



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

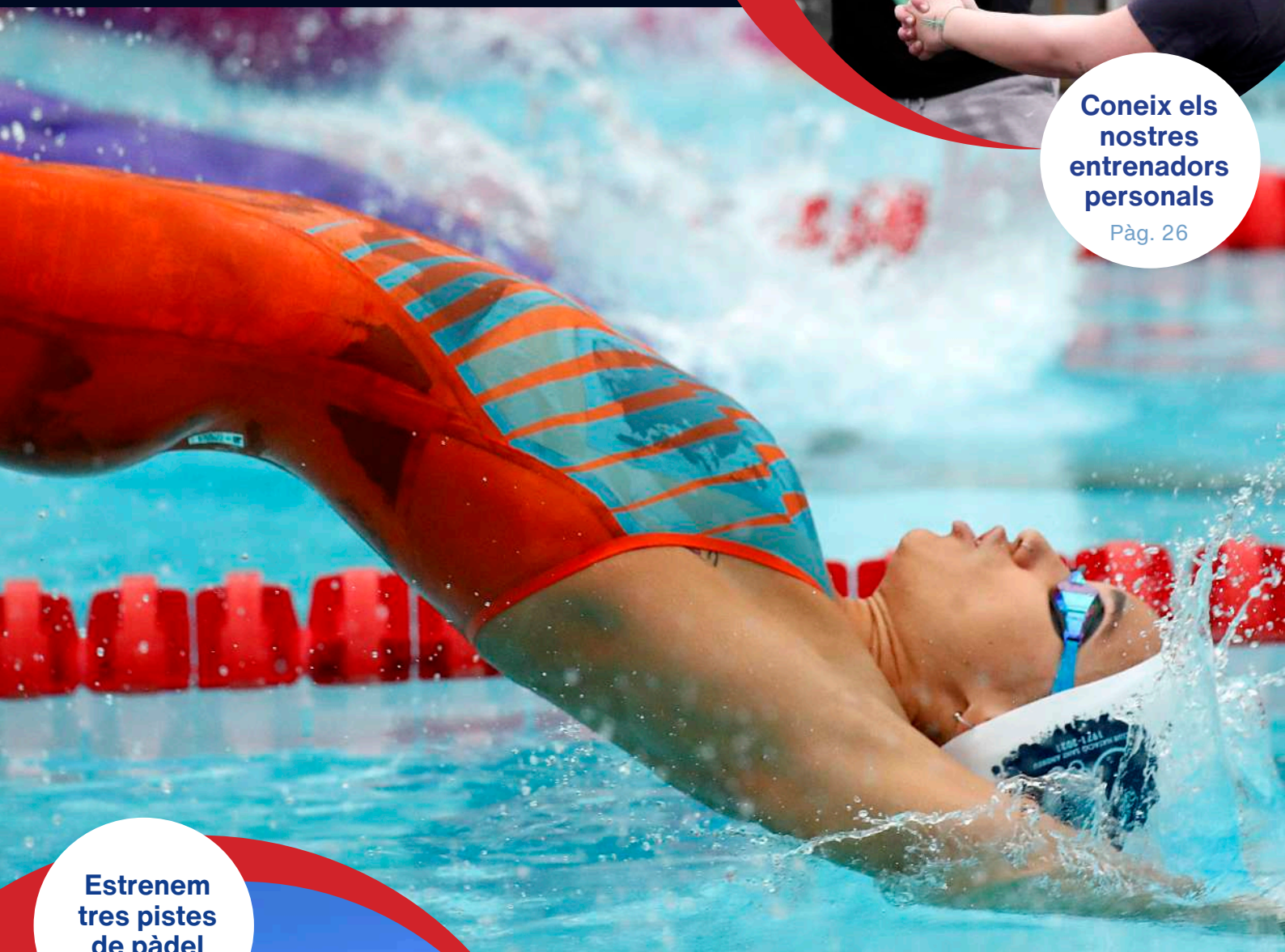
Núm. 108 | Juliol 2022

La revista del teu Club



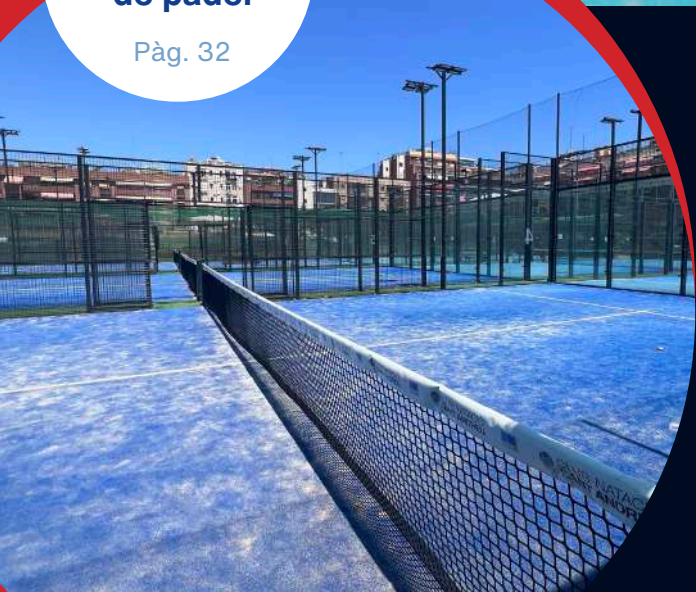
**Coneix els
nostres
entrenadors
personals**

Pàg. 26



**Estrenem
tres pistes
de pàdel**

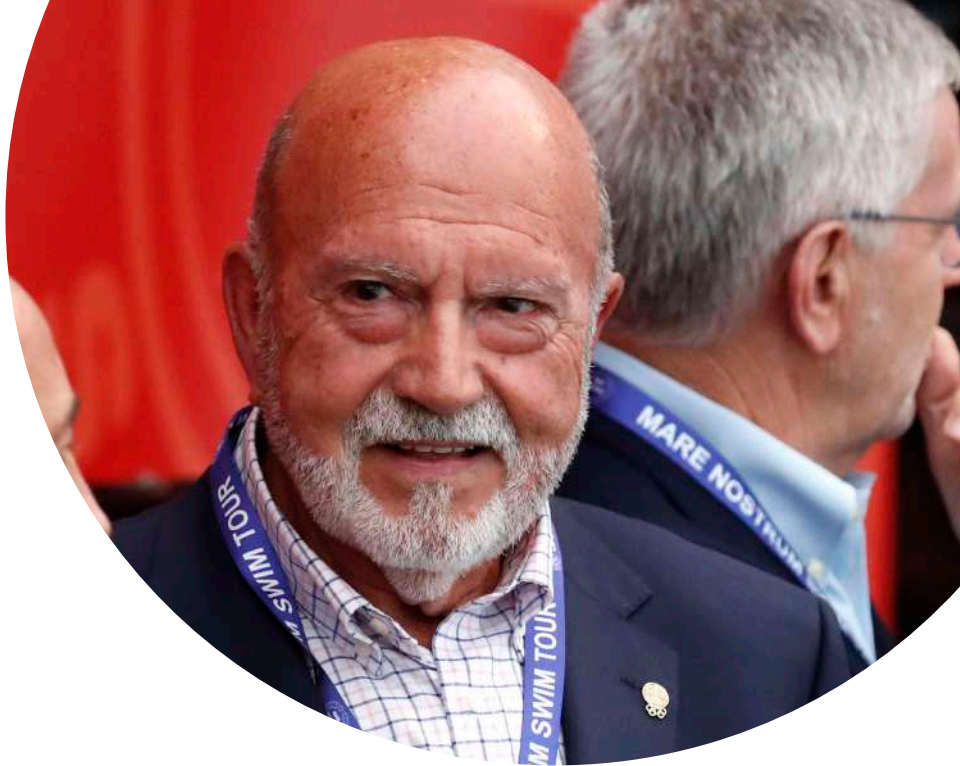
Pàg. 32



Un Ciutat de Barcelona ple d'estrelles

La Pere Serrat s'omple de vigents
campions olímpics en l'edició més
multitudinària Pàg. 8





Missatge del President

Benvolguts socis, benvolgudes sòcies,

Aquests últims mesos han passat moltes coses al Club! M'agradaria començar destacant la construcció de les noves pistes de pàdel. Aquest era un compromís que la Junta Directiva que encapçalo vàrem adquirir amb vosaltres en el nostre programa electoral i teníem moltes ganes de poder tirar endavant aquest projecte. Hem necessitat més temps del que ens hagués agradat, ja que no ha estat fàcil trobar la millor manera d'executar aquestes obres, però finalment les noves pistes ja són una realitat.

També hem estrenat la nova pàgina web del Club. Es tracta d'un nou espai més intuïtiu i funcional que esperem que us agradi tant com a nosaltres! Estem intentant digitalitzar el màxim de processos possibles, per tal que cada vegada pugueu fer més gestions de manera online com, per exemple, les inscripcions dels casals infantils, que ja han deixat de ser presencials per als socis i les sòcies.

A més, hem celebrat l'Assemblea Ordinària de socis i sòcies. Voldria reiterar el meu agraïment per la vostra assistència i per la vostra confiança aprovant per majoria tots els punts de l'ordre del dia. La presència dels socis i les sòcies a les Assemblees és molt important per aconseguir entre tots i totes fer un Club millor.

Aquests mesos també han estat molt intensos en l'àmbit esportiu. Tant l'equip absolut com l'aleví de natació s'han proclamat campions de Catalunya a les seves respectives categories, hem acollit el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, el Trofeu Alejandro López i la jornada escolar una vegada

més a la Pere Serrat i el Nil Cadevall ha tornat del Campionat d'Espanya amb 2 ors i 2 bronzes. Al Campionat d'Espanya Open, la Jèssica Vall i el Joanllu Pons van aconseguir la mínima per al mundial i l'europeu i l'Emma Carrasco per al mundial i l'europeu júnior, i la Lidón Muñoz, l'Ainhoa Campabadal, l'Àfrica Zamorano i la Júlia Pujadas també s'han classificat per al Campionat d'Europa.

Pel que fa al waterpolo, l'Ainhoa Vélez, la Queralt Anton i la Noemí Gómez s'han proclamat campiones d'Espanya amb la selecció catalana infantil, el Niko Paul ha finalitzat la temporada com a màxim goleador de la Lliga Regular de Divisió d'Honor masculina i el Mario Tenorio ha estat proclamat MVP de la Lliga 2021-2022. Quin orgull! Pel que fa als primers equips, el masculí ha finalitzat la temporada en sisena posició i el femení en cinquena, a les seves respectives lligues de Divisió d'Honor.

Vull destacar que hem pogut reprendre moltes activitats socials que feia dos anys que no podíem celebrar i això és motiu d'alegria, ja que totes aquestes accions ens fan sentir més a prop de l'anhelada normalitat.

M'agradaria acabar aquestes línies parlant de la campanya de donacions per fer front a l'augment extraordinari dels costos energètics. La tarifa de subministrament del gas ens ha pujat una mitjana del 280% i la de l'electricitat pujarà una mitjana del 200% a partir de setembre i això ens preocupa. Gràcies per la vostra col·laboració!

Àngel Bernet i Ribó
President

Índex

03

Saluda

05

La Junta informa

07

Natació

14

Waterpolo

16

Tennis

19

Pàdel

20

Esquaix

21

Futbol Sala

21

Tennis Taula

22

Psicologia

26

Fitness

28

Social

31

Casal

32

Club



Crédits

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, Xavier Ricart, Blai Ibáñez, Pili Ronda, Cristóbal Carrasco, Nekane Martínez, Jordi López, Miguel Ángel Lario, Joan Ayguasenosa, Juanmi Rando, Juan Antonio Heras, Eva Márquez i Judith Tarraco.

Disseny i maquetació: Gaudium Sports i Nats Saucedo.

Impressió: LITOGAMA S.L.

La Junta Informa

Fidels al nostre compromís electoral d' Informació i Transparència, us detallem seguidament totes les millores i/o actuacions que s'han dut a terme durant els últims mesos:

Piscina

- Reparació dels esglaons de l'accés a la piscina per cursets
- Reparació d'una fuga al lavabo de la piscina
- Reparació del terra de la piscina de 50m i de 20m
- Substitució de la turbina de ventilació del hall de la piscina
- Instal·lació de la nova lluminària de la piscina de 20m
- Revisió i posada en marxa de les cúpules de la piscina de 20m i de 50m
- Retirada de les vidrieres a la piscina de 20m
- Posada en marxa del nou sistema de filtratge a la piscina de 20m
- Treballs i tractaments d'algues de la piscina de 50m
- Implantació del tractament dels greixos (provocats per les cremes solars) a la piscina de 50m

Pistes

- Modificació de la instal·lació elèctrica per les noves pistes
- Inauguració de les 3 noves pistes de pàdel
- Nova instal·lació d'aigua i llum a les pistes de pàdel i frontó
- Reparació del fons de la pista 3
- Reparació d'una avaria a l'enllumenat de l'esquai
- Instal·lació de les proteccions de fusta al frontó
- Restauració de les pistes després de les pluges
- Posada en marxa del reg automàtic de la pista 8
- Canvi de la sorra de les pistes

Gimnàs

- Preparació de l'antic gimnàs de nedadors per a les classes dirigides

- Reparació del terra del gimnàs de nedadors
- Substitució d'un mirall malmès
- Reparació dels esglaons de l'accés
- Millores a la xarxa wifi

Instal·lació

- Canvi de les rajoles de la paret del vestidor de grups
- Reparació de les fonts de canaletes
- Millores en el sistema del circuit tancat de televisió
- Neteja dels col·lectors dels desaigües de la instal·lació
- Substitució de la barana d'accés a la pista poliesportiva
- Millores i sanejament de la xarxa informàtica
- Instal·lació de la porta nova de l'accés al vestidor 8 de l'esquai
- Reparació eixugamans vestidors generals
- Reforma de la sala infantil
- Reparació de la ventilació dels vestidors generals de dones
- Canvi de la bomba de recirculació de la calefacció dels vestidors d'esquai
- Reparació de les càmeres de seguretat
- Pintar l'escala de l'edifici
- Renovació del camí del jardí
- Substitució parcial de les llums de la planta 1 i la planta 2 per LED
- Nous pestells homologats al lavabo de l'esquai
- Substitució de les dutxes dels vestidors generals
- Nova distribució dels detectors d'incendi de la planta 4
- Instal·lació del nou armari de dominó i cartes de la sala social
- Retirada dels equipaments sanitaris de la Covid-19
- Preparació d'espais per als casals d'estiu
- Reparació de la paret de la planta 2
- Instal·lació de lones per donar ombra a diferents zones



Millora de la recollida d'aigües
pluvials al camí del jardí



MAPFRE

DESCOMPTES ESPECIALS PER A SOCIS
DEL CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

ESTEM AL TEU COSTAT, PER A TOT EL QUE ET CALGUI

- ⊕ **ESTALVIS**
- ⊕ **PLANS DE PENSIONS**
- ⊕ **FONS**
- ⊕ **HIPOTEQUES**
- ⊕ **PREVENCIÓ RISCOS LABORALS**
- ⊕ **VENDES A CRÈDIT**
- ⊕ **ORIENTACIÓ AL CLIENT**

INFORMA'T SENSE COMPROMÍS

LA TEVA OFICINA
A SANT ANDREU!



📍 GRAN DE SANT ANDREU, 87

☎ 640 257 189

Dos champions olímpics a l'Alejandro López

El cap de setmana del 12 i 13 de febrer vam celebrar a les nostres instal·lacions el 43è Trofeu Alejandro López. Aquesta competició està inclosa dins del Calendari Oficial de la Federació Catalana de Natació i és la tercera parada del Circuit Català de Trofeus.

Tot i la presència de gran part de l'equip olímpic espanyol a Tòquio, el protagonisme va recaure en Pernille Blume i Florent Manaudou, dos champions olímpics que actualment naden al Cercle des Nageurs d'Antibes. Cal destacar que Blume va aconseguir l'únic rècord del circuit en el 50m lliures amb un registre de 25.06 i Manaudou es va quedar a tres centèsimes (22.19) de la marca que ell mateix tenia des de 2014. A més, vam aprofitar la seva visita per demanar que ens signessin el Llibre d'Honor del Club.



Un Open ple de mínimes internacionals

A l'abril, els nostres nedadors i les nostres nedadores van disputar el Campionat d'Espanya Open a Torremolinos amb unes actuacions més que destacables.

L'equip absolut va tornar cap a Sant Andreu amb un total de 18 medalles: 10 ors, 4 plates i 4 bronzes. L'equip júnior en va aconseguir 8: 6 ors i 2 plates.

Però el més destacable van ser totes les mínimes que es van assolir! La Jèssica Vall i el Joanllu Pons es van classificar per al Campionat del Món i l'Emma Carrasco ho va fer per al Mundial Júnior.

Pel que fa al Campionat d'Europa que es disputarà de l'11 al 17 d'agost, en Joanllu Pons, la Lidón Muñoz, l'Àfrica Zamorano, l'Ainhoa Campabadal, la Jèssica Vall i la Júlia Pujadas, van aconseguir la mínima. L'Emma Carrasco també la va obtenir per al Campionat d'Europa Júnior.

Torna el Ciutat de Barcelona

El 25 i 26 de maig vam celebrar a la Pere Serrat el 43è Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, la segona etapa del circuit Mare Nostrum. Una vegada finalitzat el campionat, es van proclamar campions l'holandès Arno Kamminga i la canadensa Kyile Masse. Durant dos dies, la piscina es va omplir de grans noms de la natació mundial com els vigents campions olímpics, Kristóf Milak, la Lydia Jacoby, en Tom Dean, la Margaret MacNeil o la Yui Ohashi. A més d'altres noms de gran nivell com la Katinka Hosszu, el Bruno Fratus, l'Arno Kamminga, la Kylie Masse o el Chad le Clos. En total més de 700 nedadors i nedadores van estar nedant a casa nostra representant més de 40 països.

En aquesta edició es va batre en una ocasió el rècord del Mare Nostrum per part de l'hongarès Kristof Milak a la prova dels 200m papallona i 5 rècords del Ciutat de Barcelona:

Nedador/a	Modalitat	Temps
Tom Dean	200m lliures	1.46.89
Matthew Sates	200m lliures	1.45.91
Michael Andrews	50m esquena	24.64
Nicholas Santos	50m papallona	23.03
Kristof Milak	200m papallona	1.53.89



Dimecres es van batre en dues ocasions els rècords a la prova dels 200m lliures: al matí ho va fer el campió olímpic Tom Dean (1:46.89) i a la tarda, el jove sud-africà Matthew Sates (1:45.91). Dijous el velocista Michael Andrew, vigent campió de la competició, va aconseguir el primer rècord de la tarda en el 50m esquena (24.64). Pocs minuts després, l'aconseguia el brasiler Nicholas Santos en els 50m papallona (23.03) i en Kristof Milak tancava la tarda de rècords a la prova dels 200m papallona (1:53.89). Durant l'entrega de medalles de diumenge, vam fer un minut de silenci a la Pere Serrat en solidaritat amb les víctimes del tiroteig a l'escola de Texas.

El Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona ha tornat a ser un èxit gràcies a la implicació de tots els treballadors i treballadores i voluntaris i voluntàries del Club. Més de 70 voluntaris van voler ajudar en l'organització d'aquesta competició tan important pel nostre Club. Joves, i no tan joves, entusiastes que van desenvolupar una feina exemplar i van transmetre les seves ganes i la seva il·lusió per tirar endavant aquesta competició. Aquest any hem tingut més volum de participants que mai (700!) i els voluntaris i voluntàries no només han estat a l'altura, sinó que han superat totes les expectatives. GRÀCIES!



Aymerich i Ciércoles, Campiones d'Espanya

La Gemma Aymerich i la Irene Ciércoles es van proclamar campiones d'Espanya a la competició aleví escolar amb la selecció catalana a Màlaga.

A la classificació conjunta, Catalunya es va imposar amb una suma total de 1.810 punts, per davant d'Andalusia i Madrid, en un campionat en què van participar fins a 19 equips territorials.

Enhorabona, campiones!



El Nil Cadevall es classifica per a la FOJE

El Nil Cadevall ha estat convocat amb la selecció espanyola infantil per al Festival Olímpic de la Joventut Europea (FOJE) que tindrà lloc a Banská Bystrica, Eslovàquia. Es tracta de la manifestació multiesportiva més gran d'àmbit europeu per a joves esportistes de 14 a 18 anys, així que serà la seva primera competició internacional!

Un premi més que merescut després de la gran actuació al Campionat d'Espanya, on va nedar 4 proves i va aconseguir 4 medalles! Dos ors (100 i 200 braça) i 2 bronzes (50 lliures i 200 estils).

Quina gran feina estàs fent, Nil!



io Instituts Odontològics **CLUB NATACIÓ SANT ANDREU**

Visita'ns a IO Sant Andreu!

📍 Carrer de Neopàtria, 55

20% DTE.
ODONTOLOGIA GENERAL

20% DTE.
IMPLANTS

25% DTE.
ORTODÒNCIA
(Inclou ortodòncia invisible)

20€
HIGIENE BUCAL
(Subjecta a prescripció mèdica)

Condicions exclusives per a socis/ies del Club Natació Sant Andreu

Consulta
els detalls i
condicions
del programa



DEMANA CITA ARA
📞 900 800 850



Valoració temporada 21-22

Secció de Natació del CN Sant Andreu

Tots estàvem desitjant una temporada "normal" i, tot que al principi encara patíem per les restriccions, finalment podem dir que hem viscut una temporada com "les d'abans".

Era un repte per tota la secció de natació tornar als nostres horaris i calendari de competició i amb aquesta valoració volem també agrair l'esforç de totes les famílies dels nostres nedadors per ajudar-nos a tornar agafar el ritme, sense ells els nostres petits taurons no haurien fet una temporada de 10 com la que han fet! I és que, a falta d'alguns dels campionats nacionals i internacionals, podem dir que TOTA LA SECCIÓ DE NATACIÓ HA SIGUT CAMPIONA DE CATALUNYA EN EL SEU CAMPIONAT AUTONÒMIC!

Aquesta fita la volem posar en valor ara i a conseqüència del treball i esforç diari dels nostres nedadors i entrenadors, no com a objectiu principal marcat a principi de temporada. Aquests bons resultats són un premi i serà una motivació més per continuar treballant de la mateixa manera de cara a la pròxima temporada.

Ara analitzarem per categories el rendiment dels nostres equips.

Arranquem amb els petits de la casa, els **prebenjamins** i els **benjamins**. Tots ells es van proclamar campions de Catalunya en el format que més ens agrada, en Relleus! El treball en equip i la pinya que fan va permetre fer-se amb la classificació per equips, moltes felicitats!!!



Seguidament, es va celebrar el campionat de Catalunya **Aleví**. Venien d'haver estat Campions de la Copa Catalana alevina i tot i que alguns equips ho van posar difícil, després de tres dies de competició van aconseguir el trofeu de Campions de Catalunya. Doble enhorabona pel Campionat de Catalunya i la Copa Catalana Alevina!!

Els nostres joves van nedar en les seves millors marques i onze dels nostres alevins amb les marques realitzades durant aquest campionat i algunes competicions anteriors es van classificar pel nacional de Jaén! A més, durant el mes de febrer la Irene Ciércoles i la Gemma Aymerich van disputar el Campionat d'Espanya per comunitats autònomes proclamant-se campiones d'Espanya!



Més tard, els **Infantils** van lluitar durant 4 dies per una classificació molt ajustada, però que finalment es va decantar pels nostres, aconseguint també el trofeu de Campions de Catalunya. A Tarragona els nostres infantils van fer les millors marques de la temporada i van acabar de la millor manera possible, emportant-se l'últim relleu de la competició (4x100 estils mixte) cap a casa!

Al mes de febrer, l'Àlex Ponce i el Nil Cadevall van competir amb Catalunya al Campionat d'Espanya per Autonomies i es van quedar primers a la classificació general proclamant-se campions d'Espanya per autonomies! I encara no han acabat perquè 12 infantils disputaran el Campionat d'Espanya a la vegada que el Nil Cadevall farà el seu debut internacional participant al Festival Olímpic de la Joventut (FOJE). Molta sort a tots ells i bon final de temporada!



Els nostres **Júnior**s van arrancar la temporada de la millor manera possible, emportant-se el Campionat de Catalunya del desembre! Durant aquell campionat, 4 dels nostres nedadors es van classificar pel campionat d'Espanya per autonomies. Campionat que al mes de febrer la Miriam Wheatley, l'Emma Carrasco, l'Iker Barrera i en Pau Villa van guanyar amb la selecció catalana.

Recentment, i amb una ajustadíssima classificació, els nostres Juniors també van aixecar el Trofeu de Campions de Catalunya en el Campionat de Catalunya d'Estiu celebrat a Mataró. Cal posar en valor aquest resultat sent un campionat en el qual molt dels nostres juniors estaven amb una càrrega molt alta d'entrenaments perquè molts d'ells nedaran el Campionat d'Espanya junior d'estiu. No hi era en aquest campionat l'Emma Carrasco, però no hi era per un molt bon motiu, ja que pocs dies després se celebrava a Romania el Campionat d'Europa Junior on es va proclamar Campiona d'Europa en 400 estils i tercera d'Europa en 200 estils! L'Emma acabarà la temporada al setembre, ja que està classificada pel campionat del món Junior. Molta sort a tots i totes i molts ànims per tancar una temporada boníssima!



I acabarem amb els **Absoluts**. Ens tenen acostumats a bons resultats, però els que estem a dins sabem la dificultat que té mantenir aquest alt nivell durant tant de temps. Les noies es van endur l'or a tots els relleus i diferents Rècords d'Espanya durant el Campionat d'Espanya del novembre. Com si no tinguessin prou,

es van endur la... novena Copa d'Espanya de Divisió d'Honor CONSECUTIVA! I per arrodonir més la competició, els nostres joves absoluts masculins es van fer amb LA TERCERA POSICIÓ!

Felicitats a tots ells per fer-nos gaudir d'aquesta competició tan maca i a sobre a una Pere Serrat preciosa per l'ocasió!

Més tard van passar pel campionat nacional Open a l'abril. En aquest campionat amb grans marques per molts dels nostres un total de 7 nedadors es van classificar per campionats internacionals. La Jèssica Vall i el Joanllu Pons ho van fer pel Campionat del Món i d'Europa. L'Àfrica Zamorano, l'Ainhoa Campabadal, la Júlia Pujadas i la Lidón Muñoz es van classificar pels Jocs del Mediterrani i el Campionat d'Europa i l'Albert Escrits pels Jocs del Mediterrani.



També han estat internacionals amb la selecció catalana la Clàudia Espinosa, la Marta González y l'Alberto Hernández fent totes les etapes del Mare Nostrum.

Els hi queda el Campionat d'Espanya d'Estiu on els classificats pel Campionat d'Europa el faran servir de "test" i ajustaran 3 setmanes més de treball abans de l'uropeu. La resta d'absoluts intentarà treure tot el seu rendiment gràcies a tot el treball fet durant una gran temporada. Molta força a tots i totes!!!

I amb tots aquests grans resultats volem fer una petita reflexió. El que estem vivint amb la natació del Sant Andreu és una cosa de la qual tots ens hem de sentir orgullosos. No comencem treballant amb els nostres petits taurons amb l'objectiu de fer-los campions. Treballem conceptes tècnics bàsics de natació alhora que intentem ensenyar-los que amb treball, constància i de mica en mica cada vegada més implicació, poden arribar a ser campions. I ara mateix, ho són tots!!!

Felicitats pel treball i gràcies pels valors que esteu ensenyant als nostres nedadors i nedadores!



Campionats de Natació Màster de Catalunya

L'equip del Club, el “Cúpula Team”, tanca una gran temporada, amb les noies proclamant-se campiones de Catalunya en relleus

El Campionat de Catalunya de natació és el moment de màxima concentració competitiva pels màsters del Club, l'equip viu aquesta cita amb molta il·lusió, tant de manera individual com en equip, després de tota la temporada de preparació. I aquest any, de manera encara més significativa, ja que s'han incorporat a la secció nous membres, que han vingut amb moltes ganes de millorar i fer equip, i alguns d'ells ja han participat en el Campionat, celebrat a la piscina Sylvia Fontana de Tarragona el cap de setmana de l'11 i el 12 de juny.

Com a resultat del Campionat, els màsters han tornat a Sant Andreu amb 14 medalles individuals (5 Ors, 4 Plates i 5 Bronzes), l'equip femení de relleus s'ha proclamat Campió de Catalunya en 4x50 Lliures Categoria +160 i l'equip masculí s'ha endut la tercera posició en el relleu 4x50 Estils +240.

L'equip Màster està vivint un moment fantàstic i de creixement: els entrenaments de dissabtes amb la Nekane Martínez són el moment de trobada de tot l'equip, que entrena de manera individual durant la setmana seguint la planificació de la coach, treballant tant la part tècnica com la part de més intensitat. Cadascú es fixa els seus objectius, tots són vàlids, el que comparteixen tots ells és la passió per les braçades i la motivació per marcar-se nous reptes i competir.

Pots seguir a l'equip a Instagram: @masterscnsa

Si t'interessa unir-te a l'equip pots contactar amb la secció de natació.





Fem accessible l'esport per a tothom!

Col·labora!

fundacio@cnsantandreu.com

fundacio.cnsantandreu.cat

Valoració temporada 21 - 22

Cristóbal Carrasco



Des de la secció de waterpolo volem fer una valoració positiva d'aquesta temporada que finalitza. En primer lloc, destacar que ha estat un any post-Covid, amb tot el que això comporta. Hem recuperat al 100% totes les dinàmiques de treball d'abans de la pandèmia gràcies a l'esforç i la dedicació de tota l'estructura tècnica de la secció. Tots els nostres esportistes han adquirit alts nivells de creixement i millora en el nostre esport gràcies al gran treball de l'staff tècnic, al suport incondicional dels delegats, a la implicació dels treballadors i treballadores del nostre club, al respecte i confiança dels socis, al suport incondicional de la junta directiva i sobretot a la confiança de totes les famílies del waterpolo del club que fan créixer el nostre projecte esportiu.

Els **equips absoluts** han obtingut uns bons resultats a les seves respectives lligues, mantenint el nivell d'aquestes últimes temporades. L'equip masculí ha finalitzat sisè i l'equip femení, cinquè. Ambdós equips han tingut en la seva participació corresponent a les copes del Rei i de la Reina i en les respectives Copes catalanes un nivell molt positiu en el moment de la participació.

Destacar amb majúscules la participació de l'absolut masculí a la LEN CUP (Competició europea), segona vegada a la història del nostre club, sent tercer de grup en la seva fase classificatòria a Croàcia, d'un total de 5 equips (Croàcia, Itàlia, Rússia, Suïssa i nosaltres).

En el repàs al treball de les nostres categories, voldria començar pel nostre **absolut B** masculí, que la temporada anterior va ascendir de categoria. Aquesta temporada ho ha tornat a aconseguir, sent primer a la lliga i assolint un nou ascens de categoria per segona vegada consecutiva. A més, ha estat guanyador de la Copa Federació amb la participació de 16 equips de la lliga catalana.



En la categoria **juvenil**, el masculí ha estat 9è (de 24) a la lliga, i el femení 5è a la lliga i 5è en Copa Catalana. Gran progressió dels nostres esportistes en ambdues categories, amb projecció als nostres equips absoluts.



En la categoria **cadet**, el masculí ha finalitzat 8è (de 26a) a la lliga i 7è en copa catalana. El femení 3r a la lliga i 5è a copa catalana.



En la categoria **infantil**, el masculí sent 12è classificat (de 27a) i 12è en copa catalana. Les noies del femení han finalitzat cinquenes a la lliga i sisenes en copa catalana.



A la categoria **aleví**, el masculí ha estat tercer classificat (de 27a) a la lliga, tercer en copa catalana i subcampió d'Espanya a Màlaga amb la participació de 28 equips del territori nacional. El femení ha acabat segon classificat a la lliga, quart en copa catalana i m'agradaria assenyalar també que l'aleví B ha quedat quart a la seva respectiva lliga de formació.



A la categoria **benjamí**, els nostres 2 equips han disputat una lliga de gran creixement i formació. El masculí ha estat 2n a la lliga i 2n a copa catalana i el benjamí B ha estat 8è a la lliga i 1r a copa catalana, que, juntament amb el gran treball de captació realitzat per la nostra secció, amb els seus tècnics, d'aquestes categories, il·luminen un gran futur.



No voldria deixar-me enrere al nostre equip **màsters**, que compaginen la seva vida professional i familiar, amb la pràctica d'aquest esport, amb gran esforç i sacrifici, sent quinze classificat de la seva lliga, el nostre reconeixement a cadascun.



La secció de waterpolo del Club ha participat aquesta temporada:

- En 10 lligues respectives.
- En 5 lligues de formació.
- A 12 Campionats de Catalunya.
- A 1 Campionat d'Espanya.
- En copa del Rei i de la Reina.

Amb un total de 198 persones implicades:

- ▶ 169 esportistes (108 masculins i 61 femenins)
- ▶ 10 tècnics
- ▶ 19 delegats

Un agraïment profund a cadascun d'ells!

Categories	Posició
Divisió d'honor absolut	
Masculí	6
Femení	5
2a Divisió Catalana	
Absolut masculí	1
Lliga Catalana	
Juvenil masculí	9
Juvenil femení	5
Cadet masculí	8
Cadet femení	3
Infantil masculí	12
Infantil femení	5
Aleví masculí	3
Aleví femení	2
Aleví B	4
Benjamí masculí	2
Benjamí femení i B	8
Màsters	15
Campionat de Catalunya	
Juvenil femení	5
Cadet masculí	8
Cadet femení	3
Infantil masculí	12
Infantil femení	5
Aleví masculí	3
Aleví femení	2
Benjamí masculí	2
Benjamí femení i B	8

#WEareONE

Campions de la Lliga del Barcelonès

L'equip Juvenil masculí es va proclamar Campió de la Lliga del Barcelonès imposant-se al Reial Club de Polo de Barcelona en la final per un marcador d'1 a 3. Després d'una fase regular a la qual van acabar segons classificats darrera del RC Polo, han aconseguit capgirar la classificació in extremis a partit únic i a casa dels primers classificats de la lliga.

L'eliminatòria va començar per sota en el marcador, ja que l'RC Polo es va endur el punt del seu jugador núm 4 en guanyar a Celestino Muñoz per 6-3 / 6-3. Aviat es va igualar la eliminatòria amb la victòria de Jordi Martí 6-4/6-2. Els dos darrers partits d'individuals es van resoldre en els super-tiebreaks definitius després de remuntar un set en contra en ambdós partits. Finalment l'Albert Sorinas i en Pol Casademunt van certificar la victòria en els seus partits i d'aquesta manera es van endur la competició. Felicitats a tots els integrants de l'equip!!!

Equip Juvenil: Arnau Gonzalez , Jan Guich, Jordi Martí, Albert Sorinas, Pol Casademunt, Alex Bescós, Pau Vidal, Dani Escuer, Celestino Muñoz, Sergi Mellado, Alex Gomez.



Americana de dobles de Tennis

El cap de setmana del 7 i 8 de maig es va celebrar l'americana de dobles de tennis amb canvi de parella. Es tracta d'un nou format de competició que ha permès jugar amb diferents companys durant el dos dies de competició.

Els guanyadors de la competició van ser en Jordi Molero i en Francesc Garcia i sotscampions la Montse Fuentes i en Jaime Moya. Felicitats!



Valoració temporada 21-22

Pep Gil

Aquesta temporada 2021-2022 ha estat marcada per la represa amb normalitat de les competicions tenístiques, deixant per fi enrere les restriccions per la pandèmia.

Pel que fa a les competicions per equips, el Club Natació Sant Andreu s'ha vist representat en les següents competicions: Lliga del Barcelonès, Lliga de Terrassa, Lliga Catalana, Campionats de Catalunya i Campionat d'Espanya des de les categories de Benjamins fins l'Absolut masculí. També els equips de veterans i veteranes han pres part en les seves competicions d'Interclubs a les Lliga Fair-Play de Terrassa i en la Lliga Interclubs Set-Ball respectivament.

Els resultats han estat d'allò més diversos:

Per ordre de rellevància de les competicions, destacaríem que l'Equip Absolut iniciava les competicions el mes de setembre amb el Campionat d'Espanya per Equips. En la fase de grups van caure eliminats, perdent les dues eliminatòries ben lluitades contra equips de Granada i Múrcia.

Encara que els resultats no van ser favorables, i tenint en compte el nivell i rànquings dels equips contraris, podem destacar-ho com unes eliminatòries en què els nostres joves tenistes van poder enfrontar-se a jugadors que fan les seves primeres passes dins del circuit ATP i qualificar-ho com una molt bona experiència.

Per altra banda, l'Equip Júnior masculí també al mes de setembre, es proclamava Campió de la Lliga Catalana en la seva categoria. La final la van resoldre per un contundent 3 a 1 guanyant al CT Andrés Gimeno.

En els Campionats de Catalunya hem pres part en les categories Benjamí masculí (derrota a 2a ronda contra CN Lleida), Junior femení (derrota a 1a ronda contra CE Valldoreix) i Júnior masculí (1a ronda es guanya a CT Vilanova i derrota a quarts de final contra GeiEG de Girona).

En la Lliga Catalana, hem participat amb 8 equips. Aleví masculí, Infantil masculí, Cadet femení, Junior masculí, Júnior femení i Absolut masculí A – B i Absolut femení. Sort diversa dels nostres equips en la fase de lliga classificant per la fase final 4 dels

8 equips. Cadet femení, Júnior masculí, Absolut masculí B i Absolut femení no van poder anar més enllà de la segona ronda en els seus respectius quadres d'eliminatòria.

En una altra competició per equips, la Xpress Cup, el nostre equip Aleví masculí també es va proclamar Campió, en un primer terme de la fase de Barcelona i posteriorment de la Fase de Catalunya. Felicitar a Dani Herran, Hugo Herran i Nil Fiol!!!

En competicions més de formació, Lliga de Terrassa i Lliga de Barcelonès, participem amb 9 equips més en categories des de benjamí fins a juvenil tant masculines com femenines. I cal destacar el Juvenil masculí que es va proclamar Campió de la Lliga del Barcelonès imposant-se a domicili al RC Polo Barcelona per un resultat d'1 a 3.

Pel que fa a les competicions per equips, també destacar el paper dels nostres equips de veteranes i veterans que en les seves respectives lligues van assolir una 5a i una 8a posició respectivament.

També caldria remarcar la represa de totes les competicions socials tenístiques del club. Des de les competicions individuals com les de dobles tant en categories absolutes com de veterans. A més, després de 2 anys d'absència, ens hem retrobat amb la 30a edició de les XII hores de tennis. Un èxit de participació en una competició de caire social que intenta aplegar diverses generacions de tenistes.

Com a cloenda final de la temporada i també després de 2 anys d'absència, destacar el Sopar de la Secció de Tennis on premiem a tots els esportistes tant a mèrit d'equip, social com individual que durant aquesta temporada han obtingut alguna distinció. A títol individual, caldria destacar els següents jugadors que han aconseguit algun Campionat o subcampionat durant la present temporada. Ells són Unai Ramaizelles, Maxi Morón, Estanis Jimenez, Didac Jimenez, Dani Herrán, Dani Gásquez, Damià Jimenez i Unai Gásquez. A tots ells, l'enhorabona i a continuar gaudint d'aquest esport que tant ens apassiona.

Només em queda desitjar-vos a tothom molt bon estiu i que gaudiu d'unes merescudes vacances!!! I si podeu fer algun partidet de tennis, millor!!

T'AGRADA L'ESPORT?

ESCOLA VITAE

CICLES FORMATIUS D'ESPORT



CFGS
Animació d'Activitats
Físiques i Esportives



CFGM
Conducció 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



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU



Centre autoritzat

Generalitat de Catalunya
**Departament
d'Ensenyament**



93 417 05 14



www.escolavitae.com



info@escolavitae.com

Inauguració pistes de pàdel



El primer cap de setmana d'abril vam celebrar una festa d'inauguració amb motiu de les tres noves pistes de pàdel. Vam organitzar un torneig social, un clínic infantil i un clínic per adults. Tot amb una convidada de luxe, ja que va venir a pilotar amb els nostres socis i les nostres sòcies la Sandra Bellver, número 33 del World Padel Tour, número 1 de Catalunya i exalumna de l'Escola de Tennis del Club. Quin honor haver estrenat les noves pistes amb ella!

Pel que fa a la competició, estava dividida en 3 categories diferents: Femenina (nivells A i B), Mixta (nivells A i B) i Masculina (nivells A, B i C) i va ser un èxit de participació. La classificació va ser la següent:



Categoria Mixta A

- Campions: Carla Riera i Joan Cots
- Subcampions: David Patón i Lorena Plaza

Categoria Mixta B

- Campions: Montse Suárez i Sergi Blanc
- Subcampions: Leonor Macedo i Marc Abadia

Categoria Masculí A

- Campions: Jorge Romero i Mario Serrano
- Subcampions: Edu Abella i Gerard Sanromà

Categoria Masculí B

- Campions: Oscar Linares i Victor Espinosa
- Subcampions: Adrián Lope i Carlos Bausà

Categoria Femení A

- Campiones: Carla Riera i Montse Vintró
- Subcampiones: Eva Romero i Antonia Belmonte

Categoria Femení B

- Campiones: Leonor Macedo i Paula Prado
- Subcampiones: Cristina Fernández i Laura de la Fuente



Resultats destacats



El Club Natació Sant Andreu de veterans ha quedat campió de la lliga Catalana per equips.



Aleix Romero, campió de l'Open de 2a categoria i meritòria 6a posició en el campionat d'Espanya sots-17.



Lluna Agruña, 4a classificada en el campionat de Catalunya sots-15 i Pep Traperó, 12è classificat en el campionat de Catalunya sots-15.



Ivan Sánchez, Marc Tena i David Cornudella subcampions de la lliga catalana per equips de soft raquet.



Aleix Romero, subcampió de l'Open de 2a categoria. Carlos Martín, 3er classificat de l'Open de 3a categoria.



Javier Agruña, campió de l'Open de 3a categoria.



Campionat de Catalunya: Pep Traperó, subcampió sots-13 (categoria plata). Aleix Romero, 3r classificat sots-17. Lluna Agruña, 3a classificada sots-13.



David Cornudella, 3r classificat de l'Open de 3a categoria., 4t classificat en el Campionat d'Espanya de veterans (+45), 4t classificat (+55) de soft raquet.



Noa Romero, medalla de bronze en la categoria sots-19 del prestigiós Open Internacional júnior. 6a classificada individual i 4a per equips al Campionat d'Europa sots-19 a Eindhoven.



L'infantil, champions!

L'11 i 12 de juny vam participar al torneig organitzat per l'Associació Esportiva Coret de Badalona a la qual vam participar amb 6 categories i el nostre equip infantil es va proclamar campió!

Menció especial al nostre prebenjamí que va arribar a semifinals de la lliga del CEEB quedant eliminats als penals.

Enhorabona!!

12è PLAY OFF de la Lliga de Tennis Taula

Dissabte 7 de maig vam celebrar a les nostres instal·lacions la tradicional jornada play off de la lliga de tennis taula que enguany arribava a la 12a edició. Els primers classificats van ser els Lluïsos d'Horta, en segona posició va finalitzar l'Agrupació Congrés i el podi el van tancar els Lluïsos de Gràcia.

Moltes gràcies a l'Eduard Riera per organitzar, una vegada més, aquest torneig.



PRIMER
CLASSIFICAT



SEGON
CLASSIFICAT



TERCER
CLASSIFICAT

AJUDEM A DESENVOLUPAR
LA MILLOR ESTRATÈGIA
PER EL TEU NEGOCI



COMUNICACIÓ



DISSENY



AUDIOVISUAL



GRAN FORMAT

★ CIRCUS ★

BIBIDI BABIDI BU

+34 630 336 699
celia@circusbcn.com





Entrevista a Judit Torres i Raquel Prieto

Des del Servei de Psicologia del Club Natació Sant Andreu, volem destacar la Carrera Dual (estudis i esport) que els nostres esportistes duen a terme des de ben petits, fent esforços per conciliar la càrrega acadèmica amb els entrenaments d'alt rendiment.

Amb aquesta entrevista coneixerem una mica més la realitat de dues esportistes dels primers equips de natació i waterpolo, la Judith Torres i la Raquel Prieto, que aquesta temporada han compaginat la vida acadèmica amb l'exigència de l'alt nivell esportiu.

La Judith Torres és nedadora de la casa i ha passat per totes les categories esportives fins a arribar a l'equip absolut. És un referent i model per als més petits! La Raquel Prieto és jugadora del primer equip de waterpolo. Va arribar al Club Natació Sant Andreu en categories inferiors i ha continuat el seu recorregut fins arribar a l'equip de Divisió d'Honor. Actualment, estan cursant a la Universitat de Barcelona segon d'infermeria i segon de medicina, respectivament.

Amb quina edat vau començar a fer esport?

Raquel: Vaig començar amb 6 anys fent una mica de tot. Feia arts marcial, tennis, música i amb l'escola feia un dia de natació.

Judith: Amb 2 anys els meus pares em van apuntar a natació perquè aprenguéssim a nedar, igual que van fer amb el meu germà gran. Volien, com molts pares, que els seus fills se sentissin segurs a l'aigua i, a partir d'allà, que decidíssim nosaltres si trobàvem a la piscina la nostra passió.

Raquel, per què vas acabar fent waterpolo?

En poc temps anant a natació amb la meva escola, em van donar la carta per becar-me per entrar a la secció de natació. Em vaig adaptar molt bé i no vaig trigar a anar als Campionats de Catalunya, però gràcies al meu germà vaig descobrir la meva passió pel waterpolo. Recordo que quan acabava els entrenaments de natació, em quedava a veure el meu germà com entrenava a waterpolo al mateix Club i m'agradava molt. Un dia l'entrenador em va convidar a fer una mica d'entrenament amb ells i m'ho vaig passar genial. Des de llavors, amb els meus pares vaig decidir provar el waterpolo i fer la prova per un equip mixt al CN Montjuïc. L'esport d'equip em va encantar, em divertia molt més entrenant compartint experiències amb les meves companyes tant si guanyàvem com si no. Per mi el waterpolo no era només un esport, era un joc.

Judith, com vas progressar amb la natació?

Al contrari que el meu germà, jo vaig seguir apostant pel món de la natació. Anava passant pels diferents cavallets, fins que em van convidar a entrar a la secció de natació del Club. Els primers anys, vaig estar compaginant la natació amb el ballet, però va arribar el moment d'haver de decidir-me per alguna de les dues. Així que vaig penjar les puntes, i vaig agafar el casquet i les ulleres!

Què és el que més us agrada del vostre esport?

Raquel: Al waterpolo som com una gran família, totes les meves companyes d'equip compartim el mateix estil de vida, passem molt de temps juntes i ens entenem i donem suport en tot. També m'agrada el fet de poder compartir experiències, partits, victòries, viatjar, conèixer altres esportistes de diferents Clubs, i sobretot, el fet de superar-me i sentir-me realitzada fent el que m'agrada.

Judith: Després de 18 anys, m'apassionen moltes coses de la natació, però el que més valoro és la gent que ha compartit amb mi un trosset d'aquest camí. Durant aquests anys he conegut a moltes persones, i m'enorgulleix que moltes d'elles segueixin presents en el meu dia a dia. M'agrada molt el fet de sentir que formo part d'una família i envoltar-me de gent amb els mateixos valors que jo.

Raquel, quin és el teu primer record com a waterpolista?

Feia només dos mesos que estava a l'equip quan ens vam classificar pel Campionat de Catalunya de Waterpolo mixt. Recordo aquell moment com a molt especial, ple de nervis i emoció. Cada partit era intens! Recordo arribar a la final tots junts, vam quedar segones i vaig plorar de la felicitat i emoció de la intensitat que va ser per mi aquell primer Campionat.

I Judith, el teu primer rècord com a nedadora?

De quan era petita recordo moltes coses, i totes boniques. Tinc un molt bon record dels meus inicis amb la gent que vaig començar. Érem 15 nenes del 2002 i ens ho passàvem d'allò més bé a tot arreu on anàvem. Recordo que al vestuari fèiem com si fóssim models i ens passejàvem d'una punta a l'altra fent tonteries. Van ser uns anys molt divertits per a mi.

Com heu compaginat, i compagineu, l'esport amb els estudis?

Raquel: L'esport m'ha ensenyat a organitzar-me i a no deixar-me les coses per l'últim moment. Però sens dubte, la meva família sempre ha jugat un paper molt

important, ja que ells sempre m'han ajudat a tenir bons hàbits d'estudi.

Judith: Una altra de les coses que m'agrada d'aquest esport és tot el que m'ha ensenyat. Encara que sembla contradictori, la natació m'ha ajudat a poder tirar endavant els meus estudis i estic molt orgullosa d'on he arribat fins ara. Sabia en tot moment que tenia unes hores que les dedicava a entrenar, unes altres per anar a l'escola, les hores per estudiar i les de passar-m'ho bé. El fet de tenir calculat en tot moment el que havia de fer, m'ajudava i, m'ajuda, a organitzar-me en el meu dia a dia.

Quins han estat els millors moments de la vostra carrera esportiva?

Raquel: Tots els stages i tornejos sempre han estat molt bons moments, perquè fas el que t'agrada, competir, i estàs amb el teu equip i altres jugadores amb qui t'ho passes molt bé i coneixes a més gent que t'ajuda a socialitzar-te.

Però el moment més especial com a jugadora va ser en el 2019, quan vam quedar campiones d'Europa Júnors a Grècia. Estàvem a la final contra Rússia, a l'última part, i estant a l'aigua vaig mirar a la meva dreta i vaig veure a dues companyes meves que feia set anys que jugàvem juntes i vaig mirar a la meva esquerra i vaig veure a dues jugadores més que també feia set anys entrenàvem juntes. Una d'elles em va dir: "ÉS NOSTRE, ÉS NOSTRE, NO SE'NS ESCAPI!". Efectivament, va ser nostre i vam quedar campiones d'Europa. Però aquell instant a l'aigua va ser molt especial, perquè sentia que estava fent realitat un somni amb la gent que m'ha acompanyat en el procés del waterpolo i era part de la meva família. A més, quan vaig acabar i vaig mirar a la grada vaig veure a la meva família emocionada i el meu pare plorant. Aquella imatge de felicitat, satisfacció i molta alegria per haver complert un somni i compartir-ho amb ells, tampoc se m'oblidarà mai.



Judith: Els meus millors moments potser van ser quan estava a la categoria Infantil, amb 11-12 anys. Ja era gran i començava a ser conscient del que era el món de la natació i tot el que comportava estar dins. Vaig obtenir els meus primers resultats, m'ho passava molt bé competint per arreu d'Espanya i continuava entrenant amb la meua gent. Quan passes a Júnior, a la següent categoria, la majoria dels nedadors deixen la natació per motius acadèmics, i és quan et comences a desvincular dels companys de sempre.

Heu passat per alguns moments complicats al llarg de la vostra carrera esportiva?

Judith: Sí, molts, i de tots ells n'he tret una lliçó. Quan vaig tenir la menarquia, com tota dona, el meu cos va canviar. Vaig haver d'aprendre a nedar amb un nou volum, unes noves proporcions i, sobretot, una força que no havia tingut fins aleshores. En aquell moment el suport familiar va ser clau per tirar endavant i, el fet de passar-m'ho bé amb els meus companys, m'ho compensava tot. Amb els anys, amb constància i sacrifici, vaig arribar a fer realitat el meu somni: ser membre de l'equip absolut. Tot això comportava uns alts nivells d'exigència però no només per part de la natació, sinó també dels estudis. Segon de batxillerat se'm va fer costa amunt i no va ser suficient el suport dels meus pares i del meu germà. Vaig necessitar l'ajuda d'un psicòleg. M'agradaria emfatitzar aquesta figura dins el món de la natació. Avui dia compto amb l'ajuda d'una psicòloga i com jo, molts dels meus companys. És tan important el benestar físic com el psicològic.

Raquel: Sí, vaig tenir una època quan feia 4t d'ESO que va ser força difícil. En aquell curs em van becar a la Federació Catalana per entrar a la selecció i algunes tardes havia de desplaçar-me al CAR de Sant Cugat per entrenar. Tot això implicava faltar a classe, perquè en la meua escola no hi havia horaris intensius i jo no tenia cap tarda lliure com algunes de les meves companyes. No tots els professors ho entenien, i recordo que alguns d'ells em deien "l'esport no et porta a cap lloc". No va ser un any fàcil per mi.

Què és el que t'ha ajudat a tirar endavant i superar-ho, Raquel?

Per sort, la meua família sempre m'ha recolzat i el següent curs ja vaig entrar becada al CAR, on sí

que estudiava i entrenava a les instal·lacions de Sant Cugat i a l'institut del Centre els mestres si ens recolzaven i vaig viure un canvi molt gran. No et regalaven res, però si ens adaptaven exàmens i ens facilitaven el fet de poder compaginar la nostra carrera dual esport-estudis. Allà tots érem esportistes i això em feia sentir molt bé.

Quin paper ha jugat la família en el vostre recorregut esportiu?

Raquel: Molt important!!! Sempre m'han donat suport tant en els bons com en els no tan bons moments, han estat amb mi valorant-me i animant-me des del principi.

Judith: Com ja heu vist, ha sigut la clau per arribar on soc ara, com soc i qui soc. M'han ajudat en tot el que he necessitat i han sigut el meu suport incondicional.

Recordes alguna anècdota divertida que t'agradaria compartir?

Raquel: No se m'oblidarà mai el moment de l'Europeu amb la selecció Júnior del 2019 a Grècia. Vam quedar campiones d'Europa, i després de les medalles no podia deixar de plorar per tota l'emoció, per l'experiència viscuda i el que m'havia portat allà. Ho recordo com si fos ara, pujant al bus de tornada a l'hotel quan, la Bea Espinosa, la nostra segona entrenadora del primer equip actualment, em va dir: "¡Deja de llorar, que hemos ganado!".

Judith: Tinc moltíssimes anècdotes divertides! Recordo, per exemple, una de no fa gaire temps al Campionat de Madrid, just abans de pandèmia. Per un error dels jutges, vaig haver d'assistir a la cambra de sortida per si algú no es presentava a la final del 100 papallona i nedar jo en el seu lloc. Mentalitzada que no nedaria, sense escalfar ni res, vaig anar i vaig acabar nedant la final. Recordo fer la meua millor marca i tota





la grada del Sant Andreu cridant. Aquell moment el recordaré sempre i és que al final, una es queda amb això, més que amb els resultats que puc haver obtingut durant la meua carrera com a nedadora.

Què és el que ha fet que continueu fins avui dia amb aquesta motivació?

Raquel: Que estimo aquest esport. M'apassiona el waterpolo. També m'ha ajudat en molts aspectes de la meua vida, i m'ha ensenyat molt.

A sacrificar-me, organitzar-me, a compartir, i sobretot a valorar moltes coses que abans normalitzava.

Judith: El meu amor envers aquest esport. El fet de sentir-me realitzada després d'haver-ho donat tot en un entrenament i de formar part d'un equip com és el Club Natació Sant Andreu, m'omple de satisfacció cada dia. És un club que transmet il·lusió des dels més petits fins als més grans.

Raquel, què t'ha ensenyat el waterpolo?

Moltes coses, sobretot valors i m'ha fet ser la persona que sóc avui en dia. Al final passes per moltes etapes i com a esportista et trobes amb moments de tota classe. Alguns de màxima felicitat on els comparteixes amb els teus i altres no tan bons. Jo, per sort, no m'he lesionat gaire, però l'esport precisament t'ensenyava de ben jove a què no sempre obtens els resultats esperats i que tot són aprenentatges i experiències per continuar creixent com a esportista i persona.

Judith, i a tu, què t'ha ensenyat la natació?

La natació no només m'ha format com a nedadora, sinó també com a persona. M'ha inculcat valors com la perseverança, l'esforç, el companyerisme, el respecte, l'autonomia, responsabilitat... Penso que l'esport en si, es vincula als altres aspectes de la vida i les situacions que vius et faciliten l'aprenentatge en un futur.

Actualment, quin estudi i pràctiques esteu realitzant i com ho compagineu amb els entrenaments?

Raquel: Jo estic estudiant Segon de Medicina a la Universitat de Barcelona, a l'Hospital Clínic. És sacrificat, però gràcies al meu entrenador Javi Aznar que m'ajuda flexibilitzant-me algun horari i com porto tota la vida amb aquest sacrifici, ja estic acostumada. Normalment, als matins tinc classe, algunes les faig online o estudio a casa, després vinc a entrenar al migdia al Club, a la tarda tinc pràctiques alguns dies i als vespres fem el segon entrenament.

Judith: Jo soc estudiant d'infermeria de la UB, al Campus Clínic. Actualment, estic cursant el 2n curs, i compagino l'esport amb la universitat de la millor manera possible. Entreno als matins, vaig a classe i torno a entrenar a la tarda. Com sempre, la natació m'ajuda a organitzar-me i evadir-me. Necessito el meu moment per desconnectar i centrar-me en una altra cosa. Això sí, prioritzo els meus estudis, abans de tot, i si algun dia no puc anar a entrenar, tinc la sort de tenir la comprensió dels meus entrenadors.

Quin consell els hi donaríeu als nostres petits i joves esportistes?

Raquel: Que si el Waterpolo els hi agrada i gaudeixen d'ell, val molt la pena. El que t'ensenyava i les experiències que et dona l'esport, i sobretot el waterpolo, no t'ho dona res més!

Judith: Que gaudeixin de cada etapa i de cada moment que els hi brinda aquest meravellós esport. Passar-ho bé tant a les competicions i sortides, com en el seu dia a dia. La natació és un món ple de sorpreses; s'ha de saber aprendre i superar els moments difícils, però sobretot quedar-te amb tots els bons que té.

I a les nostres famílies?

Judith: Entenc que el que més els hi preocupi sigui la compaginació dels estudis amb la natació, però precisament hauria de considerar-se una ajuda més que un inconvenient. Les famílies, a més, han de ser el suport que necessiten ells, però mai jugar el paper d'entrenador/a.

Si haguessis de recollir amb una paraula o adjectiu el que significa l'esport per tu quina seria?

Judith: Per mi l'esport és "autosuperació". Intentar ser una millor versió de tu cada dia ens porta a confiar en nosaltres mateixos i, alhora, et recorda que som els forjadors de la nostra pròpia felicitat.

Coneix els nostres entrenadors i entrenadores de Fitness

El servei d'entrenament personal del Club cada vegada té més fidelitat. Al mes d'abril hem fet un rècord històric arribant a la xifra de 380 sessions mensuals! Al Club Natació Sant Andreu disposem del millor assessorament tècnic amb entrenadors personals que t'ajudaran a aconseguir els teus objectius de la manera més ràpida i eficient. Te'ls presentem:



Alex Álvaro

Especialista en pèrdua de pes i readaptació de lesions. Estudiant del grau superior de dietètica.



Beatriz Bogna

Especialista en entrenaments funcionals, la força, la mobilitat i els estiraments



Guillem Bueno

Especialista en rehabilitació de lesions i pèrdua de greix.



Vicente Gómez

Especialista en alt rendiment i rehabilitació de lesions articulars.



Oriol Moreno

Especialista en rehabilitació, prevenció de lesions i pèrdua de greix.



David Palacios

Especialista en entrenament per la salut i el benestar, rehabilitació de lesions i casos d'obesitat.



Jorge Santana

Especialista en prevenció i readaptació de lesions. Entrenador d'oposicions.



Viviana Silveria

Especialista en entrenament funcional i recuperació de la forma física, i nutricionista.



Cambia tu vida

ORTHOS, ESCUELA DE FITNESS
Y TÉCNICAS MANUALES

Fitness y Deporte
Masaje y Osteopatía
Pilates y Yoga
Actividades Dirigidas

ORTHOS FORMAMOS PERSONAS QUE **CUIDAN** PERSONAS

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



Tornem a Montserrat!



La tarda de divendres 20 de maig, va començar des del jardí de Club un dels reptes més esperats: la pujada a peu fins al Monestir de Montserrat. Abans de la sortida, l'Àngel Bernet, president del Club, va fer entrega d'una placa a Santi Fontfreda per haver participat en les 39 edicions que s'han fet en la història del Club. Una vegada fet aquest reconeixement, els excursionistes van deixar les motxilles a les furgonetes, es van fer la foto de grup i en Blai va anunciar puntualment la sortida que donava principi a l'aventura!

Enguany celebràvem l'edició número 39 amb més ganes que mai, ja que l'última la vam fer en el 2018. En el 2019 es va suspendre a causa de la pluja i en el 2020 i 2021, a causa de la crisi sanitària. Així doncs, aquest any les ganes es triplicaven i així ho van demostrar els més de 70 valents i valentes que no es van voler perdre aquesta tradicional activitat.



El primer avituallament el vam fer a Sant Cugat, ubicació a la qual l'organització va rebre als aventurers amb galetes i xocolata. La següent parada va ser a Rubí, on vam poder sopar i carregar forces per a la nit que ens esperava. Vam reprendre la marxa amb els frontals il·luminant el camí i amb una temperatura perfecta per caminar. Eren dos quarts de quatre de la matinada quan arribàvem a Ullastrell i els voluntaris i voluntàries ens rebien amb cítrics i una bossa de fruits secs que ens donava energia per continuar l'aventura.

A les 6 del matí vàiem sortir al sol mentre arribàvem a l'avituallament d'Olesa, amb un desgast físic considerable després de tantes hores caminant, però amb la motivació de saber que cada vegada estàvem més a prop del nostre objectiu: el Monestir de Montserrat. Allà l'organització ens esperava amb sucs i begudes energètiques que ens van anar molt bé per recuperar-nos i deixar enrere el cansament. Vam reprendre el camí fins a les 8 del matí, hora en què arribàvem a l'aeri, l'última parada abans d'iniciar el tram final de la caminada. Vam esmorzar els croissants del Forn Can Tur i la xocolata calenta i ens vam disposar a fer la part més dura de totes: la pujada al cim.

Montserrat s'anava tenyint del taronja de les nostres samarretes i a les 9:10 del matí arribava el primer participant, en César Khalfa, al Monestir. Darrere d'ell van anar arribant la resta de marxaire amb molt cansament però amb una satisfacció immensurable. Havíem aconseguit l'objectiu! I amb aquest, ja fa 39 anys que fem el cim!



Visita al Taller Masriera

Dissabte 9 d'abril vam anar a visitar el Taller Masriera. Els socis i les sòcies van poder descobrir aquest edifici tan singular del barri de l'Eixample de caràcter històric i arquitectònic. És obra de l'arquitecte Josep Vilaseca i Casanovas, va ser construït l'any 1882 com a taller de pintors i escultors i és considerat una construcció d'estil neoclassicista. La finca està inclosa en el Catàleg de Protecció del Patrimoni de la ciutat com a bé cultural d'interès local. La principal característica del Taller Masriera és la seva singularitat, tant pel que fa a l'estil com al seu entorn, i el jardí que té davant.

Quina visita més interessant!



Diumenge familiar

Diumenge 20 de març vam tornar a celebrar una jornada familiar del Club. Una festa infantil dirigida als petits i petites de casa nostra perquè passessin una bona estona gaudint de diferents activitats entre les quals destaquen el taller de circ i el de "xutem a gol amb botons".

Ja estem pensant en la propera!





Visita a La Model

Aquest any hem anat de visita a la presó més antiga i famosa de Catalunya en dues ocasions. Es tracta de La Model, el centre penitenciari d'Homes de Barcelona i un dels edificis més imponents de la Barcelona del 1900. Divendres 25 de febrer vam fer la primera visita i vam conèixer els detalls de la seva controvertida història recorrent els llocs més destacats del conjunt. Aquesta activitat va tenir tant èxit que vam organitzar una altra visita per al divendres 18 de març i vam tornar a exhaurir places!

Ballada de sardanes

Diumenge 8 de maig vam fer la ballada de sardanes als jardins del Club amb la Cobla Ciutat de Terrassa. El programa va incloure nou cançons de diferents artistes i va ser una festa d'allò més rítmica!

Una gran manera de passar una bona estona sense perdre el pas de la sardana!



La revetlla

I aquest any, per fi hem pogut reprendre la tradició!

El 23 de juny vam tornar a passar plegats la nit més curta de l'any amb un pla d'activitats que va incloure sopar, molta música i balls amb Mambo Trio.

Va ser molt emocionant tornar a viure aquest dia amb vosaltres!



L'estiu més divertit

El Club Natació Sant Andreu, tant al Fabra com al CEM, ha tornat a acollir el casal d'estiu amb la mateixa filosofia que sempre: que els infants gaudeixin de les seves vacances! Els nostres monitors i les nostres monitores estan treballant diferents activitats sempre amb el joc com a vehicle d'aprenentatge, però introduint noves activitats i sortides.

Ens hem tirat per tobogans dels parcs aquàtics, hem fet un taller per a conèixer el procés per a obtenir l'oli i elaborar productes tradicionals, hem jugat a la masia Can Deu i hem conegut els animals de la seva granja. També hem visitat el CRARC, el Centre de Recuperació d'Amfibis i Rèptils de Catalunya, on els petits i les petites han viscut una experiència única estant per primera vegada a prop de tortugues, dragons i tritons.

No ha faltat l'habitual sortida a la Selva Aventura amb l'Ecobosc i el Camina descalç, on els infants han despertat tots els seus sentits en plena natura.



Des del Campus Olímpia al CEM Sant Andreu - La Sagrera, a més d'aquestes activitats, també han anat al magnífic monestir de Sant Benet de Bages del segle X, s'han tirat pels tobogans de Marineland, Waterworld i Illa Fantasia, han pres contacte amb el bestiar de la masia Can Deu i s'han divertit a l'Space Diagonal.

Quin estiu més divertit estem passant al CEM!

SOS: Emergència Energètica

Campanya de donacions per fer front a l'augment extraordinari dels costos energètics del Club Natació Sant Andreu

Ens trobem en un moment d'emergència energètica sense precedents que posa **en risc la sostenibilitat econòmica del Club**. La tarifa de subministrament del gas ens ha pujat una mitjana del 280%, el que suposa augmentar la despesa en 390.000 euros anuals, i la tarifa de l'electricitat pujarà una mitjana del 200% a partir de setembre, encarint el cost anual en 275.000 euros més.

Amb aquests increments extraordinaris, necessitem la vostra col·laboració per fer front a un sobrecost que no podem solucionar amb una modificació pressupostària. És per això que volem aprofitar l'oportunitat de posar en marxa una **campanya de donacions econòmiques** dels socis i sòcies amb les quals recuperareu automàticament l'import de la donació, a través d'una deducció fiscal a la Declaració de la Renda i la gratificació d'una mensualitat de la vostra quota de soci/sòcia.

Aquesta campanya ens ajuda a resistir l'augment de la despesa **energètica amb una valorització positiva per al soci** i, en alguns casos, pot suposar fins i tot un benefici econòmic per a vosaltres.

Podeu fer la vostra donació presencialment a la recepció del Club o mitjançant un formulari molt simple a la web. En qualsevol cas, el cobrament el farem per domiciliació bancària per tal de facilitar la gestió el màxim possible.

Gràcies per la vostra empatia i la vostra imprescindible col·laboració. Junts ens en sortirem!

Fes la teva donació aquí:



Nova Zona de pàdel

Aquest primer trimestre del 2022 hem construït tres noves pistes de pàdel. Aquesta era una de les accions a les quals la Junta Directiva es va comprometre en el programa electoral, tenint en compte l'alta demanda dels socis i les sòcies i la popularització cada vegada més creixent d'aquest esport.

Les noves pistes estan ubicades a l'antiga 6 de tennis i tenen les mateixes característiques tècniques que les que ja teníem. Durant aquests mesos, hem estat buscant el projecte que tingués menys afectacions per a la pràctica del frontó i, finalment, creiem que hem trobat la millor solució.

Ara ja disposem d'un total de 6 pistes que esperem que gaudiu molt! Els socis i les sòcies van poder estrenar la nova zona de pàdel amb un torneig organitzat especialment per l'ocasió i una gran festa d'inauguració que va comptar amb la presència de la Sandra Bellver, número 33 del rànquing mundial i antiga alumne de l'Escola de tennis del Club.

Primeres insígnies d'Or a la cloenda del 50è aniversari

El 6 d'abril de 2022 vam fer l'acte de cloenda del cinquantenari de la nostra entitat al CEM Sant Andreu - La Sagrera, la piscina on va néixer Club Natació Sant Andreu. A l'acte van assistir nombroses autoritats entre les quals va destacar la presència de la consellera de Presidència de la Generalitat de Catalunya, Laura Vilagrà, o el representant territorial de l'Esport de la Secretaria General de l'Esport, Josep March.



Vam aprofitar l'ocasió per fer entrega de les primeres insígnies d'or de la història del Club. Els socis i sòcies que van formar part de la nostra entitat des de la seva fundació, van rebre aquest reconeixement en un dia tan especial.

El nou president de la Federació Catalana de Natació, Ramon Bosch, va ser l'encarregat d'obrir l'acte, el primer en el qual participa des del seu nomenament, destacant que "El Club Natació Sant Andreu ha estat capaç de lligar en l'àmbit de barri els esports de la piscina i d'haver organitzat esdeveniments com la Copa de la Reina o el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona".



La gerent de l'Institut Barcelona Esports, Susana Closa, va voler fer referència a la importància dels clubs esportius a la nostra societat. A més, el 6 d'abril, no només és el dia de la fundació de la nostra entitat, sinó que també és el dia mundial de l'Activitat Física, una coincidència que va voler destacar en el seu parlament. Closa va aprofitar la seva intervenció per fer el lliurament al president del Club, l'Àngel Bernet, d'una placa commemorativa pel cinquantè aniversari.



A continuació va intervenir Montserrat Benedí, regidora presidenta del Districte de Sant Andreu, qui va voler felicitar el Club Natació Sant Andreu pels cinquanta anys i als socis i sòcies que reben l'insígnia i "als veïns de Sant Andreu que poden gaudir de les activitats que realitza el club per a cohesionar el districte".



L'Àngel Bernet va exercir com a amfitrió destacant les fites més importants que s'han aconseguit en aquest primer mig segle de vida, assegurant que s'han superat, amb escreix, totes les expectatives inicials. Va fer referència a tota la representació olímpica de la història del Club Natació Sant Andreu, i al palmarès esportiu més destacat de les seccions. El president va acabar la seva intervenció demanant a les institucions que mantinguin el compromís de confiar en els clubs de natació per gestionar recursos municipals.

També vam aprofitar aquest acte per comunicar quelcom tan especial per la nostra entitat com és el veredict final del concurs de l'Himne del Club. Els socis i les sòcies del Club van poder escoltar les tres composicions finalistes i, després d'un procés de votació en el qual van participar gairebé 1.000 persones, es va proclamar guanyadora la peça d'en Jordi Joan Aymerich. Els dos finalistes van ser en Sergi Díaz i en Rafael Carrillo. Enhorabona als tres per haver superat totes les expectatives!





Nou gerent al Club

Al Club Natació Sant Andreu iniciem una nova etapa amb la incorporació del nou gerent, en Juan Antonio Heras. En Juan Antonio ha estat la persona escollida per la Junta Directiva per esdevenir el màxim executiu de la nostra entitat i confiem plenament en els seus coneixements i el seu bagatge professional.

És llicenciat en Ciències Econòmiques per la Universitat Autònoma de Barcelona, ha fet el Màster en Direcció Financera a l'IDEC-UPF i ha realitzat diversos Executive Education Programs a ESADE. A més, en Juan Antonio també és membre de la comissió econòmica i financera de l'associació espanyola de directius i professor col·laborador de la UOC del seu Màster de Finances.

Va néixer a Montcada i Reixac fa 56 anys, està casat i és el pare de la Clàudia i el Víctor. És un apassionat de l'esport, va ser jugador amateur de futbol i actualment, en el seu temps lliure, juga a pàdel i surt en bicicleta. Té més de 30 anys de carrera professional en organitzacions de diferents sectors (esport i salut, recerca i innovació, media, auditoria i consultoria). Li desitgem molts èxits en aquesta nova etapa!

Setmana de la dona al Club

Entre totes les dones que van accedir entre el 8 i el 15 de març a les nostres instal·lacions, vam fer un sorteig de 8 abonaments a escollir per al mes d'abril en el cas del Fabra i 8 quotes mensuals en el cas del CEM Sant Andreu - La Sagrera.



CONNECTA'T A LA VIDA

I aprofita tots els moments

Vine a visitar-nos i sol·licita:

**REVISIÓ
AUDITIVA GRATUÏTA**

**PROVA
D'AUDIÒFONS
GRATUÏTA**
DURANT 15 DIES
A CASA

Demana cita al

900 29 30 78



amb so **WIDEX**

Als centres auditius Aural creiem que millorant l'audició de les persones, millorem el seu benestar i les connectem a la seva vida. Per això portem més de 40 anys treballant amb rigor i professionalitat i, per sobre de tot, amb passió i prioritant sempre les persones, ja que el nostre gran repte és connectar vides.

Gran de Sant Andreu, 161. T. 933 60 32 72

 **Aural**
CENTRES AUDITIUS



Segueix-nos!



@nataciosantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu



CN Sant Andreu

www.cnsantandreu.com
