de Banyoles

Elm Planas (Club Natació Badalona) i Ariadna Llop (Club Natació Banyoles) van guanyar la 11a edició de la Milla Urbana de Banyoles, organitzada pel Club Natació Banyoles. Planas va córrer la prova amb un temps de 5 minuts i 4 segons, mentre que Llop ho va fer amb 5 minuts i 32 segons. Van completar el podi masculí els atletes del Club Moha Kanteh (5'12") i Unai Llona (5'16"). Nora Massanes amb 5'35 (CN Banyoles) i Dune Ferran amb 6'06" (CN Banyoles) van ser segona i tercera respectivament. Francesc Frigolé i Bea Pi, de la Fundació Mas Casadevall, van guanyar la Milla adaptada.

A més de la Milla Urbana, també es va celebrar per quarta vegada la cursa popular de 5 quilòmetres. En aquest cas, els guanyadors van ser Pau Carol (Club Natació Banyoles - 16'10") i Emma Jeffcoat (Banyoles - 17'16"). Joan Salomon (Universitari - 16'15") i Adrià Estévez (CN Banyoles - 16'25") van acabar en segona i en tercera posició. Natali Estévez (18'32") i Neus Verdaguer (GEIEG - 19'49") van tancar el podi femení.



Ariadna Llop · Foto: CNB



Foto: Aina Prats

Atletes del Club participen en diversos Campionats d'Espanya

Alguns i algunes atletes del Club, han participat durant aquest primer trimestre en Campionats d'Espanya. En Paul Carol, l'Elm Planas i la Nora Massanes van participar en el Campionat d'Espanya de Cros per Clubs a Sevilla.

Els resultats van ser:
 Sub23 M: 70è Pau Carol
 Sub20 M: 78è Elm Planas
 Sub20 F: 60a Nora Massanas

Per altra banda, les atletes Martina Garcia i la Núria Sallent van participar al Campionat d'Espanya de Clubs sub16 que es va celebrar a Osca. Ambdues van aconseguir una tercera posició, Garcia en triple salt amb 10'60m i Sallent en salt de perxa amb 2'02m.



Martina Garcia i Núria Sallent · Foto: CNB



Elm Planas durant la competició · Foto: CNB

ADVOCATS i ECONOMISTES
www.assessoriapages.cat

BANYOLES
 Pl. Doctor Rovira, 4, 1r pis 17820 Banyoles
 Telfs. 972572466 - 972575111
 info@assessoriapages.com

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL
ASSESSORIA PAGES



El XXII Cros de Banyoles tanca el Circuit Gironí de Cros

El XXII Cros de Banyoles del passat 1 de desembre, va tancar el Circuit Gironí de Cros que va començar el 13 d'octubre.

El Circuit consta de quatre cros que són el 28è Cros d'Olot; el 34è Cros de Vidreres; el 2n Cros de Castelló d'Empúries i el 22è Cros de Banyoles.

Els atletes de la secció tanquen l'any amb la participació de pràcticament tots els Cros del Circuit Gironí amb molt bones sensacions on els resultats més destacats han sigut:

Cros d'Olot:

Nora Massanes guanyadora categoria sub-20
Marina Aurich guanyadora categoria sub-23
Unai Llona tercera posició categoria sub-20

Cros Vidreres:

Adrià Estévez segona posició categoria sub-18
Marina Aurich segona posició categoria sub-23

Cros de Banyoles:

Nora Massanes segona posició categoria sub-23
Marina Aurich tercera posició categoria sub-23



Cros d'Olot: Foto: CNB



Marina Aurich en el Cros de Vidreres · Foto: CNB

Resultats atletes CN Banyoles XXII Cros de Banyoles

Sènior M: 10è Arnau Illa i 13è Nil Congost
Sub20 M: 9è Elm Planas, 14è Adrià Estévez i 25è Unai Llona
Sub16 M: 28è Youssef Marboh
Sub16 F: 26a Anna Padilla, 31a Judit Checa, 32a Núria Sallent i 36a Elna Duran
Master A: 4a Teresa Mas Xaxars
Sub18 F: 14a Laia Boira, 16a Aina Sallent, 17a Jana Aurich, 19a Paula Corominas i 20a Martina Garcia
Sub23 F: 2a Nora Massanas i 3a Marina Aurich
Sub14 F: 5a Nora Vívar, 17a Jana Frigola i 18a Martina Ruiperez
Sub14 M: 4t Unai Vaca, 7è Cesc Badosa, 13è Harvey Millar i 15è Ayoub Marboh
Sub12 F: 14a Mercè Alsina, 15a Aina Puigdevall, 21a Bruna Sanchez, 22a Nora Rodriguez, 23a Arlette Collell, 24a Helena Malagón, 31a Elsa Olivet, 32a Gala Sanchez i 33a Iris Garfella
Sub12 M: 18è Arnau Franch, 23è Nil Portas i 25è Dan Dilmé
Sub10 F: 12a Carla Bermudez
Sub10 M: 33è Marcel Collell

Entrevistem a la sòcia del Club Margot Bosch, múltiple campiona d'Espanya i Catalunya de fotosub en apnea



Davant d'una espècia per fotografar



Capturant espècies

En aquesta edició entrevistarem a la Margot Bosch, una banyolina de 28 anys que ha sigut campiona de Catalunya sis vegades, campiona i subcampiona d'Espanya dues i tres vegades de fotosub en apnea.

En què consisteix el fotosub en apnea?

La Fotografia en Apnea (o Fotosub en apnea) és un esport minoritari, es coneix poc i té pocs participants, però actualment Catalunya és l'autonomia amb més campions d'Espanya. Consisteix a passar-se 5 hores dins de l'aigua en un espai limitat, però gran, sovint inclou 2-3 platges senceres.

En aquest espai i temps, hem de trobar i fotografiar el màxim nombre d'espècies de peixos possibles. Hem de "capturar" amb la càmera. Tot això, en apnea i, per tant, fent servir només l'aire dels nostres pulmons. Una competició normal implica fer fotografies a profunditats de 0 metres i fins a 20 metres aproximadament. De tots els peixos fotografiats no es poden repetir espècies i això vol dir que s'ha de tenir un coneixement de biologia marina i identificació d'espècies mínim, per no perdre temps.

Sovint hi ha espècies on el mascle i la femella són de colors diferents, però només compte si en fotografies un. S'assembla molt a "caçar pokémons", has de capturar tants peixos diferents com puguis per poder guanyar. Per guanyar es valorarà també la qualitat de les imatges, per un jurat artístic, que et permetrà guanyar més punts. Si les espècies de peixos que trobes són rares, també guanyes més punts. És un esport d'estratègia molt complet, la "triatló" dels esports subaquàtics: Apnea + Fotografia Submarina + Pesca.

En quin moment de la teva vida descobreixes aquesta modalitat esportiva i a la vegada, artística?

Vaig descobrir aquest esport a la universitat, mentre estudiava dues carreres alhora (Biologia i Ciències Ambientals) i havia de començar a preparar els dos treballs de final de grau corresponents. Tenia molt clar que els volia fer del mar, que és la meva passió. Em van parlar de l'esport i de seguida m'hi vaig enganxar. Al mateix temps, em va permetre fer els dos treballs de final de grau perquè si alguna cosa també té aquest esport, és que és una eina de ciència i divulgació. Permet fer un inventari d'espècies i hà-

bitats de la costa i les platges.

Amb les fotografies que n'obting, intento ensenyar quina és la "bellesa" que s'amaga sota l'aigua que tenim a la Costa Catalana (sobretot la Costa Brava). La part artística d'aquesta disciplina és pura divulgació.

A quina edat comences a competir?

Començo a competir amb 21 anys, el 201. Des de llavors, he guanyat el Campionat de Catalunya 6 cops (el 2020 no es van celebrar competicions), tots els anys que he participat. He quedat campiona d'Espanya 2 vegades i subcampiona d'Espanya 4 vegades (una d'elles, embarassada de quatre mesos del meu fill). He aconseguit també, dos rècords d'Espanya femenins.

A quin lloc entrenes? quin tipus d'entrenament fas?

Els meus entrenaments estan dividits en 3 tipus: Apnea, Fotografia i Pesca.

L'apnea em permet estar més temps i baixar més profund durant la competició. L'entreno amb exercicis de respiració tant dins com fora l'aigua. Soc

instructora d'apnea, fet que em permet saber un munt d'exercicis i entrenaments per practicar i millorar. Utilitzo la piscina del Club per fer els entrenaments dins de l'aigua siguin estàtics o dinàmics.

La fotografia em permet obtenir més punts en una competició, per la qualitat que puc aconseguir amb les fotografies. L'única manera d'entrenar la fotografia és practicar i practicar. Soc instructora de fotografia submarina i imparteixo cursos de fotografia submarina en apnea o busseig, però sempre hi ha detalls a millorar.

La pesca em permet trobar més espècies i més rares durant la competició. Aprendre a identificar hàbitats és indispensable per saber buscar espècies. No pots buscar un peix de sorra, al mig de les algues. Tant la fotografia com la pesca, les entreno anant a l'aigua (Costa Brava per proximitat) i passant hores i hores buscant i fotografiant.

Un dels últims entrenaments que he dut a terme i que m'han permès millorar molt en aquests anys, ha sigut intentar trobar un nombre d'espècies molt elevat en un interval de temps molt curt. Així em preparo per batre de nou el rècord d'Espanya femení de 75 espècies. Fotografo peixos, però també altres animals i sovint intento emportar-me gent a l'aigua per fer-los fotos també, mentre descobreixen vaixells enfonsats a pocs metres de profunditat o llocs recòndits i poc coneguts, però meravellosos.

Una manera divertida d'entrenar la fotografia i amb un resultat que queda molt bé penjat a la paret (o ara ja a les xarxes socials).

En quins llocs del món es practica i /o es fan competicions?

La fotografia submarina en apnea es practica a molts llocs del món, s'està intentant organitzar un mundial, però les federacions han de posar-se d'acord amb el reglament i això fa que sigui complicat. Itàlia, Portugal, Cuba, França, Turquia, Mèxic,... Són alguns dels països que practiquen aquest esport.

Existeixen diferents modalitats?

La fotografia en apnea és en si una modalitat dels esports subaquàtics en apnea. Altres modalitats són: Apnea



Margot Bosch entrenant

outdoor. Apnea de profunditat on es busquen els màxims metres amb aletes o sense. Apnea indoor. Apnea de piscina on es busca el màxim temps possible en estàtic o bé la màxima distància fent piscines, amb aletes o sense. Modalitat que practico i on també competeixo. He aconseguit ser subcampiona de Catalunya amb aletes i sense. També he aconseguit ser tercera d'Espanya amb aletes i sense. Pesca submarina. Pescar amb un fusell subaquàtic i buscar la captura més grossa. El peix que es pesca, després es destina a entitats socials d'ajuda.

Fins a quanta estona pots arribar a estar dins l'aigua?

El meu màxim de temps en apnea estàtica són 5 minuts i 14 segons. Però l'apnea no només és temps. En piscina i sense aletes he aconseguit arribar als 104 metres. En piscina amb dues aletes he aconseguit arribar als 138 metres i en piscina amb monoaleta he aconseguit arribar als 150 metres. En profunditat el meu màxim són 32 metres.

Què és el que més t'agrada del fotosub en apnea?

És un esport únic i diferent on durant 5 hores estàs en contacte amb la natura, escoltant el cos per fer les apnees i buscant la manera més bonica de fotografiar els peixos que amb esforç has de buscar. És estratègia i comprensió. Comprensió en vers el mar, quan és millor buscar espècies que es troben a pocs centímetres o quan és millor buscar les espècies profundes.

La meteorologia és un factor condicionant durant les competicions, conèixer com es comporta el peix segons com està el mar és un grau que només l'experiència i les moltes hores d'aigua et poden donar.

Dins la mar em sento com a casa, fotografiar el que s'hi troba (sigui o no peix) i mostrar-ho, fer-ne divulgació és la meva vocació, el motiu pel qual vaig estudiar el que vaig estudiar. La fotosub en apnea és un esport que no em permet viure, però em permet gaudir de tot el que més m'agrada i alhora compartir-ho.



Capturant espècies



Fotos: CNB

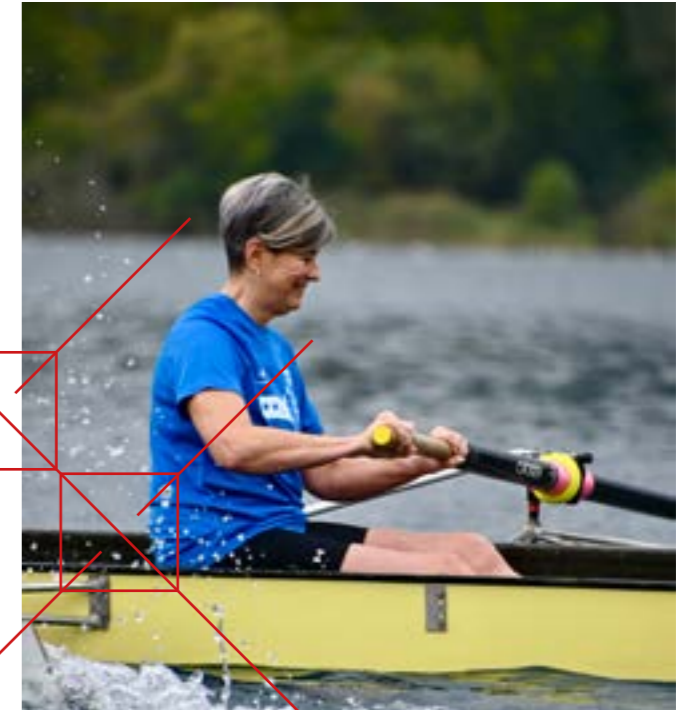


Foto Aina Prats

12 hores gaudint del rem

El dissabte 21 de Setembre, la secció de rem va celebrar les 12 hores de rem a l'Estany. Tradicionalment, coincidint amb els anys olímpics, la secció organitzava les 24 hores de rem, però l'organització ha adaptat el format i l'ha concentrat en 12 hores. Així, des de les 8 del matí i fins les vuit del vespre, un

total de 33 embarcacions de la modalitat 8 amb timoner van remar per torns de 30 minuts a l'Estany.

L'activitat de les 12 hores de rem és de caràcter lúdic i social. En total hi va haver més de 250 esportistes amb un perfil molt ampli: tant d'alt nivell, aficio-

nats, novells i veterans, buscant gaudir de l'esport i d'una jornada lúdica.

Una vegada acabada la jornada, es va celebrar el sopar de tancament de temporada, premiant a tots els esportistes destacats de la secció.

El bronze d'Igor Teixidor

El 7 i 8 de setembre es va celebrar a Edirne, Turquia, el Campionat d'Europa sub-23 de rem. El banyolíf i remer Igor Teixidor, es va emportar el bronze en la modalitat de 8+ després d'una final molt dura i disputada.

L'embarcació estatal va acabar en una tercera posició amb un temps de 05.47.68 per darrere els romanesos i els turcs.

Aquesta era la primera experiència de l'Igor en una competició sub23 internacional, ja que en els últims anys havia participat en la categoria sub-19.

El remer va sortir molt satisfet del resultat i de l'experiència en una regata molt disputada. Abans de la gran final, l'equip també va competir en la cursa preliminar on també van quedar tercers amb 06.00.79. Ara l'objectiu és poder arribar al pròxim mundial.



L'equip estatal

arpuba
Personalització

972 576 134
Carrer Telers 104
17820 Banyoles

www.arpuba.cat

DESCOBREIX LA IMPRESSIÓ DTF
LA MILLOR QUALITAT AL MILLOR PREU

- * arrisgraf
- * brodat
- * vinils
- * disseny
- * fotografia
- * sublimació
- * impressió digital
- * dtf

+25 anys
al seu costat



Set ors, deu plates i set bronzes en el Campionat de Catalunya d'Ergòmetre

El dissabte 16 de Novembre la secció de rem va celebrar a La Ràpita, el Campionat de Catalunya d'Ergòmetre, on van guanyar per clubs. El segon club va ser el Club Nàutic Amposta, i el tercer el Club Rem Delta.

Entre tots i totes van obtenir set ors, deu plates, i set bronzes.

A nivell general, la secció està molt contenta ja que pràcticament tots/es els esportistes van aconseguir fer rècord personal. Aquest, és un molt bon indicador que comencen la temporada amb molta força.

A més, va ser una molt bona experiència per generar dinàmica d'equip i on alguns dels nous fixatges d'aquesta temporada, s'han estrenat.

Resultats medaller codi QR



L'entrenador Albert Tura donant indicacions per la competició



L'acudit Toni Batlles



Equip de waterpolo del Club Natació Banyoles el 1966.

La foto de l'Arxiu

Aquesta nova secció vol recuperar fotos antigues conservades a l'Arxiu del Club

Natació Banyoles. Publicarem imatges històriques que encara no tinguem del tot identificades per intentar completar-ne la descripció.

En aquesta fotografia s'hi veu un grup de l'equip de waterpolo del Club Natació Banyoles el 1966. Ens faltaria saber qui són aquestes persones? Quin dia és? Qui va fer la fotografia? Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU
Pl. del Monestir, 30. 17820-Banyoles
Telèfon: 972 58 40 70
Correu: acplaestany.cultura@gencat.cat
Web: <http://cultura.gencat.cat/arxiu/acpe>

graficman

disseny gràfic · il·lustració · fotografia · producció gràfica i digital

Ca l'Anglada A · 17833 Vilavenut · Tel. 972 576 051 · www.graficman.com · design@graficman.com

30 ANYS | Gabinet de Comunicació Visual SL



agent registrador del kit digital

Biryani de Thalassery

Restaurant Petrichor

Ingredients:

Per a l'arròs:

- 4 tasses d'arròs basmati
- 8 tasses d'aigua
- Espècies (canyella, claus, cardamom, llorer)

Sal

Per a la marinada:

- 2 kg de pollastre
- 1 tassa de iogurt
- 4 cullerades de pasta de gingebre i all
- 1 culleradeta de cúrcuma
- 1 cullerada de pebre vermell
- 1 cullerada de garam masala
- 2 cullerades de suc de llimona
- Sal al gust

Per a la cocció:

- 1/2 tassa de ghee
- 1/4 tassa d'oli
- 4 cebes (fetes fines)
- 6-8 xilis verds
- 2 tomàquets
- Fulles de curry, coriandre i menta
- Cebes fregides per decorar

Per a la salsa:

- 3 tasses de brou de pollastre
- 2 cullerades de pasta de gingebre i all
- 1 cullerada de pebre vermell
- 1 culleradeta de garam masala
- Sal al gust

Instruccions:

1. Marina el pollastre: Barreja el pollastre amb iogurt, gingebre, all, espècies, llimona i sal. Deixa reposar 1 hora.
 2. Coure l'arròs: Cuina l'arròs amb espècies i sal fins al 70-80%. Escorre.
 3. Preparar la salsa: Fregir les cebes fins daurades, afegir gingebre, all, xilis, curry, tomàquets i el pollastre marinat. Afegir el brou i deixar coure.
 4. Muntar la biryani: Alterna capes d'arròs i salsa de pollastre en una olla gran, afegint herbes i cebes fregides.
 5. Cocció final: Cou a foc lent durant 25-30 minuts.
 6. Servir: Remou amb cura i serveix amb raita i amanida.
- Gaudeix d'una deliciosa Biryani de Thalassery!






Avda. Països Catalans, 221-223 · 17820 Banyoles · Tel. 972 58 00 08
Ctra. Santa Coloma, 115 · 17005 Girona · 972 29 63 64

Avantatges pels socis



Per poder gaudir de tots els descomptes cal presentar el carnet de soci i el DNI als establiments.



Aqua Brava (Roses)
 Els socis gaudiran d'un 2x1 (només dissabtes i diumenges).
 *Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions. en temporada d'obertura.



17020 Pasta Artesana
 · 20% de descompte per la compra de la seva pasta fresca, normal i farcida.
 · 20% de descompte al menú diari de migdia de dijous a dissabte.

*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



CLÍNICA SALUS INFIRMORUM

Clínica Salus Infirmorum (Banyoles)
Revisió medico-esportiva de rendiment (80 €). Història Clínica completa, exploració física per aparells, espirometria, capacitat vital forçada, volum aspirat forçat en el primer segon i índex de Tiffeneau, test màxim en cinta rodant Treadmill, certificat d'aptitud esportiva, informe final, comentaris, recomanacions i indicacions personalitzades.
Ecocardiograma (70 €). Permet valorar la funció cardíaca, descartar valvulopaties i diagnosticar problemes cardíacs.
Revisió medico esportiva de rendiment + Ecocardiograma (143 €).
Prova d'esforç amb gasos aspirats (117 €). Durant la prova d'esforç també s'afegeix el càlcul del consum de gasos aspirats.



Centre de Revisions Mèdiques Montepio (Girona)
 8% de descompte als socis en les revisions dels diferents permisos.



Òptica Milent (Banyoles)
 · 30% en ulleres de sol, ulleres de vista i lents oftàlmiques.*
 · 15% de descompte en lents de contacte, líquids i ulleres de protecció.

*Aquests avantatges no són acumulables a altres promocions.



10% DE DESCOMPTE*
 Menú del dia
 Menú exprés
 Menú del cap de setmana
 *Només per a socis i sòcies del Club!



Mas Pagès Golf i Pitch and Putt (St. Esteve de Guialbes)

· 10% de descompte per a socis en classes individuals i per parelles. Altres opcions consultar a maspages@maspages.com.
 · Green-fee de 18 forats al preu de 9 forats (aprox. 20€ de descompte). Gaudeix GRATIS de tota la nostra zona de pràctiques amb lloguer de pals inclòs (Pilotes no incloses).
 · Vine i prova un nou esport: el futbol-golf: Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



Montserrat Magin Advocada (Banyoles)
 Els socis del Club rebran un 15% de descompte en totes les consultes.
 Contacte: montsemagin@hotmail.com



Hotel Casa Anna Maria (Ollers)
 · 15% de descompte en la reserva d'allotjament a l'hotel, la masia i la caseta (habitació i esmorzar).
 · Entre 25% i 50% descompte en sales de reunions i celebracions, segons temporada.
 · 50% descompte a l' "Espai Barbacoa" per a grups i famílies
 · Preu especial a l'spa de 10€/persona pels clients que facin menú diari o cap de setmana.



El Poste de Mata (Banyoles)

· Els diumenges, descomptes del 3% en GASOIL A i 2% en SP95. · Promoció per a imports superiors a 5€ i no acumulable a cap altra.



La Sala de Camós (Camós)

· Els socis del Club rebran un 10% de descompte en els menús del cap de setmana i menús de celebració, i un 5% de descompte en les despeses d'allotjament (excepte els mesos de juliol, agost, Setmana Santa, Nadal i Cap d'any).



Coves Prehistòriques de Serinyà

2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



Iverus Viajes (Banyoles)
 · Descomptes d'un 5 a un 8% en la compra de "paquets" de vacances. Finançament a 30,60 i 90 dies sense interessos.
 · C/ Àngel Guimerà, 10, Banyoles (972 58 32 56).



Costa Perruquer (Banyoles)

· 10% de descompte en tots els serveis de peruqueria de dona, home i nen.*
 · 20% de descompte en color (reflexos, bany i tenyir en dona).
 *Descomptes no acumulables i exclusius per a nous clients.



Corbalan Assessors (Banyoles)
 Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



Museu Arqueològic de Banyoles (Banyoles)
 2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles



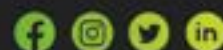
Escola d'Esquí RACC Escola Descens
 · 8% en classes d'esquí i snowboard a la Molina. · Els dilluns, compra tres forfets d'adult per 120€ i de regal una classe d'esquí o snowboard. Més informació a info@descens.es o al 649 482 102



Planeta Màgic (Banyoles)
 Tot el matí o tota la tarda a preu reduït d'una hora. Oferta vàlida per a socis menors d'1,45 metres d'alçada



ELECTROFLUXE CAT



BANYOLES, SOM (d') AQUÍ

C/ DELS ESCATLLAR, 1 - 17820 BANYOLES



RE-EVOLUCIÓ = INDEPENDÈNCIA **ENERGÈTICA**



972 00 61 01