



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Núm. 109 | Novembre 2022

La revista del teu Club



Martina Terré,
campiona
d'Europa

Pàg. 17



**Presentació
d'equips
2022-2023**

Pàg. 28



Emma Carrasco

Campiona d'Europa i del Món en un
estiu per a la història

Pàg. 13





Missatge del President

Benvolguts socis, benvolgudes sòcies,

Em torno a dirigir a vosaltres per celebrar que tot just encetem una nova temporada esportiva amb nous reptes i moltes il·lusions. Ha estat un estiu molt intens amb Campionats d'Europa i Campionats del Món que ens han mantingut molt atents i il·lusionats.

Vull començar parlant de la natació i fent una menció especial a l'Emma Carrasco, que s'ha proclamat Campiona del Món júnior en els 200m braça i tercera als 200m estils i Campiona d'Europa als 400 estils. Ha sigut un estiu molt emocionant gràcies a les seves actuacions internacionals tan esplèndides. M'agradaria destacar que tots els nostres equips de competició de natació, des de prebenjamí fins a absoluts, són vigents Campions de Catalunya i això demostra la bona feina que estem fent a les categories.

Respecte al waterpolo, també hem tingut una alegria més que destacable aquest estiu. La Martina Terré ha sigut Campiona d'Europa i, per si no n'hi hagués prou amb aquesta gran notícia, ha estat reconeguda com la Millor Portera de la competició! A més, en Niko Paul també ha fet un gran Campionat d'Europa aconseguint la medalla de bronze. Vull aprofitar també per felicitar a la Maria Palacio i el Javi Aznar, que s'han proclamat Campions d'Europa Júnior. Quin gran estiu!

El 17 de setembre vam presentar els equips federats del nostre Club i vaig poder presenciar la motivació i l'entusiasme de tots i totes les esportistes amb la nova temporada. Estem convençuts que amb aquesta il·lusió aconseguiran tots els objectius

que es proposin, tant esportius com personals, i nosaltres estarem al seu costat per viure-ho a prop.

Com bé sabeu, falta poc per a la Festa Major de Sant Andreu i ja estan en marxa tots els preparatius de les activitats que tradicionalment organitzem des del Club Natació Sant Andreu. Desitgem que gaudiu de tot el que estem preparant, especialment de la Cursa del Districte, un dels esdeveniments més esperats per a tothom.

Pel que fa a les instal·lacions, cal destacar les tasques de millora que hem fet a la piscina de 20m. Hem buidat el vas per netejar-la, fer la reposició de les peces malmeses i realitzar la borada de la pileta i la coronació.

No voldria passar per alt el moment delicat que malauradament estem vivint a causa de l'augment extraordinari dels costos energètics. Ja sabeu que aquest és un tema que ens preocupa especialment i vull reiterar el compromís de la Junta Directiva de seguir treballant de valent per trobar les millors solucions.

Finalitzo aquestes línies demanant la vostra presència a l'Assemblea Ordinària de Socis i Sòcies que celebrarem dilluns 12 de desembre. Ja sabeu que és molt important comptar amb la màxima assistència possible per aconseguir, entre tots i totes, un Club millor.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó
President

Índex

03

Saluda

05

La Junta informa

07

Equips

12

Natació

17

Waterpolo

19

Tennis

20

Pàdel

21

Fitness | Cursets

22

Psicologia

25

Social

27

Club

30

CEM



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, Jordi López, Miguel Ángel Lario, Eva Márquez, Emma Carrasco, Miquel Delàs i Judith Tarracó

Disseny i maquetació: 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:

Piscines

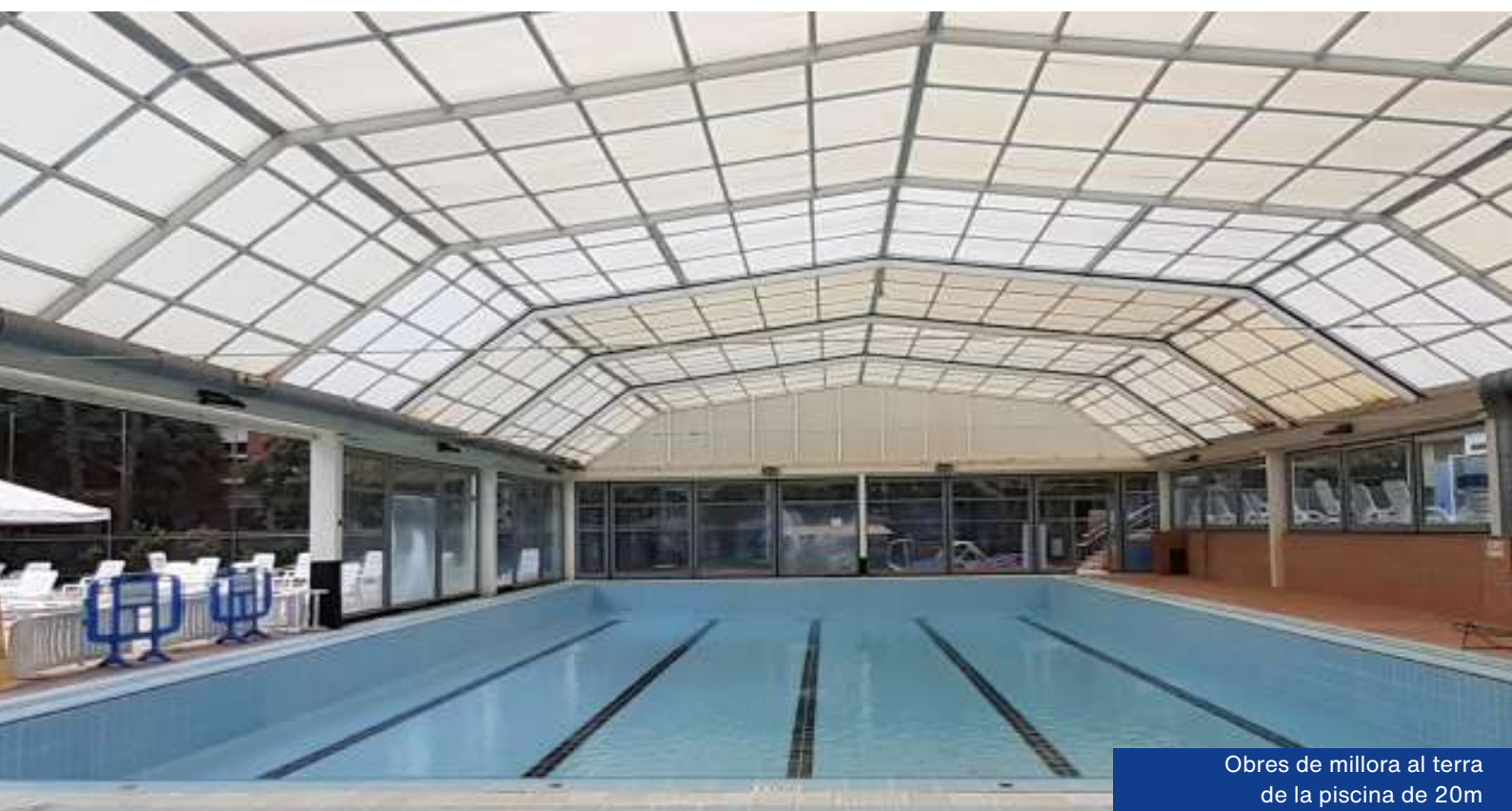
- Tractament de neteja a la piscina 50m
- Reparació del llum de l'ascensor a la zona piscina
- Obres de millora al terra de la piscina de 20m
- Actuacions al parterre de la platja
- Implantació del tractament dels greixos (provocats per les cremes solars) a la piscina de 50m

Pistes

- Actuacions al filat de la pista 8
- Canvi de terra a les pistes de tennis 1 i 2
- Renovació dels llums del frontó
- Preparació de les pistes de tennis per al Campionat d'Espanya
- Substitució dels pals de la xarxa de la pista 1
- S'ha retirat el terra sobrant de les pistes 3, 4 i 5
- Reparacions a la pista 8

Instal·lació

- Reparació de diverses fonts canaletes
- Controls d'il·luminació als vestidors
- Reparació goteres Planta -1 del Tennis taula
- Renovació de l'aire condicionat del centre d'estètica
- Nou magnetotèrmic per a les fregidores del bar
- Col·locació de cadires al jardí i d'hamaques noves
- Reparació d'una avaria al torn de sortida a recepció
- Pintar la gàbia i fer millores en el filat
- Reformes als lavabos dels vestidors generals
- Instal·lació del nou sistema de control de llums
- Habilitació del nou gimnàs d'esportistes a la Planta -1
- Renovació de l'equip de música a la Sala Blanca
- S'han pintat els vestuaris de la zona d'esquaix
- Recollida dels espais dedicats al Casal d'estiu
- Reparació de la dutxa del vestidor general femení
- Preinstal·lació de plaques solars
- Canvi de l'enllumenat de les taquilles
- Reparació de la font del gimnàs
- Preparació dels vestidors dels nedadors
- Realització de proves als marcadors de waterpolo
- Reparació d'una fuga general d'aigua
- Preinstal·lació de la reparació deshumectadora



Obres de millora al terra
de la piscina de 20m



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



EQUIPS DE NATACIÓ

Temporada 2022-2023



Absolut



Màster



Júnior



Infantil



Aleví



Benjamí i prebenjamí

EQUIPS DE WATERPOLO

Temporada 2022-2023



Absolut Femení



Absolut masculí



Màster



Juvenil femení



Juvenil masculí



Cadet femení



Cadet masculí



Infantil femení



Infantil masculí



Aleví femení



Aleví masculí



Benjamí femení



Benjamí masculí

EQUIPS DE TENNIS

Temporada 2022-2023



Absolut femení



Absolut masculí



Veterans i Veteranes



Júnior femení



Júnior masculí



Cadet femení



Cadet masculí



Infantil femení



Infantil masculí



Aleví femení



Aleví masculí



Benjamí

EQUIPS D'ESQUAIX

Temporada 2022-2023



1a categoria



2a categoria



3a categoria



Squash 57



Veterans



Femení



Infantil

EQUIP DE TENNIS TAULA

Temporada 2022-2023



Veterans

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

Els nostres esportistes a la Travessia del Port

Els andreuencs Lucia Sabaté, Aina Germà i Pol Feito es van proclamar campions a les seves respectives categories a la 94a Travessia nedant al Port de Barcelona. Enhorabona!!

També van nedar aquesta competició l'Alex Ponce, la Irene Ciércoles, la Paula Lao, l'Eva Martin, la Sara Muñoz, la Davinia Sunyol, en Carles i l'Hèctor

Almendo, la Nikol Bratenkova i l'Alba Cabeza. Pel que fa als màsters, van nedar en Josep Farré, en Jordi Julian i l'Albert Marrugat.



En Josep Farré, subcampió d'Europa

El nedador màster del Club Josep Farré continua sumant títols al seu extens palmarès. Nedava tres proves al Campionat d'Europa Màster i ha tornat amb medalla a totes elles! Es va proclamar subcampió als 3000 Open Water i als 400m lliures i es va penjar la medalla de bronze als 800m estils.

A més, venia de proclamar-se bicampió al XXXII Campionat d'Espanya OPEN d'estiu Màster (+75), celebrat al CN Metropole de Las Palmas. Va aconseguir l'or nacional tant als 100m lliures (1:22.24) com als 400m lliures (6:44.52) i la plata als 50m lliures i als 400m estils, amb Rècord de Catalunya inclòs.



Medalles als Jocs del Mediterrani

L'Àfrica Zamorano, l'Albert Escrits, la Lidón Muñoz, l'Ainhoa Campabadal i la Júlia Pujadas, amb en Juanmi Rando, van participar als Jocs del Mediterrani. La Lidón Muñoz es va penjar la medalla d'or als 50m lliures i l'Àfrica Zamorano, la plata als 200m esquena. Les dues nedadores del Club també van guanyar la medalla de plata al relleu femení dels 4x100m estils (4:06:17).



El debut internacional del Nil Cadevall



En Nil Cadevall va anar convocat amb la Selecció Espanyola Infantil al Festival Olímpic de la Joventut Europea (FOJE) a Banská Bystrica.

En Nil va nedar la semifinal dels 200m braça (12è), la final dels 100m braça (7è) i la final del 4x100m estils (6è).

Aquesta competició va ser el seu debut internacional i ho va fer d'allò més bé! Quin futur més prometedor!

Bronze al Campionat d'Espanya

La Lucia Sabaté va tornar amb dues medalles de bronze del Campionat d'Espanya Infantil, una als 50m lliures (27.84) i una altra als 100m lliures (1:00.69). Felicitats!



L'estiu memorable de l'Emma Carrasco

Campiona del Món i d'Europa júnior

L'Emma Carrasco es va proclamar campiona del món júnior en els 200 metres braça en el Mundial de Natació de Lima amb un registre de 2 minuts, 26 segons i 93 centèsimes. Carrasco va nedar tres proves al mundial: els 200m i els 400m estils i els 200m braça. Va començar amb la cinquena posició als 400m estils (4:44.97), va continuar amb la medalla de bronze en els 200m estils (2:13.74) i, a la matinada de dilluns, va posar la cirereta del pastís proclamant-se campiona del món als 200m estils (2:26.93). A més, va fer Millor Marca Personal a les tres proves que va nedar!

Al mes de juliol va aconseguir dues medalles al Campionat d'Europa Júnior que es va disputar a Otopeni, Romania. Va pujar al calaix més alt del podi en els 400m estils (4:46.39) el primer dia de competició i es va penjar el bronze en els 200m estils l'últim dia, tancant l'experiència de la millor manera possible. Va obtenir la tercera posició amb una marca de 2:14:39, a només onze centèsimes de la medalla de plata. Així doncs, va finalitzar la competició europea amb tres finals individuals disputades i dues medalles ben merescudes.

L'Emma ha estat tan radiant aquest estiu que han sigut uns mesos molt emocionants tant per ella com per nosaltres que ho hem viscut des de la distància. És una de les perles que més brilla del planter del Club i té un futur molt prometedor. Amb només 16 anys ha aconseguit aquest estratosfèric or mundial júnior que estem segurs que recordarem sempre.



Grans actuacions a l'Europeu de natació

Aquest any hem tingut set representants del Club al Campionat d'Europa de natació celebrat a Roma: la Jèssica Vall, la Lidón Muñoz, l'Àfrica Zamorano, en Joanllu Pons, la Júlia Pujadas i l'Ainhoa Campabadal acompanyats pel tècnic Jordi Jou. Els nostres esportistes van saltar a l'aigua fins a 28 ocasions amb un balanç final de 5 finals i 8 semifinals.

El Joanllu Pons va ser el primer finalista espanyol a l'uropeu amb un registre de 04:14:31 en els 400m estils, aconseguint disputar la seva tercera final europea consecutiva en aquesta prova. També es va classificar per a la semifinal dels 200m papallona a la qual va signar el 14è millor registre.



La Jèssica Vall va començar el campionat amb una desqualificació matinal en els 100m braça que va acabar en requalificació i un desè lloc a la semifinal de la tarda. També va nedar la seva cinquena final europea consecutiva en els 200m braça amb el vuitè millor temps. En el 50m braça es va haver de conformar amb la 22a plaça i, juntament amb la Lidón, va nedar el 4x100m estils finalitzant en novena posició.



La Lidón Muñoz va ser la nedadora que més vegades va competir en aquest campionat europeu (fins a 8 vegades), aconseguint dues semifinals

individuals (50m lliures i 100m lliures) i dos rècords en equip. En el relleu mixt 4x100m lliures va assolir el vuitè lloc d'Europa amb rècord d'Espanya (03:27:52, abans estava fixat als 03:28:59). En el femení dels 4x100m lliures va nedar al costat de l'Àfrica Zamorano i l'Ainhoa Campabadal i van acabar en setena posició europea fent la tercera millor marca de la història amb 03:41:01.



L'Àfrica Zamorano va nedar la seva quarta final europea absoluta i es va proclamar 6a d'Europa en els 200m esquena (02:11:11). En els 100m esquena va finalitzar 22a amb un temps d' 01:02:17.



Menció especial a la Júlia Pujadas i a l'Ainhoa

Campabadal, que van fer un molt destacable debut a la seva primera gran competició internacional. L'Ainhoa, a més de la setena plaça al 4x100m lliures i a l'eliminatória dels 4x100m lliures mixt esmentades anteriorment, va nedar la semifinal dels 200m lliures (02:01:34), va finalitzar 24a als 100m lliures



i 28a als 400m lliures. La Júlia Pujadas va ser semifinalista europea a la seva prova estrella, els 200m papallona, aconseguint el 10è millor registre.



Campionat d'Espanya Open d'Estiu

El Campionat d'Espanya Open d'estiu es va disputar a les instal·lacions de Can Llong a finals de juliol. Es tractava de l'última gran competició nacional de la temporada que nedaven els nostres esportistes abans de les participacions internacionals. Tant l'equip absolut com el júnior van aconseguir resultats més que destacables:



Fem accessible l'esport per a tothom!

Col·labora!

fundacio@cnsa.com

fundacio.cnsantandreu.cat

6 DE DESEMBRE
9.00H

CURSA DE SANT ANDREU

43a EDICIÓ

5KM

JÚNIOR

3 CURSES
INFANTILS

Inscriu-te



Més informació a www.cnsantandreu.com

Organitza



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Patrocinadors oficials



La gestió responsable



Els nostres campions d'Europa!

Martina Terré, campiona d'Europa Absoluta

La Martina Terré va ser titular indiscutible a la final del campionat europeu d'Split contra la selecció de Grècia, disputat a Croàcia. La waterpolista va parar fins a dos penals, un al primer quart i l'altre durant l'inici del tercer període. Va ser un partit molt intens per a la selecció espanyola, en què la gran actuació de la jugadora del Club, que només va rebre sis gols, va ser crucial per aconseguir finalitzar amb un resultat favorable (9-6) i fer-se amb la tan desitjada medalla d'or!

A més, la Martina Terré va ser reconeguda per la LEN com a millor portera del campionat d'Europa.



La Maria Palacio i el Javi Aznar, campions d'Europa Júnior

La Maria Palacio i el Javi Aznar han estat campions amb la selecció espanyola al Campionat d'Europa Júnior de Netanya. La selecció va disputar la final europea contra Hongria, on van guanyar per només un gol de diferència.

L'equip va mantenir la clara superioritat a tots els partits disputats en el campionat: 26-2 a Sèrbia, 27-2 a Turquia, 19-4 a Romania i 17-5 a Israel en la fase de grups; després 18-6 a Croàcia en quarts, 12-7 a Grècia en semifinals i, para acabar, el 9-8 a Hongria a la final.



Nacho Bargalló, subcampió d'Europa

En Nacho Bargalló ha sigut subcampió al campionat d'Europa masculí U19 amb la selecció espanyola. L'equip es va classificar com a primer de grup, guanyant la resta de partits fins a assegurar-se la medalla a la competició i arribant a la final contra Sèrbia (8-9). Felicitats Nacho!

Itziar Martínez, bronze al Mundial Cadet



La Itziar Martínez va anar convocada amb la selecció espanyola al Campionat del món Cadet a Grècia, celebrat del 21 al 27 d'agost. L'equip va aconseguir la medalla de bronze gràcies a la victòria contra Austràlia per 11-5. Després del cop de la derrota davant Hongria per la mínima al partit de semifinals, les noies van saber recuperar-se fins a proclamar-se terceres del món!

Andrea Lorca, 5a al Mundial juvenil



La nostra portera Andrea Lorca va anar convocada amb la selecció espanyola juvenil femenina al Mundial de Belgrad. Les noies van tancar una fase de grups perfecta superant amb claredat a Croàcia (3-17), a Sèrbia (18-7) i a Nova Zelanda (17-11), però a quarts de final no van poder amb Estats Units (9-13). No obstant això, van saber aixecar el cap i imposar-se a Països Baixos per un ajustat 8-9 i a Austràlia per 12-16.

Dídac García, bronze al Mundial U18



En Dídac García va guanyar la medalla de bronze amb la selecció espanyola al Campionat del món Juvenil de Belgrad. L'equip va aconseguir la tercera posició després de superar als Països Baixos per 13-11. Destacar també la seva actuació als Jocs del Mediterrani on va emportar-se una altra medalla de bronze. Quin estiu, Dídac! Enhorabona!!!

Niko Paul, MVP i bronze



En Niko Paul aconsegueix el bronze amb la selecció espanyola a la Superfinal Lliga Mundial 2021-2022 i ha sigut l'MVP de la temporada. Així mateix, també ha obtingut la medalla de bronze amb la selecció espanyola al Campionat d'Europa Split a Croàcia.

Gran jornada de waterpolo base al VIII Trofeu Lluís Giralt

La vuitena edició del Trofeu Lluís Giralt de waterpolo va tenir lloc el passat diumenge 18 de setembre a la Pere Serrat. Com és habitual, van participar les categories infantil i aleví, tant masculí com femení, del C.N. Terrassa, el C.N. Rubí i el C.N. Sant Andreu.

1r - C.N. SANT ANDREU

2n - C.N. TERRASSA

3r - C.N. RUBÍ

El CN Sant Andreu va ser el campió d'aquesta competició tan especial per a la nostra entitat, que com cada any busca retre homenatge a en Lluís, jugador i entrenador de waterpolo al Club durant molts anys.

A més, aprofitant l'ocasió d'aquesta competició, ens vam acomiadar del Víctor Cabanas, jugador del primer equip que posa punt final a la seva trajectòria esportiva. Com a curiositat, us expliquem que el Víctor va debutar amb el Javi Aznar com entrenador i s'ha retirat amb el Juan Carlos Sanchón!



L'Absolut Femení assoleix l'ascens a 2a Categoria

L'equip absolut femení va jugar la seva primera eliminatòria al Campionat d'Espanya per Equips a Cartagena. Van començar amb bon peu l'eliminatòria, ja que la Laia Martí es va imposar per 6-2, 6-4 a la jugadora local. L'equip de Cartagena va remuntar l'eliminatòria guanyant els partits de les número 2 i 3 a Elena Gaspar 0-6, 2-6 i Sara Abreu 2-6 i 3-6. I en el darrer partit d'individuals, la Marina Gil va aconseguir portar l'eliminatòria al doble decisiu 6-7, 7-6 i 6-2 Gaspar/Gil en què es va resistir la victòria.

Després de l'ajustada derrota a Cartagena, s'havia de jugar el tot o res. L'equip capitanejat per en Tommy es va enfrontar al CT Fadura. Van començar bé les coses posant un 2-0 a l'eliminatòria gràcies a les victòries de Marina Gil 6-0, 6-1 i de Marta Sarrasi 6-2, 6-1. Va entrar en joc la Laia Martí com a número 1 fent un bon partit, però finalitzant amb un resultat ajustat 4-6, 2-6, mentre que l'Elena Gaspar es va endur la victòria per 6-7, 6-2 i 7-6 i va posar el 3 a 1 a l'eliminatòria. El dobles intranscendent va deixar el resultat final en 3-2 a favor de les andreuencques aconseguint d'aquesta manera l'ascens a Segona Divisió!

Felicitar a tot els grup de noies: Laia Martí, Sara Abreu, Marina Gil, Elena Gaspar, Marta Sarrasi, Emma Bescós, Julia Esteva, Claudia Moreno, Alba de Dios) i els entrenadors Tommy, Albert i Pep.

D'altra banda, l'equip absolut masculí es va enfrontar en la 2a ronda de la fase de grups al RACE de Madrid. Van començar la jornada amb una victòria contundent per 6-0, 6-0 del nostre núm. 5 Roger Jové que posava l'1 a 0 a l'eliminatòria. El RACE va empatar a un guanyant el partit del número 2 Víctor Medina per 4-6, 3-6. Joan Moreno ens va tornar a donar avantatge guanyant el quart partit per 6-2, 6-3, i a la vegada van replicar els madrilensys amb l'empat a 2 gràcies a la seva victòria contra el nostre núm. 3 Dídac Jiménez. En el darrer partit d'individuals, Estanis Jiménez es va tornar a posar per davant abans de jugar-se els dos dobles decisius, i va guanyar el partit entre les número 1 per 6-2, 6-1. En els dos dobles finals per resoldre l'eliminatòria, la nostra parella número 1 Jiménez/Jové van aconseguir imposar-se per un contundent 6-2, 6-3, aconseguint així la classificació com a primers de grup en la següent fase de promoció d'ascens a segona categoria.

En aquesta fase, l'equip masculí es va enfrontar al Real Club Jolaseta a Getxo amb la tranquil·litat d'haver-se classificat ja com a primers de grup. Van començar els partits amb avantatge amb les victòries de Ricard Padreny i Àlex Mateu posant el 0-2 en el marcador. Dídac Jiménez portava avantatge en el seu partit que finalment no es va poder concretar en victòria i l'equip bilbaí capgirava l'eliminatòria guanyant els seus partits contra Estanis Jiménez i Dani Gásquez. Necessitàvem els 2 dobles per poder capgirar l'eliminatòria, que al final no es va produir. Resultat final de 5-2 però amb molt bones sensacions de futur.





Arriben les americanes express

La comissió de pàdel del Club ha posat en marxa una iniciativa d'americanes express segons el nivell de les persones participants. Es tracta de petits tornejos en els quals es va canviant de pista seguint un circuit de puntuació. Una gran manera de jugar a pàdel amb altres socis i sòcies que comparteixen nivell i, sobretot, l'afició al pàdel!

Actualment organitzen un mínim de tres americanes a la setmana que són l'ocasió perfecta per passar una bona estona a la pista. Omple el formulari per informar-te de les properes dates i escollir un dels 6 nivells!



Calendari de tornejos d'aquesta temporada

DATA	HORA	TORNEIG	MODALITAT	NIVELL	LÍMIT INSCRIPCIÓ	PREU*
OCT-JUNY		LLIGA SOCIAL	OPEN - MIXTE - FEMENÍ		01 OCTUBRE	
9 OCTUBRE	9-14h	TORNEIG MIXTE	PARELLA FIXE	INICIACIÓ-MIG-ALT		25€
20 NOVENBRE	9-19h	TORNEIG OBERT	PARELLA FIXE	INICIACIÓ-MIG-ALT	14 NOVENBRE	18€ SOCIS 25€ NO SOCIS
18 DESEMBRE	9-14h	TORNEIG INFANTIL	AMERICANA	INICIACIÓ-MIG	12 DESEMBRE	12€
12 FEBRER	9-14h	TORNEIG MASCULÍ	AMERICANA	MIG-ALT	06 FEBRER	25€
19 MARÇ	9-14h	TORNEIG FEMENÍ	AMERICANA	MIG-ALT	13 MARÇ	25€
30 ABRIL	9-14h	TORNEIG MIXTE	PARELLA FIXE	INICIACIÓ-MIG-ALT	17 ABRIL	25€
28 MAIG	9-14h	TORNEIG INFANTIL	AMERICANA	INICIACIÓ-MIG	22 MAIG	12€
JUNY		CAMPIONAT SOCIAL	FINALS			

* PREUS PER PARELLA

La secció de fitness estrena vídeos a Instagram

Aquesta temporada hem posat en marxa una nova iniciativa que està tenint molt bona rebuda. Els nostres tècnics i les nostres tècniques de fitness expliquen cada setmana al canal d'Instagram del Club com fer correctament alguns exercicis bàsics.

Aquests vídeos estan tenint molt bona rebuda amb tot el públic, no només entre els usuaris i usuàries habituals de la sala de fitness. Si us quedeu amb ganes de més, us esperem a qualsevol de les activitats dirigides que fem cada dia!



CASAL DE NADAL 2022



Aquest Nadal els petits i les petites del Club tornaran a gaudir dels casals que oferim al CNSA. Una vegada més, podran escollir entre el Ludosport, el Cangurosport, el de Tennis i el de Pàdel per tal que els infants practiquin l'esport que més els hi agrada i passin els dies de vacances nadalenques plens d'entreteniment i diversió.

A més, aquest any gairebé tots els festius cauen en cap de setmana, així que tindrem més dies de casal per passar-ho bé plegats. A finals de novembre obrirem les inscripcions, estigueu atents!



Cangurosport

Nascuts des de l'any 2017 al 2019

Ludosport

Nascuts des de l'any 2011 al 2016

Intensiu de tennis i pàdel

Nascuts des de l'any 2008 al 2016



Judith Tarracó Colom

Psicòloga especialitzada en infanto juvenil i Psicòloga de l'esport (26498)



Com acompanyar a l'esportista davant la lesió

L'activitat física i l'esport de competició, tenen molts beneficis pel que fa al desenvolupament integral com a persones i la transmissió de valors morals, convertint-lo en una excel·lent oportunitat formativa. Doncs la predisposició tan favorable dels joves, facilita enormement que el que succeeix en l'activitat esportiva tingui un gran impacte en ells.

Per a moltes famílies, la pràctica esportiva dels seus fills/es suposa una gran dedicació especial que accepten gustosament i s'organitzen el dia a dia, i fins i tot les seves vacances, en funció del calendari de competicions. Alguns pares i mares desitgen que els seus fills/es arribin a ser esportistes d'elit en el futur i sovint estan disposats a fer qualsevol sacrifici. Altres pares volen que els seus fills/es facin esport perquè consideren que és bo per la seva formació i una alternativa sana que pot inculcar-los bons hàbits i alhora allunyar-los d'altres factors de risc. Per uns o per altres motius, en major o menor mesura, per moltes famílies l'activitat esportiva dels seus fills/es forma part del que forma part en aquesta etapa i cicle vital.

És cert que l'esport de competició és un escenari molt apropiat per fomentar hàbits saludables, valors morals, recursos psicològics d'afrontament, així com a recursos psicosocials que contribuïran significativament en la seva formació com a persones. No obstant això, es parla poc de l'altra cara de l'esport com són les pressions a les quals els esportistes han de sotmetre's, la professionalització tan primerenca d'aquests infants i joves, en adquirir des de ben petits una gran responsabilitat i compromís per compaginar-ho també amb la seva carrera educativa, la gestió dels períodes d'estancament, dificultats d'adaptació/integració amb l'equip, ansietat competitiva, abandonament esportiu, lesions... són situacions difícils per l'esportista que interfereixen en la seva carrera i que molts cops, pot posar en risc la seva motivació i il·lusió per continuar. En aquestes línies ens centrarem principalment en una de les dificultats més comunes i que molts cops és difícil de gestionar, com és l'acompanyament de l'esportista davant la lesió.

QUAN APAREIX LA LESIÓ:

En tota carrera esportiva, els atletes passen per moltes etapes en les quals a través de les seves experiències, aprenentatges i vivències, van configurant la seva identitat i maduresa esportiva. Paral·lelament, van validant les seves competències, tant esportives com personals que s'emportaran per aplicar en els seus diferents àmbits i futur professional, a més de desenvolupar les seves habilitats socials afavorint aquesta convivència i treball en equip.

La carrera esportiva també té alguns obstacles, ja que la pràctica regular i sobretot, la vessant de competició, requereix moltes hores d'entrenament, dedicació i exigència, que molts cops poden donar lloc a malestars i lesions esportives.

ESTAR MOLT ALERTA A...

Quan es trenca el control

- 1 Lesions, períodes d'estancament esportiu, malaltia, canvis sobtats i incertesa.
- 2 No sabem amb quins recursos compta l'esportista.
- 3 Malestar emocional i mental que pot derivar en desmotivació, ansietat, depressió, trastorns de conducta alimentària

Tipus de comentaris com

- No puc parar d'entrenar perquè si no...
- Si li dic al meu entrenador/a, s'enfadarà.
- Si no puc entrenar, segur que m'engreixo.
- Em noto més pesat/da i lent/a, segur que la temporada m'anirà fatal.
- He d'estar en el meu pes si vull tenir resultats.

Podem patir lesions lleus, o pel contrari, podem donar lloc a lesions més greus que ens apartin de l'esport durant mesos posant en perill la temporada i el futur com a esportistes. En aquest procés de recuperació, a part de l'acompanyament dels professionals de la salut i entrenadors/es, la psicologia i els processos associats a ella, poden ser claus en el seu procés de recuperació.

A l'hora de patir una lesió, les emocions que es generen són molt diverses. Algunes més significatives són la negació com a reacció i resposta sorpresa, després la ràbia, la tristesa/depressió i finalment, l'acceptació i aprenentatge que acaba sent un factor protector de cara a la seva prevenció. Per aquest motiu, un dels factors clau i per ajudar a l'esportista a recuperar-se, és el fet de poder parlar de com se sent i d'aquestes emocions i malestar que està experimentant. No sempre és fàcil poder parlar-ne i és doncs en aquest període on els professionals de la psicologia esportiva poden ajudar-lo/a també a viure aquest procés sentint-se acompanyat.

QUAN ESTAR ALERTA:

Quan apareix la lesió, en aquell moment es trenca el control, és a dir, totes aquelles "rutines, hàbits i costums" del dia a dia associades amb l'entrenament i la seva preparació, canvien. Fins i tot, pot ser que la relació amb els seus iguals o entrenadors/es també es distanciï, fruit del malestar que apareix acompanyant la lesió. És doncs en aquest moment, quan es trenca el control on hem d'estar MOLT

ALERTA i acompanyar-los en el procés perquè és quan poden aparèixer inseguretats, malestar emocional, pors, aïllament del grup entre iguals, conductes de risc associades amb l'alimentació... entre d'altres.

Estar alerta, no és des de la perspectiva del control, sinó des de "l'estar pendent" de les necessitats emocionals i interessar-se per "com ho està portant", "què podem fer per ajudar-lo/a sentir-se millor", "preguntar-li si en vol parlar, o no"/ "si prefereix parlar d'altres aspectes"... I si tenim més dubtes, preguntar-li com ens necessita que l'acompanyem.

Pel que fa als entrenadors/es, succeeix el mateix. Per aquesta raó, és important que l'esportista senti que és igual de VALUÓS i important per l'equip, i que per molt que la lesió l'aparti de la seva rutina i competicions, l'entrenador/a segueix estant molt present i implicat en la seva recuperació i procés fent-lo sentir important i part de l'equip en tot moment.

Pel que fa als familiars, molts cops és la part més difícil on l'esportista no en vol parlar més perquè tot gira entorn de la lesió i aquest sentiment de frustració constant els pot fer sentir enfadats amb "tot". En aquests moments, hem de procurar relacionar-nos amb ells des del punt de vista emocional i no tant des de la lesió. Podem preguntar-li "Què podem fer per fer-te sentir millor?", interessar-se per altres àmbits que no pas l'esportiu o plantejar algun pla conjunt diferent, entre d'altres.

COM ACOMPANYAR I COMUNICAR DAVANT LA LESIÓ

No ajuden

- Sigues fort/a, no et queixis tant.
- Ja veuràs com tot passa.
- Això et farà més fort/a.
- Sé com et sents. Això et farà millor persona.
- Pensa que podria ser pitjor.
- Estar enfadat/da i trist/a no t'ajudarà.
- A d'altres els hi ha passat el mateix i... ja toca tirar endavant.
- No tens motius per posar-te així. No n'hi ha per a tant, només seran uns dies.
- No ploris més.
- No has de tenir por.

Ajuden

- Em sap molt de greu el que estàs passant.
- Compta amb mi per parlar.
- Deu trobar molt a faltar poder entrenar amb normalitat.
- Sé que cada dia és un esforç i és difícil per tu. Puc fer alguna cosa més per tu?
- Tens ganes de parlar-ne?
- Tens tot el dret a sentir-te així, estar enfadat/da, però recorda que no estàs sol/a.
- Plora el que calgui, tens el meu suport.
- Estar espantat/da és normal, però hem d'intentar que la por no ens bloquegi.

CN SANT ANDREU CALENDARI FESTA MAJOR

Dissabte 19 de novembre

De 9.30h a 14h · Campionat de botifarra
De 10h a 19h · Campionat de mus

Dissabte 26 de novembre

De 9h a 14h · Campionat de dòmino
De 9.30h a 15h · Campionat de guiñote
De 8h a 14h · Campionat de frontó
De 9h a 14h · Campionat de petanca
De 20h a 21h · Campionat de waterpolo Marià Cañardo

Diumenge 27 de novembre

De 9h a 14h · Campionat de tennis taula
De 9h a 21h · Campionat de pàdel
De 9h a 14h · Campionat de tennis
De 10h a 13h · Campionat de mini tennis

Dijous 1 de desembre

De 16.30h a 20.30h · Campionat de bridge

Diumenge 4 de desembre

A les 11h · Masterclass de Zumba (A l'Envelat)
A les 12.30h · Masterclass de loga (A l'Envelat)

Dimarts 6 de desembre

De 9h a 14h · Cursa popular Sant Andreu

Dijous 8 de desembre

De 11.30h a 16h · Campionat de cassoles d'arròs



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Nits de música i cinema al Club

Aquest estiu el Club ha estat ple d'activitats d'entreteniment dirigides als nostres socis i les nostres sòcies. De tots els esdeveniments celebrats, destaquem el sopar i jazz a la fresca a càrrec de *La senior's band*, la tradicional nit d'havaneres als jardins del Club amb el grup *Xarxa* i un concert de rock amb la *Fuckin Monday*.

A més, vam fer una nit de cinema a la fresca per veure *Alcarràs* de Carla Simón, la pel·lícula que ha estat escollida per representar a Espanya als Premis Oscar.



Taller de sardanes per a joves

Si tens entre 16 i 40 anys, apunta't al nou taller de sardanes que han organitzat Els Amics de la Sardana del CNSA els dimecres a la sala blanca. Es tracta d'una activitat gratuïta per a socis i sòcies i de 15 euros mensuals per a no socis.

Torna la Cursa de Sant Andreu

El 6 de desembre torna la Cursa al Districte de Sant Andreu! Enguany celebrem la 43a edició i continua sent un dels actes més esperats de la Festa Major del barri. Es tracta d'un circuit de cinc quilòmetres pels carrers més emblemàtics de Sant Andreu que recupera la normalitat després que l'any passat s'adaptessin les mesures per prevenir els contagis de Covid-19.

Seguint la tradició, en finalitzar la cursa popular de 5 quilòmetres, donarem pas a les curses infantils, la distància de les quals dependrà de l'edat dels participants: 135m, 500m, 1000m o 2000m. D'aquesta manera, el 6 de desembre tornarà a ser un dia festiu per viure en família!

T'hi esperem!



**SAMARRETA
TÈCNICA
D'OBSEQUI**



Fes-te voluntari o voluntària:

Inscripcions de voluntaris presencials a secretaria social del Club, de dilluns a dijous de 16h a 20h o escrivint un correu a social@cnsantandreu.com



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

12 de desembre, Assemblea General

La Junta Directiva del Club Natació Sant Andreu ha acordat convocar tots els socis i totes les sòcies amb dret a participar a l'Assemblea General Ordinària de l'entitat, a realitzar el proper dia 12 de desembre de 2022, a les 19.00 hores en primera convocatòria i a les 19.30 hores en segona, a les instal·lacions del Col·legi Jesús Maria i Josep, carrer de Sant Sebastià, 55 (entrada pel carrer Pare Manyanet cantonada carrer Sant Sebastià) de Barcelona, amb la finalitat de desenvolupar el següent

ORDRE DEL DIA

- Nomenament de tres interventors per a la signatura de l'acta.
- Informe del President.
- Ratificació, si s'escau del nomenament de nous càrrecs de Junta Directiva.
- Aprovació, si s'escau, de la memòria de les activitats realitzades, liquidació de l'exercici vençut, balanç de tancament corresponent a l'exercici iniciat l'1 de setembre de 2021 i tancat el 31 d'agost de 2022.
- Crisi energètica. Presentació de les actuacions i mesures econòmiques que acompanyen el Pressupost per a l'exercici anual comprès entre l'1 de setembre de 2022 i el 31 d'agost de 2023:
 - Inversions per fer front a l'augment de preus de les energies i el seu finançament.
 - Noves condicions dels títols sèrie E.
 - Presentació d'altres mesures.
- Presentació i aprovació si s'escau, del pressupost per a l'exercici anual comprès entre l'1 de setembre de 2022 i el 31 d'agost de 2023, i de les actuacions i mesures econòmiques que l'acompanyen.

- Torn obert de paraules.

Tenen dret a participar a l'assemblea, tots els socis numeraris o esportistes majors de 18 anys, que pertanyin al Club amb un mínim d'un any ininterromput d'antelació i no tenir suspesa la condició de soci. Per assistir-hi hauran de presentar l'acreditació corresponent.

Durant els deu dies naturals anteriors a la data de realització de l'Assemblea, qualsevol soci podrà examinar, al domicili del Club, la informació sobre les matèries objecte de l'Assemblea.

Estrenem el Campus Day

Us portem novetats dirigides especialment a les famílies del Club!

Estrenem el Campus Day, un servei que oferirem els dies de lliure disposició de les escoles per fer companyia als infants i ajudar als nostres socis i les nostres sòcies amb la conciliació familiar i laboral.

Aquesta activitat està dirigida exclusivament a nens i nenes d'Infantil i Primària que siguin socis/sòcies o fills/es de socis/sòcies.

L'horari serà de 9h a 17h, tindrà un preu diari de 9 euros i inclourà el dinar.

L'import de la inscripció no serà retornable, excepte si s'anulla l'activitat per falta d'aforament. Us demanem que feu la sol·licitud amb la màxima antelació possible per tal de garantir una millor prestació del servei. Els infants socis podran fer la inscripció presencial o directament des de la seva àrea de la web, i els fills/es de socis/sòcies ho hauran de fer a la recepció del Club.

Els dies de lliure elecció publicats pel Consell Educatiu Municipal de Barcelona en el 2022-2023 són el 31 d'octubre, el 9 de desembre, el 20 febrer, el 17 de març i el 2 de juny.



PRESENTACIÓ EQUIPS

Temporada 2022-2023

Dissabte 17 de setembre vam presentar la temporada 2022-2023 a la Pere Serrat, un acte en el qual van desfilar tots els equips federats que formen les seccions esportives del Club Natació Sant Andreu: natació, waterpolo, tennis, esquaix i tennis taula.

En finalitzar la desfilada, l'Àngel Bernet, President de l'entitat, es va dirigir a tots els presents per desitjar una temporada plena d'alegries i moltes emocions. A continuació van intervenir la Noelia Mora i l'Albert Escrits com a capitans de la secció de waterpolo i de natació respectivament, per encoratjar als esportistes de totes les categories i encarar la temporada amb la màxima motivació possible.

Seguidament, vam fer el reconeixement a tots i totes les esportistes que van ser internacionals durant la temporada 2021-2022 i l'esdeveniment va concloure amb els petits representants de totes les seccions del Club alçant la bandera de l'entitat.



Waterpolo

MARTINA TARRÉ

1a Campionat d'Europa Absolut
5a Campionat del món Absolut

NIKO PAUL

3r Campionat d'Europa Absolut
3r Superfinal Lliga Mundial 2021-2022
MVP de la temporada

DÍDAC GARCÍA

3r Campionat del món Juvenil
3r Jocs del Mediterrani 2022

ITZIAR MARTÍNEZ

3a Campionat del món Cadet

ANDREA LORCA

5a Campionat del món Juvenil

MARÍA PALACIO I JAVIER AZNAR

1rs Campionat d'Europa Júnior





Natació

JÈSSICA VALL

Campionat d'Europa Absolut
Campionat del món Absolut

F. 200m braça
S. 100m braça

JOANLLU PONS

Campionat d'Europa Absolut

F. 400m estils
S. 200m papallona

ÀFRICA ZAMORANO

Campionat d'Europa Absolut
Jocs del Mediterrani 2022

F. 200m esquena
F. 4x100m lliures
2a 200m esquena
2a 4x100m quatre estils
F. 100m esquena
F. 4x100m lliures

ALBERT ESCRITS

Jocs del Mediterrani 2022

F. 1500m lliures

AINHOA CAMPABADAL

Campionat d'Europa Absolut
Jocs del Mediterrani 2022

S. 200m lliures
F. 4x100m lliures
F. 200m lliures
F. 4x100m lliures

JÚLIA PUJADAS

Campionat d'Europa Absolut
Jocs del Mediterrani 2022

S. 200m papallona

LIDÓN MUÑOZ

Campionat d'Europa Absolut
Jocs del Mediterrani 2022

F. 4x100m lliures
F. 4x100m lliures mixte
S. 100m lliures
S. 50m lliures
1a 50m lliures
2a 4x100m quatre estils
F. 100m lliures
F. 4x100m lliures

EMMA CARRASCO

Campionat del món Júnior
Campionat d'Europa Júnior

1a 200m braça
3a 200m estils
1a 400m estils
3a 200m estils
F. 200m lliures

NIL CADEVALL

Festival Olímpic de la Joventut
Europea

F. 100m braça
F. 4x100m lliures
F. 4x100m estils
S. 200m braça

JOSEP FARRÉ

Campionat d'Europa Màsters

2n 3000m Open Water
2n 400m lliures
3r 800m lliures

JUANMI RANDO

Jocs del Mediterrani 2022

JORDI JOU

Campionat d'Europa Absolut



Tornen els jocs lúdics

Els dissabtes a la tarda i els festius al matí, tornen els Jocs Lúdics al CEM. Es tracta d'una activitat que vam aturar a causa de la situació sanitària i ara l'hem reprès!

Així doncs, els nens i nenes menors de 8 anys poden venir a la piscina amb els seus familiars per jugar a l'aigua i passar una bona estona plegats.



Èxit al curset de nadons

Aquesta temporada hem creat un nou grup de nadons a causa de la bona rebuda que té aquest curset entre els abonats i les abonades. Es tracta d'una activitat ideal per tal que els pares, mares i els nadons treballin junts l'estimulació i la socialització mitjançant l'aigua i el joc.

Nova sala de dirigides

L'antic bar del CEM Sant Andreu s'ha transformat en una nova sala d'activitats dirigides i un espai funcional en el qual els abonats i les abonades poden fer treballs de baixa intensitat. A més, s'han fet tasques de millora a la sala de fitness i hem incorporat nova maquinària procedent de la instal·lació de La Sagrera que va tancar les seves portes el passat mes de juliol.

Amb aquests canvis, encara estan tenint més èxit les classes dels nostres monitors i monitores! Cal destacar, per exemple, el Zumba de l'Oriol, el Manteniment del Dani o el GAC de la Mireia que cada vegada tenen més assistència. Si encara no les heu provat, animeu-vos!



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



Segueix-nos!



@nataciosantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu



CN Sant Andreu

www.cnsantandreu.com
