



CLUB NATACIÓ SANT ANDREU

Núm. 112 | Octubre 2023

La revista del teu Club

6 representants
de natació al
mundial de
Fukuoka
Pàg. 11



L'Ariadna Ruiz i la Martina Terré, subcampiones del Món

Pàg. 15





Missatge del President

Benvolguts socis, benvolgudes sòcies,

Hem iniciat una nova temporada esportiva amb nous reptes i moltes il·lusions, però no serà fàcil superar la intensitat dels últims mesos. A la secció de natació, és de justícia esmentar la participació dels nostres nedadors i nedadores al Mundial absolut de Fukuoka, a l'Europeu júnior a Belgrad i al Campionat del Món júnior de Netanya. Respecte al waterpolo, hem tingut esportistes al Campionat del Món absolut de Fukuoka on s'han proclamat subcampiones, al Mundial júnior i sub20, a l'Europeu sub15 i a la Superfinal de la World Cup.

Voldria destacar la tornada del nostre equip femení de waterpolo a la Champions i, a més, no es podrien haver estrenat de millor manera. Tot i tenir unes rivals complicades a la ronda preliminar, les nostres noies van guanyar tots els partits i es van classificar primeres per a la fase de grups. Ara caldrà lluitar per guanyar la següent ronda i poder classificar-nos per a la Final Four.

Una altra de les vessants més importants del Club, més enllà de l'esportiva, és la social. El bon temps sempre és un motiu per organitzar encara més activitats: la revetlla de Sant Joan, les havaneres, el cinema a la fresca o el jazz són nits especials que sempre gaudim molt. I amb l'arribada de la tardor no hem baixat el ritme, ja que hem fet visites culturals, el tast de vins, el diumenge familiar... Com ens agrada passar temps plegats!

La presentació dels equips d'enguany va transmetre les ganes i la il·lusió de tots nosaltres per engegar una nova temporada que ben segur serà esplèndida. És molt emocionant veure a les nostres seccions motivades per assolir els nous reptes, amb els esportistes orgullosos de lluitar pels nostres colors, pel nostre Club. Vam aprofitar l'ocasió per homenatjar a l'equip femení de natació per haver aconseguit la desena Copa d'Espanya consecutiva,

la competició nacional més important. Fa 10 anys que som el millor club de natació d'Espanya i qualsevol reconeixement es queda curt per aquesta gran fita.

Com haureu pogut veure, estem finalitzant les obres d'eficiència energètica que ens permetran reduir un 30% el consum energètic. Volia aprofitar aquestes línies per agrair la vostra paciència i col·laboració durant aquest procés i celebrar amb vosaltres l'ampliació del vestidor femení que tan bona rebuda ha tingut entre les sòcies. A més, hem estrenat els vestidors dels esportistes de natació i waterpolo i l'agènere, tal com ens vam comprometre a l'última assemblea, i hem adaptat l'ascensor de la piscina per poder accedir fins a l'última planta.

Volia comentar-vos que, malgrat tots els inconvenients que va generar la coincidència de l'any del cinquantè aniversari amb la pandèmia, us podem comunicar que a finals d'any tindreu el llibre commemoratiu a la vostra disposició. Una peça amb més de 400 fotografies que recull la història social i esportiva del CN Sant Andreu.

Ara encarem la recta final de l'any. Aviat arribarà la Festa Major i nosaltres ja estem començant a preparar totes les activitats perquè siguin inoblidables. Aprofito l'avinentsa per animar-vos a participar en tots els actes que organitzem des de la nostra entitat i continuar demostrant que al Club seguim sent un referent esportiu i social.

Atentament,

Àngel Bernet i Ribó
President

Índex

03

Saluda

05

La Junta informa

07

Equips

11

Natació

15

Waterpolo

19

Tennis

20

Pàdel

21

Esquaix

22

Social

25

Club

28

Fitness

29

Cursets

30

CEM Sant Andreu



Crèdits

Edita: Club Natació Sant Andreu

Coordinadora i redactora: Laura Baldoví

Col·laboradors: Albert Garcia, Pep Gil, Xavier Ricart, Blai Ibáñez, Cristóbal Carrasco, JuanMi Rando, Eva Márquez, Laura Marsà, Cristina Mulero, Guillem Bueno i Sergi Crespí

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

- Inici del desmuntatge de la deshumectadora de la piscina de 50m.
- Tractaments de xoc antialgues realitzats a la piscina de 50m.
- Col·locació dels conductes de climatització de la piscina.
- Inici de la reforma de l'ascensor per a poder fer-lo accessible a la zona de graderies.
- Inclusió del bucle magnètic també a la zona de graderies.
- Tancament de la piscina d'estiu.
- Inici de l'escalfament de la piscina de 20m per a activitats i coberta de la piscina de clapeig.
- Modificació de les sureres de waterpolo per a adaptar a la nova normativa.

Pistes

- Instal·lació de lones per donar ombra a la zona dels accessos de les pistes de tennis i de les pistes de pàdel.
- Canvi del terra de les pistes de tennis afectat per la sequera.
- Implantació d'una nova maquinària per a netejar i distribuir correctament el terra de les pistes de pàdel.

Instal·lació

- Col·locació del tendal al sorral infantil.
- Substitució dels vinils als vidres de la sala d'spinning.
- S'ha pintat i reformat l'espai muscular de la sala de fitness.
- Millores de la cobertura wifi al gimnàs i a la sala d'Spinning.
- Restauració de l'equip d'àudio de la sala de fitness.

- Reparacions al terra de la sala de tennis taula per eliminar les imperfeccions.
- Modificacions del mantenidor dels ascensors.
- Continuació de les reformes de la instal·lació per a la millora energètica als vestuaris.
- Retirada de la sala de calderes dels vestuaris d'Esquaix per eliminar el consum de gas.
- Implantació del nou sistema de producció d'aigua calenta de manera provisional per a tots els vestuaris.
- Seguiment programat del manteniment anual de la cúpula.
- Col·laboració en la reforma de les millores d'eficiència energètica.
- Modificació dels sistemes de climatització als vestuaris masculí i femení.
- Reforma de la sala de Cycling i reubicació del material disponible a la sala.
- Supervisió i organització de les taules i cadires del jardí i de les gandules de la piscina i del solàrium.
- Actualització de l'equip d'àudio i de vídeo de la sala de Cycling.
- Instal·lació de quatre noves televisions al gimnàs.
- Millores a la zona d'estiraments del gimnàs, amb la col·locació de sòcol a la paret i una nova zona amb paviment de goma.
- Reparació del sostre de la zona de dutxes dels vestuaris.
- Inici de les reformes en el sistema de producció d'ACS.
- Ampliació de la zona dels vestuaris femenins i d'esportistes.
- Adaptació del camí per a invidents.
- Instal·lació del bucle magnètic de recepció.
- Estem conclouent la reforma de les instal·lacions de millora de l'eficiència energètica.
- Substitució de la font del jardí.

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

Temporada 2023-2024

EQUIPS DE NATACIÓ



Absolut



Màster



Júnior



Infantil



Aleví



Benjamí



Prebenjamí

Temporada 2023-2024

EQUIPS DE WATERPOLO



Absolut femení



Absolut masculí



Màster



Juvenil femení



Juvenil masculí



Cadet femení



Cadet masculí



Infantil femení



Infantil masculí



Aleví femení



Aleví masculí



Benjamí

Temporada 2023-2024

EQUIPS DE TENNIS



Absolut femení



Absolut masculí



Veterans i Veteranes



Júnior



Cadet



Infantil



Aleví



Benjamí

Temporada 2023-2024

EQUIPS DE ESQUAIX



1a categoria



2a categoria



3a categoria



Soft-Raquet



Veterans



Femení



Infantil

EQUIP DE TENNIS TAULA



Veterans

Els nostres mundialistes a Fukuoka



Àfrica Zamorano

11a | 200m esquena (2:10.76)

16a | 4x100m lliures (3:42.53)

Mínima de consideració per al Mundial de Doha 2024



Emma Carrasco

22a | 200m estils (2:15.11)

28a | 400m estils (4:50.83)



Jèssica Vall

18a | 200m braça (2:26.88)

20a | 4x100m estils (4:05.85)

28a | 100m braça (1:08.64)



Ainhoa Campabadal

14a | 4x200m lliures (8:03.62)

16a | 4x100m lliures (3:42.53)

17a | 4x100m lliures mixt (3:29.06)

20a | 4x100m estils (4:05.85)

43a | 200m lliures (2:02.78)



Adrián Santos

18è | 50m esquena (25.15)

Mínima de consideració per al Mundial de Doha 2024



Jordi Jou

Tècnic



Foto:
Sakurostudio



Campionat del Món Júnior

Valoració

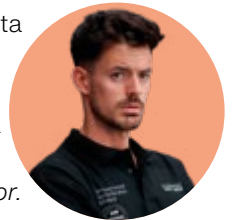
“Els tres esportistes van tenir una actitud positiva durant la concentració a Sierra Nevada, tot i que va ser força dur estar tot el mes d'agost allà.

Durant el Campionat del Món Júnior, l'Ian i la Naiara van nedar a les seves millor marques i, en alguna prova, fins i tot van fer MMP, mostrant així la seva consistència i millora. D'altra banda, el Nil va aconseguir arribar a dues semifinals i a una final, sent un èxit destacat. A més, va millorar els seus registres.

Els tres nedadors van participar en els relleus de la selecció fent finals en tots ells, demostrant l'alt nivell que tenim al Club i la seva contribució a l'èxit de l'equip en general.

Crec que tots quatre tornem d'aquesta concentració i del mundial sent millors nedadors i entrenador, amb moltes ganes de continuar treballant i tornar a competir a escala internacional.”

Carlos Peña, entrenador.



Campió del Món màster

En Josep Farré va participar al Campionat del Món Aqua Màster Kyushu 2023 en territori japonès proclamant-se campió mundial a la prova del 3.000 metres +75, amb un registre d' 1:04:45.2.

I per si no en tenia prou, aquest estiu també s'ha convertit en el més veterà a completar la travessa de l'estret de Gibraltar amb 77 anys. En cinc hores i un minut va cobrir els 15 quilòmetres i 200 metres que separen la localitat gaditana de Tarifa i Punta Cires, al Marroc.

Un nedador de rècords!



Campionat d'Europa Júnior

Els nostres esportistes van fer un gran paper al Campionat d'Europa júnior a Belgrad: L'Ian Florencio va nedar 4 finals (6è als 4x100m estils masculí, 7è als 200m lliure, 8è als 4x100 lliure mixt i 8è als 4x200m lliure masculí). El Nil Cadevall va finalitzar 6è a la final 4x100m estils masculí i, a més, va aconseguir les mínimes mundials júnior a la semifinal dels 200m estils (7è a la final), a la semifinal dels 100m braça (5è a la final) i a la final dels 4x100m estils mixt (4a posició).

Pel que fa a les noies, la Naiara Sobreviela va assolir la mínima mundial júnior a la final dels 4x100m estils mixt (4a) i a la semifinal dels 100m lliure (14a), a més d'un parcial destacat als 4x100m lliure femení (9a) i va participar a les finals dels 4x100m estils femení (5a) i dels 4x100 lliure mixt (8a). L'Emma Carrasco va finalitzar 4a a la final dels 200m estils.



21 medalles a l'Open

Els nedadors i nedadores absoluts i júnior van finalitzar el Campionat d'Espanya Open amb un balanç final de 9 medalles d'or, 5 medalles de plata i 7 medalles de bronze. A més, van participar en 15 finals A, 16 finals B i 8 finals júnior. Cal destacar el Rècord del Campionat Júnior del Nil Cadevall en els 50m braça i els 100m braça.



Bons resultats al Campionat d'Espanya Aleví

Del 13 al 16 de juliol l'equip aleví de natació va participar en el Campionat d'Espanya Aleví, celebrat a les piscines M86 de Madrid. Un total de 9 nedadors i nedadores del nostre equip es van classificar per a poder-hi participar, tant en proves individuals com en proves de relleus. Els resultats han sigut molt positius, ja que s'han aconseguit diverses millors marques i molt bones posicions.

La Nikol Bratenkova va assolir la 1a posició a la prova dels 50m braça amb una marca de 35.62, establint un nou rècord al campionat. A més a més, va finalitzar en 2a posició tant als 100m braça com als 200m braça. També va nedar la final dels 50m lliures, assolint una 10a posició.

D'altra banda, l'Aroa Ruiz va finalitzar 4a als 50m braça, 9a a la final dels 200m braça i en 6a posició als 100m braça.



Resultats destacats

Bronze al relleu infantil

L'Izan, el Pol, el Dídac i el Jesús van guanyar el bronze als 4x200m lliures de Campionat de Catalunya Infantil.

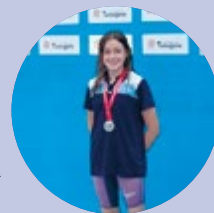


2 medalles de l'equip Màster

L'equip màster va aconseguir dues medalles al Campionat de Catalunya. Medalla de plata als 4x50m lliures masculí +240 i medalla d'or als 4x100 lliures femení +160.

Millor marca catalana

La Irene Ciércoles va fer nou rècord als 50m esquena al Campionat de Catalunya Infantil. Amb 13 anys, va estar la millor marca catalana (31.67) i, a més, es va emportar la medalla de plata.



Subcampions de Catalunya per equips

Ens vam proclamar subcampiones de Catalunya per equips a la Final Territorial Prebenjamina i Benjamina, aconseguint 3 medalles i 13 diplomes.

Millor esportista universitària

L'Alba Guillamón va ser guardonada com a millor esportista universitària en la disciplina de Natació en l'Acte de cloenda de la 38a edició dels Campionats de Catalunya Universitaris (CCU) 2023.



IX Trofeu Internacional Sette Colli

L'Emma Carrasco, l'Ainhoa Campabadal i l'Adrián Santos van estar convocats amb l'equip nacional Absolut per al IX Trofeu Internacional Sette Colli p50.

17 medalles per als alevins

L'equip aleví va aconseguir 17 medalles al Campionat de Catalunya d'estiu celebrat a les piscines Bernat Picornell.



Pol Feito

En Pol Feito va participar al XV Campionat Catalunya Open d'Aigües Obertes on va nedar els 5 km a la categoria d'infantil (2010) amb un temps d'1:12:10.4. També es va imposar als 800m de la 72a Travessia a Sitges 2023.



Campionat d'Espanya Infantil

Els dies 20, 21, 22 y 23 de juliol es va disputar amb gran èxit el Campionat d'Espanya d'Infantil a les instal·lacions del CN Sabadell, on els nostres infantils han competit en una emocionant i renyida competició. Entre els protagonistes de la jornada ha destacat la Irene Ciércoles qui va demostrar la seva destresa a l'aigua un cop més, obtenint fins a 5 medalles, tres de plata i dos de bronze.

La Irene va brillar com mai, a la prova dels 200, 100 i 50 metres espatlla, es va emportar dues medalles de plata i una de bronze, respectivament, i a més, en aquestes tres distàncies ha establert un nou record pel Club i, a la categoria de 100 i 50 metres ha aconseguit ser la millor marca catalana.

L'andreuenca va continuar superant-se a si mateixa en la categoria de 200 metres crol, emportant-se novament la medalla de plata i als 100 metres papallona va obtenir un lloc al podi i va endur-se'n el bronze.



Però l'èxit d'aquest campionat no ha estat només de la Irene, la resta dels infantils van donar el millor de si mateixos i així ho demostren els resultats. L'Izan es va endur la medalla de plata en els 400 metres estils, demostrant el seu potencial i va quedar finalista a les proves 200, 400 i 800 crol.

En aquesta línia, la Gemma va quedar finalista a les proves 100, 200 i 400 metres crol, i la Lucia als 200 metres estils. Per altra banda, el Didac, el Jordi, el Biel, el Pol, el Jesus, l'Anna B, la Maria, la Sara i la Paula, van fer les seves millors marques personals i van contribuir a l'èxit als relleus.

Els nostres infantils han deixat empremta al Campionat d'Espanya d'Infantil, convertint les jornades d'aquest cap de setmana en unes plenes d'emoció, diversió i fites.



La nostra natació ja està en marxa!

Des del divendres 8 fins al diumenge 10 de setembre, la natació alevina, infantil, júnior i absoluta del Club van fer una sortida a l'Amposta Parc.

Han sigut tres dies de convivència i diversió on els grans han compartit experiències amb els petits. Allà han fet excursions, sortides amb caiac, entrenaments, bicicleta, jocs i altres activitats de grup. D'aquesta manera, s'ha fet més fort el vincle de la nostra natació.

Aquest stage suposa el tret de sortida a la temporada 2023-2024.



Participacions internacionals



Queralt Anton i Javi Aznar

Campionat d'Europa
Cadet Femení U15

Campions



Ariadna Ruiz i Martina Terré

Superfinal Word Cup
femenina

Bronze



Javi Aznar

Campionat d'Europa
Juvenil Femení U17

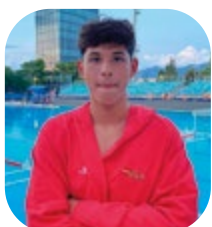
Subcampió



**Maria Palacio, Nona Pérez,
Elena Ruiz i Alba Muñoz**

Campionat del Món Júnior
Femení U20

Subcampiones



Yohan Arizaga

Campionat d'Europa
Cadet Masculí U15

5è



**Joan Villamayor, Ignasi
Bargalló i Daniel Ivaylov**

Campionat del Món Júnior
Masculí U20

5ns

Subcampiones del món

La selecció espanyola femenina de waterpolo, amb les nostres jugadores Martina Terré i Ariadna Ruiz, es va proclamar subcampiona del món al Campionat de Fukuoka.

Malauradament, van perdre en els penals després d'un 12-12 en el temps reglamentari contra Països Baixos, que es va proclamar campiona del món després de guanyar per 4-5 la tanda decisiva per a aconseguir un definitiu 16-17. Espanya ja havia guanyat en dues ocasions aquest estiu a Països Baixos, però aquesta vegada se'ls hi van resistir. No obstant això, van tornar cap a casa amb la il·lusió i l'orgull d'haver aconseguit una meritòria medalla de plata al mundial de Fukuoka.



Campionat

Posició

Campionat d'Espanya Cadet Femení	2		
Campionat de Catalunya Cadet Femení	2		
Campionat d'Espanya Infantil Masculí	2		
Campionat de Catalunya Aleví Masculí	3		
Campionat de Catalunya Juvenil Masculí	3		
Campionat de Catalunya Infantil Masculí	4		
Campionat de Catalunya Juveni Femení	5		
Campionat de Catalunya Infantil Femení	5		
Campionat de Catalunya Benjamí Masculí	6		
Campionat d'Espanya Aleví Masculí	9		
Campionat de Catalunya Benjamí Femení	15		

Incorporacions temporada 23-24



Maria
Bogachenko



Paula Crespi



Alba Muñoz



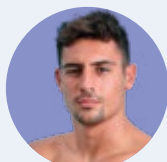
Nona Pérez



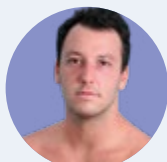
Elena Ruíz



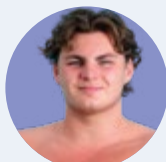
Roline
Schuijt



Pau Campos



Marcus
Longton



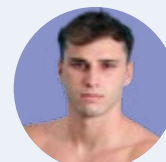
Jorrit
Aanstoot



Matthew
Byrnes



Carles
Nuñez



Pau Vilar

Valoració

Campionat d'Espanya Cadet femení

“La valoració és molt positiva i estic molt orgullosa de totes. Han fet un campionat molt seriós, on han crescut tant individualment com en equip, amb un nivell molt alt que s'ha vist reflectit a cada partit. S'han deixat la pell i alhora n'hem gaudit moltíssim. Per mi són d'Or.”



Bea Espinosa, entrenadora.



Aszende[^]

Ascensors que mouen vides

Hola Veí/na! Som l'empresa d'ascensors del teu barri.

Passa't a Aszende i tindràs descomptes especials per ser membre del CNSA.

T'estem esperant!

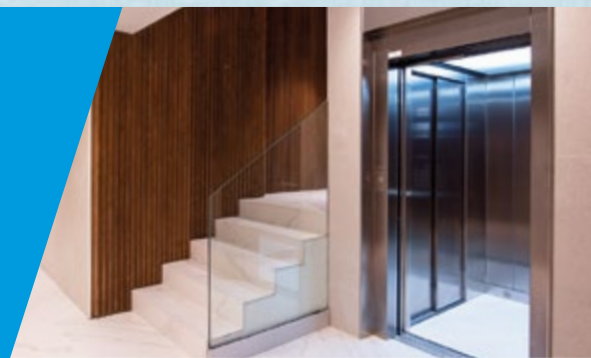
Instal·lació i manteniment:
Ascensors, escales, accessibilitat i portes automàtiques

aszende.com
info@aszende.com



900 224 365

hores dies



Resultats destacats

Paradise Cup



L'infantil va guanyar la 2a edició del Torneig Paradise Cup celebrat a Tenerife. A més, l'Oriol Villalba va ser anomenat millor porter de la competició.

Trofeu Polichón



L'infantil femení es va proclamar campiones del Trofeu Polichón amb la Paula Vengut com a MVP.

Trofeu Monsó



L'infantil masculí va finalitzar en segona posició al Trofeu Monsó.

Millor portera



La Martina Terré va rebre el premi a Millor Portera de la Lliga Divisió d'Honor de la temporada 2022/23.

IX Trofeu Lluís Giralt

El dia de la presentació dels equips, vam celebrar també un dels esdeveniments més especials del Club: el Trofeu Lluís Giralt, que enguany arribava a la IX edició. Es tracta d'una competició de waterpolo amb les categories alevines i infantils del CN Terrassa, el CN Rubí i el CN Sant Andreu. La festa del waterpolo base del Club en memòria del nostre estimat Lluís.



CN TERRASSA



CN SANT ANDREU



CN RUBÍ



Som de Champions!

Quina gran notícia! El primer equip femení del Club ha fet un retorn triomfal a la competició europea, començant amb el peu dret en classificar-se com a primeres de grup en la fase preliminar després de guanyar tots els partits amb un joc sòlid i estratègic.

Amb actuacions excel·lents i una determinació indestructible, l'equip ha deixat la seva petjada en la primera fase. Després van quedar enquadrades al grup A amb els conjunts italians de l'Ekipa Orizzonte i el SIS Roma i el Club Natació Terrassa. Tres equips difícils, ja que les jugadores de l'Orizzonte són les actuals campiones d'Itàlia, però les nostres noies van aconseguir imposar-se a elles en el primer partit a casa seva amb un ajustat 10-11. El segon partit, contra el CN Terrassa a la Pere Serrat, també l'han guanyat amb un resultat de 15-9.

De moment l'equip acumula una sèrie de victòries importants que demostren el seu potencial en l'escena europea, però encara queda molt per dir. Recordeu aquestes dates: 25 de novembre i 23 de març. Juguen a la Pere Serrat i l'afició no pot fallar!

Resultats Ronda classificatòria

Lille UC 11 - **14 CN Sant Andreu**

Dunaujvaros VC 9 - **11 CN Sant Andreu**

SIS Roma 9 - **15 CN Sant Andreu**

CN Sant Andreu 22 - 3 Grand Nancy AC

Resultats Fase de grups

Ekipa Orizzonte 10 - **11 CN Sant Andreu**

CN Sant Andreu 15 - 9 CN Terrassa

SIS Roma 14 - **15 CN Sant Andreu**

Propers partits

25/11 a les 19h CN Sant Andreu - Ekipa Orizzonte

9/3 a les 18h CN Terrassa - CN Sant Andreu

23/3 a les 18h CN Sant Andreu - SIS Roma

Eliminatòries del Campionat d'Espanya per Equips

El cap de setmana del 16 i 17 de setembre es va disputar a Madrid la primera eliminatòria de la fase de grups del Campionat d'Espanya Absolut per Equips masculins contra el Real Club Deportivo de la Puerta de Hierro. A causa de la pluja, la jornada es va jugar en les pistes 2 indoor del club.

Van iniciar els partits els números 1 i 4 respectivament. L'andreuenc Víctor Medina va guanyar el seu partit en 3 sets 6--1/26/6-3 i l'Àlex Mateu també va resoldre el seu partit en 3 sets 6-4/6-7/6-4. Això posava un favorable 2 a 0 a favor dels nostres.

Entraven a pista els números 2 i 5 i en Dídac Jiménez va acabar perdent per un ajustat 4-6/4-6 i el Joan Moreno guanyava en un partit igualat per 6-4/7-6. Això deixava un 3 a 1 a favor i mancava un sol partit d'individuals.

L'Estanis Jiménez va tancar l'eliminatòria per 7-6/6-2 i posava el 4 a 1 que donava la victòria al CN Sant Andreu en aquesta primera jornada de la fase de grups. El resultat final va ser de 6 a 1 perquè l'equip contrari ens va donar els 2 dobles en joc.



Les mítiques 12h de la secció de tennis del Club



Sopar de cloenda



Final de la Lliga de pàdel 22-23

Classificació Open

- 1 Marc Padro i Ricard Alcázar
- 2 Mario Serrano i Guillem Roura
- 3 Jorge Romero i David Checa

Classificació Femenina

- 1 Eva Romeri i Cristina Fernández
- 2 Mónica Gaviña i Montse Gay
- 3 Laura de la Fuente i Anna Vives

Classificació Mixta

- 1 David Turrión i Carla Riera
- 2 Cristina Sánchez i Marc Lara
- 3 Joan Cots i Àngels Vintro



CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Inscripcions només online al web:
tennispadelcnsa.cat

**NOVA
COMPETICIÓ!**
CREA EL TEU EQUIP

LLIGA DE PÀDEL PER EQUIPS

De gener
a abril 2024

Resultats destacats



Campionat social

El 9 i 10 de juny va tenir lloc a Club el Campionat social d'Esquaix.

El David Febrer es va proclamar campió de la 1a categoria i, a la 2a, el campió va ser el David Biern.



Maribel Calabozo

5a classificada a la categoria +60 al Campionat d'Europa de veterans (Hamburg).

David Febrer

7è classificat a la categoria +60 al Campionat d'Europa de veterans (Hamburg).



Jose Manel Flores

15è classificat a la categoria +65 al Campionat d'Europa de veterans (Hamburg).

Jesus Castan

Campió a l'Open de 3a categoria celebrat a les instal·lacions del CN Sabadell.



La revetlla de Sant Joan: la nit més curta de l'any!

En una nit estrellada i plena d'emoció, el Club Natació Sant Andreu va fer honor a la tradició de celebrar la revetlla de Sant Joan plegats als jardins del Fabra. Es respirava un ambient d'alegria i expectació i els socis i les sòcies es van rebre entre salutacions i somriures, per després dirigir-se cap a les llargues taules disposades per fomentar la interacció i el diàleg entre tots.

Cap a les 22h van començar a sopar el menú exquisit que va complaure els gustos dels més exigents. Des de rotllet de roast beef i quiche lorreine fins a entrapanets de pernil ibèric i salmó fumat, un menú a gust de tothom. El sopar va culminar amb un brindis, mentre gaudien de la tradicional Coca de Sant Joan.

Però la nit no va acabar aquí. Era el moment de deixar que la música de Mambo Grup omplís l'ambient i els socis i les sòcies s'animessin al ritme de l'orquestra en viu per ballar plegats. Un any més vam fer que tradició de celebrar junts aquesta festivitat, convertint la nit més curta de l'any en la més màgica, plena d'alegria, amistat i bons moments.

El Club s'omple de swing

El passat 30 de juny, cap a les 21.00 hores, les primeres notes de música tocadres de la mà de Greg Rennesson Quintet & Friends començaven a sentir-se per tot el Club Natació Sant Andreu. Els primers convidats ja començaven a arribar als jardins del Club, omplint-se de ritme i melodies que es barrejaven amb les primeres converses de la nit.

Tot apuntava que seria una vetllada plena de bona música, delicioses viandes i un ambient encantador que conquistaria a tots els assistents.

El sopar es va presentar amb torrada de pernil ibèric, que va delectar els paladars més exigents, tot acompanyat de begudes i cafè. Però el més destacat de la nit va ser l'actuació de la banda. El grup de músics va desplegar la seva destresa i passió en l'escenari, incitant als presents a aixecar-se de les cadires i ballar. Aquella nit van sonar des dels clàssics atemporals fins a les composicions més avantguardistes, ressonant cada nota als cors dels amants de la música, creant una atmosfera màgica i plena d'energia.

Sens dubte, el Jazz a la Fresca va ser un rotund èxit, reunint la comunitat del Club Natació Sant Andreu en un entorn de companyonia. Va ser una nit plena de moments especials, en la qual els socis i sòcies van compartir riures, converses i experiències inoblidables.





¡3, 2, 1... Improshow!

La nit del 7 de juliol al Club Natació Sant Andreu queda gravada als cors dels assistents amb tres paraules que resumeixen a la perfecció l'experiència viscuda: riures, alegria i companyonia. Aquella va ser una vetllada plena d'improvisació teatral que ens va regalar moments inoblidables i una connexió única entre els artistes i el públic.

L'espectacle va destacar pel seu enfocament interactiu. Els actors no van deixar que ningú trïes la mirada de l'escenari, en pujar a l'escenari sense guió, confiant en els suggeriments del públic per a crear històries plenes d'humor i enginy.

L'energia va ser contagiosa des del primer moment. El crit de "3, 2, 1... Impro!" va marcar l'inici d'una nit plena de diversió i entreteniment. Els actors van demostrar el seu talent per a pensar de pressa i la seva creativitat innata, enlluernant amb diàlegs enginyosos, gestos expressius i moments emotius que van mantenir en suspens.

Els riures no van parar de ressonar pels jardins del club, creant un ambient ple d'alegria i diversió que es va estendre al llarg de la nit.

io Instituts Odontològics **CLUB NATACIÓ SANT ANDREU**

ESTALVIA FINS
350€ **EN**
EL TEU TRACTAMENT

TAMBÉ EN IMPLANTS DE CÀRREGA IMMEDIATA I EN CORONES DE ZIRCONI



Escaneja el QR i aprofita el teu tractament d'implantologia i estalvia 350€



CALENDARI

FESTA MAJOR SANT ANDREU

NOVEMBRE

- 24** | Campionat d'Esquaix
- 25** | Campionat d'Esquaix
Campionat de Dòmino 9-14h
Campionat de Mus 10-19h
Campionat de Petanca 9-14h
Campionat de Frontó 8-14h
- 26** | Campionat de Tennis Taula 9-14h
Campionat de Pàdel 9-19.30h
Campionat de Tennis 10-14h
Campionat de Guiñote 9.30-14h
Ballada de Sardanes 11.30-13.30h
- 30** | Campionat de Bridge 16.30-20.30h

27-10
NOVEMBRE DESEMBRE

Recollida solidària de joguines pels
infants en risc de Sant Andreu 9-21h

DESEMBRE

- 2** | Campionat de Botifarra 9.30-14h
Campionat de Cañardo Femení 17.45-19h
Campionat de Marià Cañardo 19.30-20.45h
- 3** | Campionat de Mini Tennis 11-13h
- 6** | Cursa Popular de Sant Andreu 9-13h
Masterclass de Zumba 10-12h
- 8** | Campionat de Cassoles d'arròs 11.30-16h

 CLUB NATACIÓ
SANT ANDREU

Altres activitats



Exposició de pintures



Mulla't per l'esclerosi



Cinema a la fresca



Dia a la platja
a Cala Canyelles



Havaneres
amb el grup Xarxa



Ofrena
a l'Ignasi Iglesias

Fem el Club més accessible

Aquests últims mesos hem estat realitzant les obres d'eficiència energètica que ha contemplat, entre altres coses, canvis en la ventilació i la climatització dels vestidors del Club. Hem aprofitat aquestes actuacions per fer l'ampliació del vestuari femení, tal com ens vam comprometre a l'anterior assemblea. Aquest espai s'estava quedant petit i no proporcionava les comoditats que les sòcies mereixen i que, per fi, ja poden gaudir.

També hem creat els vestidors per a esportistes de natació i waterpolo, així com un nou espai inclusiu per a persones agènere, que abans podrien no haver-se sentit còmodes en les instal·lacions existents.

Les obres també han contemplat la substitució del sistema de producció d'aigua calenta sanitària i escalfament de la piscina. Dins del projecte per a adaptar les instal·lacions, s'han realitzat accions per a incloure un encaminament podotàctil des de la porta d'entrada fins a la recepció, ascensor, vestidors, graderia i piscina, a més de cartells que inclouen el sistema de lectura braille.

D'altra banda, en la zona de recepció, s'ha inclòs un sistema de bucle magnètic que redueix el soroll

ambient per a les persones amb discapacitat auditiva o amb implant coclear. Així, mitjançant la connexió per bluetooth a través dels audíofons, aquest nou mètode aconsegueix fer molt més fàcil la comunicació. Addicionalment, en les graderies també s'ha inclòs aquest sistema connectat amb la megafonia de les instal·lacions.

Una altra de les mesures destacades és l'ampliació de les zones a les quals es pot accedir amb cadira de rodes. S'ha instal·lat una nova botonera i s'ha ampliat la instal·lació de l'ascensor, la qual cosa ha permès afegir una nova planta per a accedir fàcilment a la graderia. Precisament aquest espai s'ha condicionat per a eliminar desnivells que podien dificultar l'entrada.

Aquestes millores han estat possibles gràcies a la subvenció proporcionada pel Consejo Superior de Deportes. Aquesta inversió demostra el gran compromís per part del club per a garantir que totes les persones, independentment de les seves necessitats de mobilitat, tinguin l'oportunitat de gaudir plenament de les instal·lacions esportives i puguin participar activament en les activitats que organitzem.



Club



Presentació equips

Temporada 2023/24

Emoció, unitat i un fort esperit esportiu van ser els ingredients principals que van marcar la jornada del 17 de desembre. La Pere Serrat es va omplir d'esportistes del Club per presentar la nova temporada i veure desfilat tots els equips que defensaran els colors del Club Natació Sant Andreu. A més, durant aquest acte tan especial, vam fer un balanç de l'any anterior destacant totes les fites internacionals assolides.

Una vegada presents tots els equips federats a la Pere Serrat, la Jèssica Vall, capitana de natació, i el Ricardo Gracia, capità de waterpolo, es van dirigir a tots els esportistes per motivar-los i animar-los a buscar la millor versió d'ells mateixos aquesta temporada. Dos referents de les seccions aquàtiques molt estimats pels petits i les petites del Club que van rebre amb emoció i entusiasme les paraules dels seus capitans.

També va parlar el president Àngel Bernet, qui va voler donar la benvinguda a les noves incorporacions i encoratjar a tots i totes les esportistes a creure i defensar sempre els valors del nostre Club. Els va

animar a defensar l'escut del CN Sant Andreu amb esforç i constància per continuar sent una entitat de referència a Espanya, a Europa i al món.

Vam aprofitar un esdeveniment tan multitudinari per fer un homenatge a la gran fita que va assolir la nostra natació la temporada passada: les 10 Copes d'Espanya consecutives del primer equip femení. Es tracta d'un fet històric que es va començar a gestar fa 10 anys quan van guanyar la primera Copa d'Espanya femenina. Des de llavors, les nostres noies no han deixat d'aixecar-la i no estem parlant només de 10 trofeus, estem parlant d'una dècada d'esforç, dedicació i sacrifici que les ha convertit en el primer Club de la història que ho aconsegueix.

Per celebrar-ho, vam voler convidar antigues protagonistes que van posar el seu granet de sorra en aquesta gran fita. Ens van acompanyar la Laura Gálvez, la Núria Ciuró, Sandra Garcia, la Laia Sicart, la Judith Torres o la Nekane Martínez, a més de les nedadores actuals i l'equip tècnic que ho ha fet possible. Guanyar una copa no és fàcil, però guanyar-ne 10 és una fita extraordinària!



BANYADORS I BIKINIS ESPORTIUS D'ALT RENDIMENT PER A ESPORTISTES AMB ESTIL

odeclassport.com

@odeclassport





Waterpolo

JOHN HEDGES	10è Campionat del Món Absolut (amb Austràlia)
QUERALT ANTÓN	1a Campionat d'Europa U15 (+ MVP)
MARTINA TERRÉ	2a Campionat del Món Absolut
ARIADNA RUÍZ	2a Campionat del Món Absolut
MARÍA PALACIO	Preseleccionada Campionat del Món U20
JAVIER AZNAR	1r Campionat d'Europa U15
	2n Campionat d'Europa U17

Natació

ÀFRICA ZAMORANO	Campionat del Món Absolut P25 Rècord d'Espanya 100m estils Campionat del Món Absolut Semifinal 200m esquena
JÈSSICA VALL	Campionat del Món Absolut
ADRIÁN SANTOS	Campionat del Món Absolut 50m esquena
AINHOA CAMPABADAL	Campionat del Món Absolut
EMMA CARRASCO	Campionat d'Europa Júnior Final 200m estils Campionat del Món Absolut
IAN FLORENCIO	Campionat d'Europa Júnior Final 200m lliures Campionat del Món Júnior
NIL CADEVALL	Campionat d'Europa Júnior Final 100m braça, final 200m estils i semifinal 200m braça Campionat del Món Júnior Final 100m braça (MMP)
NAIARA SOBREVIELA	Campionat d'Europa Júnior Campionat del Món Júnior
JOSEP FARRÉ	Campionat del Món Màster 1r als 3km (+75)
JORDI JOU	Campionat del Món Absolut P25 Campionat del Món Absolut
CARLOS PEÑA	Campionat del Món Júnior Campionat d'Europa Júnior
JUANMI RANDO	Campionat del Món Absolut



El Kombat, la nova activitat dirigida del Club

Aquesta temporada la secció de fitness del CN Sant Andreu ha estrenat una nova activitat dirigida a la graella. Es tracta del Kombat, un programa d'entrenament, sobretot grupal, de tipus cardiovascular el qual està basat en moviments de diferents arts marcial, com per exemple el boxe, el muay thai, el kick-boxing, karate, capoeira, etc. Els moviments que s'utilitzen són els cops de puny, les puntades, els cops de genoll i cops de colzes. Està desenvolupada en 8 tracks, 1 d'escalfament i 1 d'estiraments, i 45 minuts d'exercici, amb els temps de descans minimitzats per augmentar el consum calòric.

Beneficis

Amb aquestes classes es poden obtenir diferents beneficis, tant fisiològics com mentals:

1. Millora la capacitat funcional del cor i dels pulmons, ajudant a disminuir el risc de malalties cardiovasculars.
2. Enforteix i defineix els principals grups musculars del nostre cos
3. Alt consum calòric per sessió (entre 500 i 800 calories), provocant una reducció de greix corporal.
4. Millora la coordinació i l'agilitat.

5. Augmenta la densitat òssia.

6. Millora de la postura, l'estabilitat i la força del nostre cos.

7. Augment de l'autoconfiança i potencia l'autoestima.

A tenir en compte

Tot i que és una activitat que aporta molts beneficis, s'han de tenir en compte certs aspectes abans de començar la sessió, sobretot si la persona està en procés d'iniciació al kombat:

- Hem de tenir en compte amb les nostres articulacions. Durant la sessió de kombat no colpeixes a cap sac ni a cap objecte, sinó que són cops a l'aire. Per tant, és important controlar els moviments, ja que si ens passem de força ens podem arribar a lesionar.
- Exigeix un mínim de coordinació, puix que els cops i les puntades es fan de manera consecutiva i al ritme de la música.
- És una activitat cardiovascular d'intensitat alta, i que, per tant, és exigent físicament i al començament serà difícil d'aguantar.

El kombat és una activitat que requereix certa tècnica, tot i que a poc a poc i amb el temps s'acaba aconseguint.

És rellevant sobretot el tipus de calçat. Es recomana que el calçat sigui de tipus cross-training, ja que les que són de running fan que no agafin bé el peu i tinguin massa amortiment.

També es recomana beure líquids, sobretot aigua, durant les petites parades entre tracks per hidratar-se.



Horari de l'activitat dirigida:
Dijous a les 18.00h

En constant formació

Durant la primera setmana de setembre mentre s'espera l'arribada de les escoles, l'equip tècnic dels cursos de natació del Fabra i del CEM, va dur a terme tot un seguit de formacions específiques, per ampliar coneixements i aconseguir millores en l'ensenyança de la natació.

Enguany el calendari formatiu va estar ple de nous continguts.

PROGRAMA FORMATIU

A la jornada inicial, l'Àngels Domingo va fer una introducció del que serà la temporada i l'enfoc del desplegament dels cursets de natació. La Pili Ronda, va explicar la vessant més comercial de la nova temporada. I va exposar la importància de la Jornada Escolar. La Cristina Mulero va explicar la metodologia dels cursets de natació i el seu desenvolupament. El Sergio Martínez va parlar de les dinàmiques diàries i de com es poden millorar i la Laura Marsà va fer la presentació del que seria tot el calendari de formació.

Aquesta setmana formativa vol aportar al tècnics/ques de cursets noves eines i un major ventall de possibilitats a l'hora d'impartir les classes. Per aquest motiu s'han adequat les ponències a les necessitats actuals més específiques.

No hem volgut oblidar la importància que té en el món de la docència, la formació contínua, per tal de poder estar sempre en constant evolució.

Durant tota la setmana hi havia una formació variada amb una pràctica aplicable.

• AQUAS. L'equip de tècnics/ques va confeccionar una bateria d'exercicis per les classes d'AQUA.

• Nadons. Una empresa externa va donar un curs de natació per a nadons, on ens van facilitar eines i nous coneixements.

• El treball en equip. La Laura Marsà va dur a terme unes dinàmiques de grup on experimentaven la importància de gestionar correctament el treball grupal.

• Terapèutica. Una empresa externa va donar un curs de natació terapèutica, a la qual es van presentar diverses patologies i els beneficis de treball en el medi aquàtic.

• Waterpolo. La Bea Espinosa va facilitar coneixements bàsics per a la tècnica de cursets.

• Natació. L'Oriol Plans va facilitar eines i recursos per l'ensenyament de la pràctica de la natació.



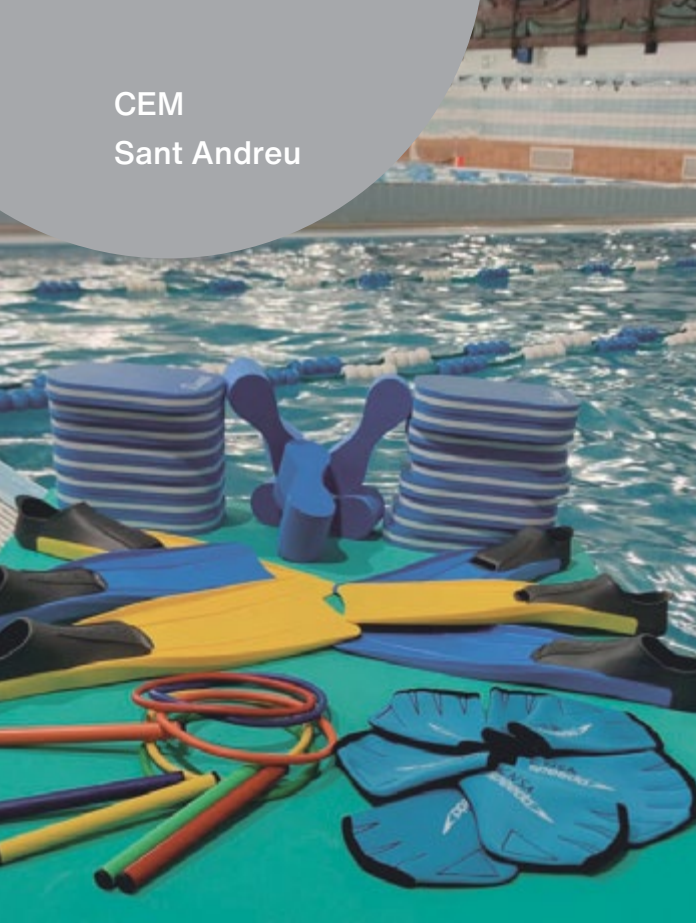
**Tu gaudeix de l'esport que per això
ets aquí, nosaltres ens ocupem de
trobar la millor opció per la teva
hipoteca.**

Truca'ns al 937371213 o envia'ns un mail a info@credipiso.com i deixa'ns tota la gestió a les nostres mans, des de millorar les teves condicions actuals o aconseguir la millor hipoteca de la teva nova llar.

20% de descompte pels socis del CNSA



credipiso



Nou material de piscina

El CEM està d'estrena! Aquesta temporada tenim nou material de piscina per als cursets: un matalàs gran per fer activitats i circuits amb els infants, aletes per millorar la tècnica i resistència dels adults, pulls boys i fustes per fer exercicis i millorar la tècnica, material d'immersió, guants pels aquas... Quina il·lusió!

Divertida sortida a Calafell Aventura

Aquest any hem estrenat una sortida nova que va agradar molt als nostres infants: Calafell Aventura. Es tracta d'un mini parc d'atraccions ple d'activitats que s'adapten a les edats de tots els nens i nenes del nostre casal: inflables i cadires voladores pels petits i les petites o les tirolines i el cine 5D per als infants més grans.

Va ser un èxit i ben segur que repetirem l'any vinent!



5K

INSCRIPCIONS OBERTES

JÚNIOR
3 CURSES
INFANTILS

44a edició

CURSA SANT ANDREU

6/12
9.00h



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





Segueix-nos!



@nataciosantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu



@cnsantandreu

www.cnsantandreu.com
