

25<sup>o</sup>  
aniversario

# La Cros

Revista del  
Club Natación Camargo

Nº 10

www.cncamargo.com



Enero-Marzo 2017

## Trofeo de ensueño



## Valientes guerreros del agua





# Sumario

# ACTIVIDADES **25<sup>o</sup>** aniversario

## CONOCEMOS NUESTRA HISTORIA

Los directores técnicos:  
Iván Raba

3

## AGENDA DEPORTIVA 2016-2017

Tercera jornada Trofeo FCN

8

Segunda jornada escolar alevín

10

Segunda jornada escolar benjamín

12

Liga Cántabra Máster

13

Campeonatos España Máster

15

XXVII Trofeo Internacional

Ayuntamiento de Camargo

18

Copa Federación

26

## POSTER CENTRAL

El equipo de la duodécima Copa

16

## EL RINCÓN DE LOS TÉCNICOS

Darío Herrán de la Gala

31

© textos y fotos: los autores

Impresión: Camus Impresores, S.L.

Diseño y maquetación: Begoña Díez y Jesús Herrán

**Depósito Legal: SA 458-2016**

Permitida la reproducción y comunicación pública de esta revista con la única condición de citar su procedencia.



**HOTEL**  
\*\*\*

**SAN JUAN**

Revilla de Camargo

Habitación doble desde 33€/día. Habitación con baño privado, WIFI gratis, TV32", secador de pelo, teléfono, aire acondicionado y calefacción 365 días al año. Aparcamiento gratuito. Cafetería, restaurante, salones de reuniones y piscina exterior.

**942 25 98 88**      **www.hotelsanjuanrevilla.com**

**28 de enero**

## Hermanamiento con CN Ciudad Oviedo



Aprovechando la celebración del XXVII Trofeo Internacional de Natación Ayuntamiento de Camargo, nos hemos hermanado con el Club Natación Ciudad de Oviedo. Los presidentes de ambos clubes, Armando Pastur y Jesús Herrán, firmaron el acuerdo el sábado 28 de enero.

**29 de enero**

## Nos visita la vicepresidenta



La vicepresidenta del Gobierno Regional, Eva Díaz Tezanos, nos visitó y destacó el nivel deportivo de nuestro Trofeo. Díaz Tezanos, en nombre del Gobierno de Cantabria, ha agradecido al Ayuntamiento de Camargo y al CN Camargo su esfuerzo y dedicación para que este evento haya alcanzado el prestigio y la importancia social y deportiva que ahora disfruta, y quiso felicitar especialmente al club organizador con motivo de su 25 aniversario.

# Conocemos nuestra historia

## Los directores técnicos: IVÁN RABA

Quizá porque llevamos ocho años compartiendo la oficina del Club, para esta entrevista nos hemos citado en el bar 'Siglo XX' de Astillero. «Es como mi segunda casa –me dice Iván–. Aquí tengo el punto de reunión con los amigos, aquí celebré el nacimiento de mi hija Candela, aquí encontré refugio amigo cuando nació David lleno de incertidumbres..., aquí fue la boda de Marcos Gárate (luego hablaremos de él)». Estamos en la terraza, un lugar tranquilo, acogedor, Iván ante una 'Radler', y yo, por esas cosas de la tensión, con un descafeinado.

«Me falta perspectiva para hablar. Me gustaría hacer esta entrevista dentro de diez años, siempre y cuando que entonces no estuviese en el club, claro. Ahora tengo la sensación de que estoy demasiado metido en él y de que no veo las cosas con la necesaria distancia. Ten en cuenta –me dice sonriendo– que de todos los directores técnicos que has entrevistado soy el único que sigue en activo».

Iván Raba tiene una bien ganada fama de despistado, acaso por eso para la ocasión viene pertrechado con unos cuantos datos que trae organizados por temporadas. No quiere dejarse nada en el tintero. Yo, por contra, le confieso que no tengo un plan determinado porque he vivido con él y junto a él gran parte de su etapa de director técnico. Pero, siguiendo el modelo de las anteriores entrevistas, le pido que me hable de sus estudios de INEF.

«Hice el INEF en León, desde el año 2000 al 2005 (entonces la licenciatura era de cinco años). Para obtener la especialidad de natación había que cursar tres años de natación. Cuando en 2002 alcancé el nivel 1, ya pude trabajar como monitor de natación y me hice cargo de los cursillos de natación del colegio La Granja, de León, con setenta alumnos de diversas edades, de primero a sexto de Primaria –además, en verano lo compaginaba con cursos de natación en la Cantábrica de Astillero, en los primeros años del 2000–. Eso me permitió cumplir mi sueño de licenciarme –mi madre suele decirme que desde los diez años yo ya quería “ser del INEF”–, porque pude pagarme los estudios sin pedir dinero a casa. Mis padres eran humildes y no podían costearme la carrera sin pasar muchos apuros. Afortunadamente aquel trabajo me permitió ganar lo suficiente como para que ellos sólo tuvieran que hacerse cargo del primer mes de alquiler; luego pude estar cinco años fuera de mi domicilio sin suponerles casi ningún gasto. Incluso llegué a “emplear” en el mismo colegio a dos compañeros de Facultad».



Iván Raba durante la entrevista

Hace una pausa y toma un trago directamente de la botella de cerveza. Es evidente que se siente orgulloso de no haber representado una carga para la economía familiar. Quizá también por ello se dispuso a buscar trabajo recién terminada la licenciatura. «El fin de la carrera te enfrenta al vacío. Y más cuando has estudiado fuera. Dejas a tus amigos, regresas a casa... Afortunadamente no tuve que esperar mucho tiempo para empezar a trabajar. Marcos Gárate había estado en Camargo haciendo las prácticas de Entrenador Nacional. Entonces el presidente del club era José Antonio Martínez, que quedó encantado con el trabajo de Gárate y, como necesitaban otro entrenador para ayudar a Miguel Labrador y a Isabel Riego, le ofrecieron el puesto. Pero él tenía otras expectativas laborales y propuso tres nombres. Uno de ellos fue el mío. Me presenté a la entrevista, en la oficina agaterada, donde estaban José Antonio, como presidente saliente, y Leopoldo Barros, como entrante. Era septiembre de 2005. Acepté el puesto que me ofrecieron y sólo puse como condición que me permitieran hacer mi viaje de fin de carrera a Cuba. Así que en octubre de ese mismo año, bien morenito, empecé en este club».



Evocamos aquella oficina, agaterada e incómoda, muy apta para llevarse coscorrónes. Años más tarde, Paco Larrauri nos propuso ocupar la que tenemos ahora, más amplia y cómoda, pero, cosas del espíritu conservador humano, a nosotros nos pareció entonces que dábamos un paso atrás.

### LAS DOS PRIMERAS TEMPORADAS, 2005-2007

Le pregunto cómo fueron sus inicios en el club. «Coincido con Miguel Labrador: cuando empiezas, te topas con la realidad. Todos los conocimientos que adquieres son para la élite, y tienes que adaptarlos a la realidad de lo que te encuentras. Es un proceso difícil, pero necesario. Yo me hice cargo de los benjamines y alevines, con total independencia, aunque dos días a la semana compartía los entrenamientos con Labrador».

Iván quiere hacer hincapié en que de Isabel y de Miguel intentó aprender mucho, tanto para imitar lo bueno como para evitar lo malo. Ambos tenían personalidades distintas, «Miguel era muy metódico, tenía todo calculado. De él aprendí, entre otras cosas, a individualizar los entrenamientos. De Isabel aprendí a ser del club por todos los poros: ella y su familia son del club, es más, son el club. Para mí Isabel es Camargo. Ella me transmite cada día la importancia de ser un equipo, de tratar a todos por igual, de procurar cuidar a los absolutos para que sigan nadando. Isabel es Camargo en vena. Y así sigue a día de hoy..., como espero seguir yo cuando lo deje».

Es evidente que Isabel ha sido una especie de directora técnica en la sombra, pues ha compartido todas las etapas importantes del club, desde la de Manuel Manzanares hasta la de Iván Raba. Precisamente junto con Isabel empezó Iván a hacerse cargo, en la temporada 2006-2007, del grupo de los «mayores», el de las cuatro y cuarto. «Esa temporada también me hice cargo de Judith García, que ese mismo verano se proclamó campeona del mundo INAS-FID en 50 y 100 mariposa, y

subcampeona en 400 libre, 200 estilos y 200 mariposa (en esta distancia con récord de Europa)».

### LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA, DE 2007 A 2010

«En la temporada siguiente, la 2007-2008, se marchó Isabel y yo me quedé solo con el grupo de los mayores. Me hice responsable de toda la planificación de la temporada y, caminando con ellos, fuimos aprendiendo juntos. Mi meta inmediata eran los campeonatos de España, a los que acudimos con Jorge Moreno, Kevin Fernández y, sobre todo, con Darío Herrán. Aunque sea tu hijo, tengo que decirlo: Darío ha sido la persona que me abrió a los campeonatos de España y me enseñó luego a trabajar con otros nadadores que llegaron por detrás. Con él fuimos a diez campeonatos consecutivos (obtuvo veintiún mínimas), y en seis de los diez fue el único representante de nuestro club. Nos empezamos a sentir importantes, él como nadador y yo como entrenador. Darío, en ese campo, ha sido un pionero».

Le comento que entonces no parecía que se valorara tanto como ahora acudir a los campeonatos nacionales, que se daba más importancia a conseguir aquí un título regional. Quizá fue nuestro club el que empezó a valorar el hecho de conseguir mínimas. «Nuestro club vivía anclado en la nostalgia de los años buenos. Miraba demasiado hacia atrás, “Es que Camargo fue...”, “Es que Camargo llevaba muchos nadadores a los campeonatos de España...”, “Es que...”. Yo quería volver a ser lo que fuimos y que dejáramos de mirarnos el ombligo. Teníamos que mirar al futuro y levantar la vista fuera de nuestras fronteras. Aquí no había mucho nivel. A mí el nivel de la natación de una región me lo da el tiempo en 200 libre, es una obsesión. Por ahí mido. Y ese mismo año batimos el récord de 4x200 libre masculino, con Guillermo Cifrián, Fernando Pérez, Darío Herrán y Rubén Martínez, dejándolo en 8:19.59». Ahora, nueve años después, lo hemos dejado en 7:51.58, veintiocho segundos menos, fiel reflejo de lo que ha mejorado el club.

Septiembre de 2007: recepción a Judith García, al entrenador (Iván Raba) y al presidente del club (Leopoldo Barros)

## Homenaje a la joven nadadora Judith García

El alcalde de Camargo, Ángel Duque, presidió ayer una recepción a la joven nadadora Judith García, del CN Camargo, a la que felicitó por su brillante trayectoria deportiva y sus recientes éxitos en el Mundial de Natación de INAS-FID (Federación Internacional de Discapacitados Intelectuales), celebrado del 19 al 26 de agosto en Bélgica, donde conquistó dos oros, tres platas y un récord de Europa. Duque entregó a la joven un escudo municipal y le trasladó su «orgullo y agradecimiento». El entrenador y el presidente del CN Camargo recibieron una insignia de oro.



Duque entregó a Judith un escudo municipal. / DM



Valladolid, marzo de 2008. Aunque Darío fue nuestro único representante en el Campeonato de España, no se sintió solo: Olalla, Manu, Sara y Jana se desplazaron para animarle



Siguiendo con los campeonatos de España, le comento que precisamente tres de los relevistas del récord consiguieron la temporada siguiente, 2008-2009, un hito para el club y para la natación cántabra: tener representación masculina en todas las categorías. «Sí –me dice–, Darío fue al campeonato infantil, Fernando al junior y Guillermo al absoluto. Todo un éxito para aquel entonces. Además, batimos siete récords de relevos masculinos (así fue durante años, hasta que explotaron las chicas)».

En ese tiempo comenzamos a traer al trofeo de Camargo gente de mucho nivel, «eso hizo que mirásemos hacia afuera y nos fijásemos en los grandes. Vinieron David Cromwell y María Peláez, y luego muchas más figuras de primerísimo nivel. También comenzamos a crecer a nivel social, con el 50x50, e instituímos los premios a la fidelidad para los nadadores que llevaban diez años en el club».

De la temporada siguiente, la 2009-2010, Iván quiere destacar la incorporación de Manuel Barros y Jon Rojano como entrenadores. «Fue clave para el éxito posterior, porque durante seis años permaneció este mismo cuerpo técnico. Se han formado en un proyecto, en una manera de hacer las cosas, paso a paso, poco a poco, para luego recoger todos los éxitos que estamos recogiendo. También la directiva ha permanecido estable y nos ha permitido hacer nuestro trabajo. Hemos tenido todo su apoyo y hemos sabido separar perfectamente las funciones, los poderes de cada uno».

#### **LAS CHICAS SALEN A ESCENA, DE 2010 A 2014**

Iván parece haber estado esperando este momento. Sus ojos se iluminan cuando comienza hablarme de la campaña 2010-2011, en la que, por fin, se quita una espina que tenía clavada. Es cuando las chicas comien-

zan a tomar un gran protagonismo en el club. «Paula do Rego marca un antes y un después. Ella hace la primera mínima nacional femenina del club tras muchos años de sequía. Ella es la que abrió un camino por el que luego transitarían Lucía Núñez, Laura García, Marta Cuervo, Marina Cordovilla, Cecilia Casado, Noemí Gómez... Hasta entonces el nivel femenino no estaba al de los campeonatos de España. Paula fue la impulsora, la que cambió el rumbo».

La temporada siguiente tuvo otra clave muy importante para la mejora, con el regreso de Emma García al club de su vida, «la mejor nadadora de Cantabria de todos los tiempos. Con ella y con Paula las chicas empezaron a creer en sus posibilidades, y fueron cayendo los récords; el primero fue el de 4x50 estilos, con Esther Serrano, Paula do Rego, Emma García y Andrea Blanco. Y ese mismo año, un pequeño que había permanecido escondido hasta entonces, Javier de la Hera, consigue su primera mínima nacional, y alcanza cinco en la temporada, iniciando una carrera espectacular: lleva más de setenta mínimas hasta ahora, acumula dieciséis campeonatos de España consecutivos y ha batido, individualmente y en equipo, cincuenta récords de Cantabria. La natación cántabra creció mucho estos años y el crecimiento de los clubes rivales siempre hace más grande a Camargo».

En la temporada 2012-2013 estuvimos a punto de perder parte de lo ganado, pues Emma García optó por retirarse definitivamente. Pero quiso el destino que en ese mismo momento llegara al club una nadadora olímpica, Noemí Feliz García. «Noemí multiplicó todas las aportaciones de Emma, pues, además de nadadora, fue entrenadora y formó a las que venían por detrás. También fue el año de Edu Lorente, olímpico y campeón de Europa, cuando nos dio una charla en el colegio Juan de



Campeonato de España junior, Valencia 2013, en el que Paula dio la alternativa a Laura. Javier era ya un asiduo



Récord de 4x50 estilos (2:08.19), lo batieron Esther, Emma, Andrea y Paula en 2011. Tenía nueve años de antigüedad

Herrera. Nos encontramos, de golpe, con dos olímpicos en el club, y aunque su aportación en el agua fue muy importante, lo mejor fue la luz que nos aportaron, sus enseñanzas, su ejemplo. Noemí nos decía una y otra vez que podíamos ser igual de buenos que cualquier otro club de los grandes. Esto sumado a un curso realizado en ese año en el INEF de León con José Antonio del Castillo, director técnico de la Federación Española, que me hizo reciclar la metodología de entrenamiento y acercarla a la élite, fue una catarsis en la forma de entrenar y competir».

Ese año llevamos siete nadadores al campeonato de España (Paula do Rego, Javier de la Hera, Laura García, Jorge Bedia, Marta Cuervo, Lucía Núñez y Pablo Fernández. Le comento a Iván que parecía que estábamos en el buen camino. «Y al año siguiente –me dice con satisfacción– conseguimos llevar nueve nadadores y un relevo masculino en 4x100 estilos, circunstancia esta del relevo que hemos repetido tres temporadas seguidas».

### NINGUNA MONTAÑA ES TAN ALTA QUE NO SE PUEDA ESCALAR, 2014-2015

Iván me dice que quiere hacer un alto en el camino deportivo para entrar en un terreno más personal. Sus ojos se humedecen. Le apetece recordar unos momentos muy difíciles, porque todo nos educa para la vida, todo nos hace más fuertes. «El año empezó fatal, con los malos presagios que me hicieron los médicos para David, mi hijo recién nacido, y lo mal que me pintaron su futuro, y terminó con el serio revés de la muerte de mi padre tras una dura enfermedad. Ese año me ligó para siempre al club, porque el club me dio un apoyo fundamental. Todo lo que yo había inculcado a los chicos para levantarse, superarse, creer en uno mismo... me lo tenía que aplicar ahora a mí mismo. Y encontré el apoyo en tres pilares: mi familia, mis amigos y mi club. La junta directiva se volcó conmigo y recibí el cariño de los nadadores, reflejado en un vídeo que me dedicaron en la Copa Federación. En él se preguntaban 'qué es para ti el Club Natación Camargo' y decían que ninguna montaña es tan alta que no se pueda escalar. Ahí me

di cuenta de que para mí el club era una manera de entender la vida, un apoyo fundamental, una parte de mí. Me he ido formando en el club en todos los aspectos y no entiendo la vida sin ser entrenador de Camargo. Presumo de intentar formar a los nadadores como personas, y ese año me di cuenta de que los nadadores y el club me habían formado a mí. Por eso dije y digo y diré que he sido, soy y seré siempre entrenador del CN Camargo».

Hacemos un largo silencio, mirándonos a los ojos. La emoción de entonces se repite ahora, aquí, en la terraza del café. Bebemos unos sorbos, lentos, antes de que Iván se anime a continuar: «Estoy tremendamente orgulloso de todos, aunque no pueda nombrar aquí a todos mis muchachos. Todos los que trabajaron en aquel vídeo tienen un diez en lo personal. Me gustaría que entendieran que mi cariño hacia ellos y mi consideración hacia ellos como personas no tiene nada que ver con la natación, está muy por encima de ella. Ese año una nadadora recibió un golpe vital muy duro, y estoy tremendamente orgulloso de cómo respondió el grupo, cómo le ayudaron, la madurez que tuvieron. Camargo demostró que es un vehículo de amistad, que ser una piña no es un simple eslogan».

Con estos acontecimientos el equipo salió reforzado. Iván y yo repasamos los éxitos deportivos de aquella temporada, tan difícil en lo personal: once récords de Cantabria, veintisiete mínimas nacionales, trece nadadores en los campeonatos de España, campeones de la Liga Escolar, campeones de la Copa, nuevo triplete en el Regional de Verano con veintidós oros, campeones del Circuito Cántabro de Travesías... Y algunos de los récords fueron históricos. Javier de la Hera superó la marca mítica de Agustín Salas en 100 mariposa, que tenía más tres décadas de antigüedad; Jesús García, Javier de la Hera, Darío Herrán y Jorge Bedia bajaron de los ocho minutos, por primera vez en Cantabria, en el 4x200 libre (7:57.23); y en el 200 libre Javier de la Hera logró 1:51.37, «uno de los tiempos de los que más orgulloso estoy como entrenador, que nos puso al nivel de otras comunidades».



## TIEMPOS ACTUALES, 2015-2017

La temporada siguiente, 2015-2016, siguió siendo de éxito, alcanzando en el Regional de Verano veintiséis oros de cuarenta y dos posibles, llevando al campeonato de España otro puñado de nadadores (y por tercera vez consecutiva un relevo masculino), ganando la Copa Federación, el Regional de Larga Distancia, el Circuito Cántabro de Travesías... Pero Iván quiere destacar «la explosión deportiva de Laura García, una nadadora formada desde la Escuela, del club de toda la vida, que ha tenido el mérito extraordinario de arrebatarle los récords a Emma García, la mayor figura femenina de la natación cántabra. Ella ha sido la primera nadadora de Cantabria capaz de nadar en 58 segundos los 100 libres, y, por hablar de mi obsesión con los 200 libres, ella ha dejado el récord de esa distancia en 2:06.48, tres segundos menos que el anterior de Emma».

Estamos llegando ya a esta campaña, a tiempos muy recientes, que todos tenemos en la memoria cercana. «Nos consideran –dice Iván–. Tenemos dos asambleístas en la Asamblea de la Federación Española; en la fiesta de nuestro 25 aniversario hemos recibido la visita de Fernando Carpena, el presidente de la Federación Española; a la entrega de premios de nuestro Trofeo vino Eva Díaz Tezanos, la vicepresidenta del Gobierno Regional; las relaciones con la Federación Cántabra son excelentes, y me siento muy satisfecho de haber colaborado en el mejor funcionamiento de la Liga, con la separación por categorías y haciendo doble vuelta; el Ayuntamiento de Camargo nos apoya en todo; nos estamos hermanando con otros clubes...».

Cuando le comento temas deportivos de esta campaña, sobre todo las dificultades que hemos tenido en la Copa, me dice que tiene comprobado «que el equipo se une y se crece ante las dificultades, ante los de-

safíos» y que está orgulloso de poseer todos los récords por equipos en féminas, «con ocho nadadoras diferentes: Marina Cordovilla, Laura García, Marta Cuervo, Esther Serrano, Elsa Salmón, Cecilia Casado, Paula Higuera y Noemí Gómez. Lo que demuestra que las chicas han consolidado su progreso».

## EL FUTURO

Toca ir poniendo fin a la entrevista y debo hacerle una pregunta que nunca antes hice a ningún otro director técnico de los que han ido pasando por estas páginas, porque ninguno seguía ya en el club: ¿cómo ves el futuro? «En lo deportivo –contesta–, viene una generación muy buena, que va a mantener e incluso superar el nivel actual. Creo que con ellos podremos seguir repitiendo los éxitos durante muchos años. En cuanto a la organización del club, si hay estabilidad en el cuerpo técnico, si hay una directiva que nos deje trabajar como hasta ahora nos ha dejado, si hay una generación de nadadores que sepan ser buenas personas fuera de las piscinas, como lo son los actuales que han vivido diez años conmigo, todo irá sobre ruedas. Y, por supuesto, deseo que los padres ejerzan de padres y respeten el trabajo de los entrenadores».

No me despidió de Iván. A diferencia de lo que sucedía con los anteriores entrevistados, con él espero seguir trabajando los próximos años, juntos en este apasionante proyecto que hemos compartido las últimas ocho temporadas. Más que como un presidente, a su lado me siento como un padre, porque le quiero como a un hijo..., aunque de vez en cuando, ya se sabe, entre padres e hijos hay algunas diferencias. Y también se sabe que siempre se solucionan. En nuestro caso, desde la profesionalidad y el mutuo aprecio.

Nos vemos luego, Iván. Un abrazo.

Un equipo técnico consolidado



## ALGUNOS LOGROS DEL CN CAMARGO BAJO LA BATUTA DE IVÁN RABA

- Campeón del mundo y campeón de Europa INAS-FID
- Medalla de bronce en un campeonato de España Universitario
- 121 récords de Cantabria batidos
- Alrededor de 200 mínimas nacionales conseguidas.
- 16 finales en campeonatos de España
- Tres tripletes consecutivos en el campeonato regional
- 10 Copas Federación consecutivas
- Más de 100 medallas de oro en campeonatos de Cantabria

# Agenda deportiva

14 DE ENERO DE 2017. TERCERA JORNADA TROFEO FEDERACIÓN

por Xavi Martí (fotos: Gustavo G. y Pepe D.)

## 3ª JORNADA DE LIGA: RÉCORD FEMENINO EN 4x50 LIBRE Y MÍNIMA NACIONAL DE ERIC FAUREANU

El sábado 14 de enero se disputó en doble sesión de mañana y tarde la 3ª jornada del Trofeo Federación. Participaron 428 nadadores (213 hombres y 215 mujeres) de 19 clubes distribuidos en las categorías infantil, junior y absoluta. Por parte del **CN Camargo** compitieron 74 nadadores, 36 chicos y 38 chicas.

Por la mañana se nadaron las pruebas de fondo: el 1500 libre masculino y el 800 libre femenino. En el 1500, el mejor clasificado del **CN Camargo** fue el infantil **Hugo Cifrián**, quien se aupó hasta la 2ª posición absoluta (y 1ª de su categoría) merced a sus 17:41.59. También destacó el alevín del año 2003 **Joaquín Pardo**, 4º en la clasificación absoluta y 1º de su categoría con un tiempo de 18:47.48. A destacar también el 6º puesto de **Álvaro Ruiz** (2º infantil) con 19:14.29.

La sesión vespertina se inició con el relevo 4x50 libre en categoría femenina. El cuarteto infantil del **CN Camargo** finalizó 2º (2:00.86) tras el C.N. Torrelavega (1:59.39), con el que mantuvo una dura pugna hasta el final. Formaron el relevo local **Carmen Alonso**, **Paula Higuera**, **Noemí Gómez** e **Iria do Rego**. A continuación, llegó el turno para las absolutas y el cuarteto integrado por **Laura García**, **Marina Cordovilla**, **Marta Cuervo** y **Elsa Salmón** hizo las delicias del público local logrando la victoria y batiendo el récord regional (1:51.46). Los equipos de Marisma y Torrelavega fueron segundo y tercero, respectivamente.

Tras el emocionante relevo femenino, se disputaron las cinco pruebas individuales de la tarde: 100 mariposa, 100 braza, 100 espalda, 100 libres y 400 estilos.

En el hectómetro de mariposa, doblete del **CN Camargo** con **Jorge Bedia** (59.45) y **Álvaro Pérez** (59.63) ocupando las dos primeras posiciones. También destacaron **Alex Barros** (5º absoluto y 3º junior con 1:02.78) y **Gabriel Martí** (8º absoluto y 4º junior con 1:03.75). En categoría femenina, **Marta Cuervo** impuso su ley venciendo de forma clara (1:07.73).

También hubo participación destacada del **CN Camargo** en el 100 braza. **Pablo Fernández** luchó por la victoria hasta el último metro, pero sus 1:09.78 no fueron suficientes para superar al castreño Carlos Calleja (1:09.29). Tras ellos, un espléndido **Hugo Cifrián** (1:11.94) se hacía con la 3ª plaza (1º infantil) quedando a escasas centésimas de la mínima nacional. A destacar también el 6º puesto de **Daniel Álvarez** (1:12.28). En chicas sobresalieron las infantiles **Noemí Gómez** (3ª absoluta y 2ª infantil con 1:21.29) e **Iria do Rego** (1:25.00) que finalizó 6ª en la clasificación global y 4ª de su categoría. Por su parte, **Ángela Guijarro** y **Lucía Escudero** obtuvieron la 2ª y 3ª plaza, respectivamente, en la categoría alevín/04. Solo diez centésimas separaron a Ángela (1:31.04) de Lucía (1:31.14).

En la espalda, nueva victoria del **CN Camargo** de la mano del veterano **Darío Herrán** (1:01.55), bien escoltado por el infantil **Eric Faureanu**, que no se lo puso fácil a su mentor y finalizó 2º con una excelente marca de 1:02.39 (mínima para los Campeonatos de España de invierno y de verano). Otros nadadores destacados en la prueba fueron el junior **Álvaro Cobo**, 2º en su categoría con 1:12.34, y **Joaquín Pardo**, también segundo en categoría alevín/03 con una marca de 1:12.53.





En cuanto a las chicas, mención especial para **Paula Higuera** (1:09.38) que alcanzó la 2ª posición absoluta y la 1ª en categoría infantil. Por su parte, **Lucía Núñez** finalizaba 4ª absoluta y 3ª junior con un registro de 1:11.70. También destacaron en estos 100 espalda las infantiles **Cecilia Casado** (6ª absoluta y 2ª en su categoría con 1:12.62) y **Carmen Alonso** (3ª infantil con 1:14.90), así como la alevín **Irene Artabe**, que se impuso en su edad con una marca de 1:20.86.

Se llegó así a los 100 libres, la prueba reina de la natación, en la que el dominio de nuestros nadadores fue abrumador, con cuatro de ellos entre los cinco primeros. La victoria correspondió a **Edgar Gómez** (53.70), quien se impuso por escaso margen al nadador de Marisma David Caíña (53.99). **Jorge Bedia** fue 3º (54.42), **Darío Herrán**, 4º (54.63) y **Fernando Pérez**, 5º (55.56), demostrando que la veteranía es un grado. A ellos se sumaron también los jóvenes, como **Alejandro Barros** (55.87 y 6º en la general) que encabezó la clasificación junior y **Pablo Fernández** (56.88 y 8º absoluto) que fue 3º también en categoría junior. Entre los infantiles, destacó **Álvaro Coca** (4º en su edad con 59.58).

En categoría femenina, triunfo holgado de **Laura García** (59.65) y 4º puesto de **Marina Cordovilla** (1:02.79). También se clasificó entre las diez primeras la infantil **Carmen Alonso** (8ª en la general y 1ª de su categoría con 1:03.63). Otra nadadora destacada fue **Ángela Guijarro** (1:10.85, 3ª en categoría alevín/04).

Y para cerrar la jornada, doble victoria en 400 estilos con **Álvaro Pérez** (4:45.08) dominando la categoría masculina y con **Marta Cuervo** (5:23.24) haciendo lo propio en la femenina. Ambos estuvieron bien secundados por otros componentes del **CN Camargo** que también brillaron en esta prueba: **Elsa Salmón** (5:35.30) fue 2ª absoluta y 1ª junior, mientras que **Jon Rojano** (4:56.88) finalizó 3º y **Eric Faureanu** (5:02.07) fue 4º y 1º infantil.

En resumen, excelente actuación de todo el equipo que se impuso en 7 de las 12 pruebas individuales disputadas, además de vencer en el relevo femenino de 4x50 libre con récord regional incluido.



Marta, Laura, Elsa y Marina, nuevo récord 4x50 libre



Eric Faureanu acumulando mínimas nacionales

# MÓNICA BUSTILLO & MÓNICA GONZÁLEZ

**PELUQUERÍA, ESTÉTICA, UÑAS ESCULPIDAS**

**Tlfno 942073851**

**Tlfno 942250586**

**Avenida Menéndez Pelayo N° 1 • MALIAÑO**

# Liga Escolar Alevín. 2ª Jornada

21 DE ENERO DE 2017

por Xavi Martí (fotos: Michel Bolado)



El grupo alevín en la recién inaugurada piscina de Colindres

El sábado 21 de enero se disputó en la piscina municipal de Colindres la 2ª jornada de la Liga Alevín con la participación de 239 nadadores de 17 clubes, entre ellos 34 del CN Camargo (19 chicos y 15 chicas).

La competición se inició con la prueba de relevos 4x50 espalda en ambas categorías, continuó con las pruebas individuales de 100 espalda y finalizó con el relevo mixto 8x50 espalda.

En el 4x50 espalda masculino, se impuso con mucha claridad el C.N. Astillero, mientras que el CN Camargo finalizó 2º con un tiempo de 2:38.31. Terceros fueron los integrantes de la EDM Torrelavega. El cuarteto camargués lo formaron **Paul Collazo, Nicolás Sarabia, Emmanuel Ciobanu y Marco Torcida**.

Por su parte, las chicas del CN Camargo obtuvieron la 4ª posición por detrás de los equipos de Torrelavega, Parayas y Marisma. Las integrantes del relevo fueron

**Patricia Bolado, Regina Salgado, Alba Blázquez y Beatriz Arruza**. Su tiempo: 2:50.09.

También compitieron los equipos B, siendo los chicos octavos y las chicas décimas. Por parte de los primeros nadaron **Rodrigo Rioz, Diego García, Tomás Martí y Fernando Martínez**, mientras que por las chicas lo hicieron **Elsa Díaz, Victoria Buena, Andrea Poveda y Daniela Roiz**.

Finalizadas las pruebas por equipos, se disputaron las series de 100 espalda en las distintas edades.

En categoría femenina, año 2006, destacó **Elsa Díaz de la Espina**, al finalizar 10ª con una marca de 1:38.42. **Beatriz Arruza** se clasificó 15ª, **Andrea Robledo**, 24ª y **Cecilia Bolado**, 30ª.

En categoría masculina, año 2005, el mejor clasificado fue **Paul Collazo**, quien terminó 4º con un tiempo de 1:25.08, a poco más de un segundo de las medallas.

## FRUTERÍA

*La Huerta del Pas  
si la pruebas volverás*

Reparto a Domicilio  
Centros de Fruta

Avda. Libertad, 23A  
Teléf.: 658 76 17 28 • MURIEDAS

**CAFE  
EL CAPRICHIO**  
C/ Juan XXIII, 12. Muriedas  
**942 13 54 90**

Especialistas en:  
Sandwiches, hamburguesas, bocata rústico

*Todo con el pan recién horneado*





Nico Sarabia en lo más alto del podio

Tras él, se clasificaron **Marco Torcida** (10º, 1:30.09), **Tomás Martí** (12º, 1:31.93) y **Fernando Martínez** (16º, 1:34.10). Otros nadadores del CN Camargo en esta prueba fueron **Mateo Cifrián** (20º), **Gonzalo Coca** (27º), **Rodrigo Ríoz** (46º), **Neco González** (51º), **David Cobo** (54º), **Carlos Fuentes** (57º) y **Daniel Franco** (59º).

En la categoría femenina, año 2005, se repitió el resultado de los chicos con la 4ª posición de **Patricia Bolado**, que se quedó a escasas centésimas de la medalla de bronce (1:22.51). También entró entre las diez primeras **Alba Blázquez** (9ª con 1:28.43). Además de ellas, tomaron parte en la prueba **Regina Salgado** (19ª, 1:33.50), **Victoria Buena** (27ª), **Andrea Poveda** (46ª) y **Alexia Alvarado** (48ª).

La mejor noticia de la jornada llegó de la mano de los alevines 2004, donde **Nicolás Sarabia** consiguió una meritoria y sufrida victoria frente al astillerense Pedro Vega. Nico paró el crono en unos excelentes 1:13.91 frente a los 1:14.16 de Pedro. Otro camargués destacado en la prueba fue **Emmanuel Ciobanu**, 5º con 1:21.05, y no lejos de las medallas. También compitieron **Diego García** (12º, 1:30.88) y **Aaron Ayala** (14º, 1:33.83).



El relevo de 8x50 espalda triunfó en Colindres: Paul, Patricia, Nicolás, Regina, Emmanuel, Alba, Marco y Beatriz

Y el colofón a esta segunda jornada de liga lo pusieron los integrantes del relevo mixto 8x50 espalda del **CN Camargo**, que se alzaron con el triunfo por delante de los equipos de Bahía Ostende y Astillero tras un final de infarto. Los camargueses **Paul, Patricia, Nicolás, Regina, Emmanuel, Alba, Marco y Beatriz** pararon el crono en 5:22.65, solo tres centésimas antes que el equipo de Castro y 24 por delante de los astillerenses. Por su parte, el equipo **Camargo B** finalizó en 6ª posición de un total de doce equipos. Este relevo estuvo integrado por **Rodrigo, Elsa, Diego, Victoria, Tomás, Andrea, Fernando y Daniela**.

En la clasificación por equipos se impuso el **CN Camargo** con un total de 266,5 puntos. El C.N. Astillero y la EDM Torrelavega compartieron la 2ª posición al totalizar 235 puntos. La victoria de Camargo se cimentó en el 1º puesto de los chicos (151 puntos) y en el 5º de las chicas (87,5), a lo que hay que sumar los puntos conseguidos en el relevo mixto.

Con esta victoria, el **CN Camargo** refuerza su liderazgo en la clasificación general de la liga alevín.



Médico-Dentista  
Estética Dental

**ELENA ARTECHE**

Avda. La Concordia, 16 - 2º A • 39600 Maliaño  
Cantabria • Telf.: 942 25 44 45

abierto  
open  
7:30

**B d B**  
TIENDAS DE MATERIALES

**SUMINISTROS  
MONTE**

KNAUF Placo SCRIGNO grupopuma ChovA

MALIAÑO: Francisco Rivas 30 · SANTANDER: Bolado 40, Monte · 942 253 531



# Liga Escolar Benjamín. 2ª Jornada

4 DE FEBRERO DE 2017

por Xavi Martí (fotos: FCN)

El sábado 4 de febrero se disputó en la piscina Peru Zabalza de Castro Urdiales la segunda jornada de la Liga Benjamín con la participación de 243 nadadores de 16 clubes. Entre ellos, 30 del **Club Natación Camargo** (20 niños y 10 niñas), incluido un numeroso grupo de integrantes de la Escuela Municipal de Natación.

La competición se inició con la disputa del relevo 4x50 espalda en ambas categorías. En categoría femenina el **CN Camargo** consiguió la medalla de oro merced a su tiempo de 3:02.71 aventajando en 1 segundo al C.N. Astillero. Terceras fueron las nadadoras del Club Bahía Ostende. Las integrantes del exitoso relevo fueron **Raquel Pardo, Estela Poveda, Martina Sarabia y Sofía Guijarro**.

En categoría masculina, el CN Camargo finalizó 7º con un tiempo de 3:24.15. Formaron el cuarteto camaragués **Maeloc Collado, Alejo Redondo, Ismael García y Javier Agüero**.

Finalizados los relevos, se disputaron las series de 50 espalda en las distintas edades. En la categoría de 9 años, los más destacados fueron **Daniel Trunin** (5º con 49.12), **Hugo Gordón** (6º con 49.57) y **Renat Faureanu** (7º con 49.86). También participaron **Diego Bolado** (11º), **Rodrigo Cianca** (16º) y **Adrián Salceda** (20º).

En categoría femenina 9 años, compitieron **Adriana Salcines** (24ª) y **Adriana Rastrojo**.

En la categoría de 10 años, **Lucas Wang Calvo** fue el mejor clasificado (18º). También tomaron parte en la prueba **Fernando López** (34º), **Marco Pardo** (38º), **José Sanjuán** (42º) y **Saúl López**, todos ellos nadadores de la Escuela.

En esta misma edad, pero en categoría femenina, volvió a sobresalir sobre el resto de nadadoras **Raquel Pardo**, logrando una holgada victoria al parar el crono en 41.05. **Sofía Guijarro** finalizó 9ª (46.60), **Estela Poveda** fue 11ª (46.85) y **Martina Sarabia**, 14ª (47.54). Además de ellas, compitieron las nadadoras de la Escuela **Marina Valdivieso** (36ª), **Laura Fernández** (48ª) y **Natalia Salas**.

Los últimos en tirarse al agua fueron los chicos del 2006, siendo **Maeloc Collado** (25º) el mejor clasificado. Tras él se clasificaron **Javier Agüero** (26º), **Ismael García** (30º), **Alejo Redondo** (33º) y **Álvaro Peña** (41º).

Para cerrar la jornada se disputó el relevo mixto 8x50 espalda, prueba en que el CN Camargo obtuvo la 2ª posición por detrás de la EDM Torrelavega. El relevo camaragués que marcó un tiempo de 6:30.34 estuvo integrado por **Maeloc, Raquel, Alejo, Estela, Ismael, Martina, Javier y Sofía**.

En la clasificación por equipos, el **CN Camargo** logró la 4ª posición en categoría femenina y la 7ª en la masculina, situándose en el 5º lugar en la clasificación conjunta tras los equipos de Torrelavega, Astillero, Bahía Ostende y Marisma.



Raquel Pardo logró la victoria en 50 espalda, 10 años



Las chicas subieron a lo más alto del podio en 4x50 espalda



Segundos en el relevo mixto de 8x50 espalda



# Liga Cántabra Máster. 2ª Jornada (1ª del Regional)

11 DE FEBRERO DE 2017

por Delegación Máster (fotos: Pepe Demetrio)



El equipo en Reinosa preparado para competir

El sábado 11 de febrero el CN Camargo Máster acudió a la capital de Campoo para competir en el V Campeonato Máster de Natación de Reinosa, puntuable para la Liga Cántabra y primera jornada del Campeonato Regional.

Nuestro club aportó 28 nadadores (un poco mer-mado por lesiones y las obligaciones laborales) de los 150 que acudieron al evento en representación de 11 equipos.

Se disputaron las pruebas de 50 espalda, 200 ma-riposa, 100 braza, 100 libre, 200 espalda y 50 maripo-sa, en las categorías masculina y femenina; y 400 libre,

sólo en categoría masculina. Cada nadador podía na-dar dos pruebas. Además compitieron los relevos de 4x50 estilos mixtos en las categorías A y B.

Los nadadores del CN Camargo Master obtuvieron muy buenos resultados a título individual, aunque aquí solamente señalamos los primeros en su categoría y por tanto medallistas oro:

**50 espalda masculino:** Ricardo Cagigal, 60-64 años (50.16); José Demetrio, 55-59 años (43.56); Javier Fer-nández-Dívar, 30-34 años (38.26); Edgar Gómez, 20-24 años (27.49).

**CENTRO INFANTIL  
EL CRUCERITO**

GUARDERÍA   LUDOTECA   CAMPUS  
INFANTIL   CUMPLEAÑOS

*el crucerito*  
KIDS GARDEN & MUCHO MÁS





CENTRO DE EMPRESAS EL CRUCERO  
Bº EL CARMEN Nº5 EDIFICIO B REVILLA DE CAMARGO  
942 258 281 / 669 610 082  
www.centroinfantilelcrucero.com



"Un lugar pensado para educar, cuidar y jugar"

**HERRERA de CAMARGO**



**652 950 945 • 942 258 433**  
**toldosc@hotmai.com**





Expectantes antes del relevo

**50 espalda femenino:** Julia Martínez, 30-34 años (42.20); Carmen Ortiz, 20-24 años (36.15).

**200 mariposa masculino:** José Antonio Martínez, 50-54 años (3:55.51).

**100 braza masculino:** Ricardo Cagigal, 60-64 años (2:13.87); Ángel Bedia, 50-54 años (1:34.14); Borja Herrería, 35-39 años (1:23.83); Jon Rojano, 30-34 años (1:10.61).

**100 braza femenino:** Paquita Pascual, 55-59 años (2:07.57); Carmen Ortiz, 20-24 años (1:26.20).

**100 libre masculino:** José Demetrio, 55-59 años (1:14.31); Pedro Luis Alonso, 35-39 años (59.50); Javier Fernández-Dívar, 30-34 años (1:03.92); Darío Herrán, 20-24 años (55.59).

**100 libre femenino:** Paquita Pascual, 55-59 años (1:38.22); Julia Martínez, 30-34 años (1:14.28); Rocío Lastra, 25-29 años (1:04.00); María Serrano, 20-24 años (1:07.87).

**50 mariposa masculino:** Pedro Luis Alonso, 35-39 años (27.48); Jon Rojano, 30-34 años (28.21); Edgar Gómez, 20-24 años (26.62).

**50 mariposa femenino:** Rocío Lastra, 25-29 años (32.76); María Serrano, 20-24 años (34.14).

Mención especial merecen los debutantes por su sobresaliente participación: **Julia Martínez, María Serrano y David Herrero**. Y, cómo no, **José Antonio Martínez**, que se enfrentó con valentía a la exigente prueba de 200 mariposa.

La prueba de los relevos de 4x50 estilos mixtos fue un auténtico espectáculo de natación, de euforia colectiva y un recital de compañerismo, con todos los nadadores del Camargo levantados y al borde del vaso animando sin cesar a sus relevistas, que, por cierto, no defraudaron. Fueron primeros en la categoría de más de 100 años, con **Edgar Gómez, Jon Rojano, Rocío Lastra y María Serrano** como grandes protagonistas. En la categoría de más de 160 años, **Eva Puente, Borja Herrería, Guillermo Gutiérrez y Julia Martínez** alcanzaron un meritorio tercer puesto.

En la clasificación final por puntos y categorías, el equipo femenino fue tercero y el masculino segundo, con lo que el CN Camargo Máster alcanzó el segundo puesto global.



Centro de Estudios Camargo

C/Santa Ana, 3 Muriedas-Maliaño

- 942 765 462 - 667 504 140 -

centroestudioscamargo@hotmail.com

www.centroestudioscamargo.com



School of English

- Centro especializado en la enseñanza de inglés para niños (a partir de 3 años) y adultos.
- Todos los niveles.
- Preparación para los exámenes de la Universidad de Cambridge reconocidos por el Consejo de Europa (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Calle Romea, N° 5, - 39600 MURIEDAS

Tel: 942 260 572 - englishtimemuriedas@gmail.com



# Campeonatos de España Máster

por Delegación Máster

## XXIII Campeonato de España Open MÁSTER de Invierno

Del 2 al 5 de febrero tuvo lugar en la piscina de Son Hugo de Palma de Mallorca el XXIII Campeonato de España Open Master de Natación, con una participación de 1.424 nadadores, 867 hombres y 557 mujeres, pertenecientes a 170 clubes.

El CN Camargo estuvo magníficamente representado en la difícil categoría de +30 años por **Jon Rojano**, que obtuvo una medalla de oro, una de plata, una de bronce y dos cuartos puestos.

Su primera medalla, la de bronce, fue en el 200 braza y la consiguió por tan solo 21 centésimas sobre su perseguidor. Sin quitarle valor a la misma y al tremendo esfuerzo realizado, la menos disputada de todas fue su medalla de plata en los 200 estilos, en la que lo dio todo acabando la jornada muy cansado. También fue muy disputada su medalla de oro en los 400 estilos ya que tan solo fueron 56 centésimas las que le dieron el triunfo. Estos fueron sus resultados:

Oro en 400 estilos con 4:54.90

Plata en 200 estilos con 2:15.61

Bronce en 200 braza con 2:32.24

Cuarto en 100 estilos (1:02.35) y en 100 braza (1:09.26)

Jon Rojano,  
un grande  
que lleva el  
nombre de  
Camargo por  
toda España



## Campeonato de España de Larga Distancia



El mismo día que el CN Camargo se alzó con su 12ª Copa Federación de Clubes, **Rocío Lastra** nadaba en solitario el Campeonato de España de Larga Distancia en Piscina de 50, en la localidad catalana de Mataró, sobre una distancia de 3000 metros.

Centrada en sus oposiciones, Rocío nos advertía que no había podido preparar la prueba como a ella le hubiera gustado, pero, pese a todo, se clasificó en cuarto lugar.

Las tres nadadoras que la superaron nadaron en una serie distinta y dos de ellas batieron el record de España que estaba en 40:28.08, quedándose Rocío a 4.79 segundos de ese record y a tan sólo 7 décimas de la tercera clasificada. Quienes la conocemos sabemos que las cosas hubieran sido muy distintas de haber nadado en esa misma serie, pues el pundonor de la camarguesa habría puesto las cosas muy difíciles a las tres medallistas.

Seguro que el próximo año, con la preparación adecuada, lo consigue. De todos modos, para todos sus compañeros Rocío ya ha triunfado en Mataró.





2005 - 1°

2006 - 2°

2007 - 1°

2008 - 1°

2009 - 1°

2010 - 1°

2011

# Club Natación

## Campeón de la Copa Federación





- 1°      2012 - 1°      2013 - 1°      2014 - 1°      2015 - 1°      2016 - 1°      2017 - 1°

# Camargo

2016/2017... y van

# 12



# XXVII

## Trofeo Internacional de Natación Ayuntamiento de Camargo

### Participaron **853** nadadores

por Jesús Herrán (fotos: Gustavo G. y Pepe D.)



Todos preparados para competir

El sábado 28 y el domingo 29 de enero tuvo lugar en la piscina de la Cros de Maliaño el **XXVII Trofeo Internacional de Natación Ayuntamiento de Camargo**, uno de los más destacados del panorama nacional.

#### SÁBADO MAÑANA: BENJAMINES Y ALEVINES

El sábado, a las 10:00 de la mañana, tras un calentamiento de hora y media que sirvió para poner a tono los músculos tras un gran madrugón, iniciaron la competición los más pequeños, un total de 392 nadadores pertenecientes a 24 equipos, procedentes en su mayor parte de Castilla y León, Asturias, Madrid, País Vasco y La Rioja. Cada nadador de este grupo nadó una de las cuatro modalidades de pruebas, en las distancias de 50 metros (en el caso de los benjamines) y de 100 metros (en el caso de los alevines).

El medallero general de los benjamines y alevines lo encabezó el **CN Camargo** con 12 medallas (11 individuales y 1 por equipos), seguido de Torrelavega (7 individuales y 1 por equipos) y de Las Anclas (6 individuales y 1 por equipos).

Los nadadores cántabros de estas categorías inferiores obtuvieron magníficos resultados. Así, y siguiendo el orden de sus pruebas individuales, **Sofía Gorza** y **Ángela Guijarro** (CN Camargo) obtuvieron la plata y el bronce, respectivamente, en 100 mariposa alevín. En esa misma prueba y distancia, pero en categoría masculina, Marcos Perodia (Astillero) fue oro, y Marcos Rubio (CN Torrelavega), bronce. En 50 espalda benjamín, Paula Ruiz (Parayas) fue oro, y Marina Porras (EDM Torrelavega), bronce. Y en la misma modalidad masculina, tres cántabros coparon el podio: Iyán Artidiello

**Grada**  
sport line

Ruiz Tagle, 8 • Telf.: 942 801 059  
39300 TORRELAVEGA • CANTABRIA

Avda. Bilbao, 83A • Telf.: 942 261 586  
39600 MALIAÑO • CANTABRIA

**Cervecería Crosss....**

**ABIERTO DESDE LAS 7 DE LA MAÑANA**

picoteo 🍷 menú del día 🍷 hamburguesería  
despedidas 🍷 cenas de empresa 🍷 comuniones

**PREPARAMOS TU PEDIDO PARA LLEVAR**

**TEL. 942 26 24 66**

Polígono de Cros, 1 (junto a Makro) • 39600 Maliaño - Cantabria



(Astillero), **Paul Collazo** (CN Camargo) y Eder Sánchez (Bahía Ostende), lograron el oro, la plata y el bronce, respectivamente. En 100 libre, categoría femenina, Alba Fernández (Campurriana) fue oro, y **Patricia Bolado** (CN Camargo), plata. En la masculina, Noibe Peón (CN Torrelavega) fue oro, y **Joaquín Pardo** (CN Camargo), bronce. En la prueba de 50 metros mariposa femenina, podio para tres cántabras, en este orden: Carla Ortiz (Playa Salvé), primera, Sara Setién (Astillero), segunda, y Yai-za Lavín (Medio Cudeyo), tercera. En la categoría masculina, Ian Santos (EDM Torrelavega) fue tercero. En la prueba de 100 braza femenina, **Lucía Escudero** (CN Camargo) obtuvo la plata, al igual que el campurriano Daniel González en la masculina. En 50 libre femenino, de nuevo trío cántabro: Paola Cobo (Orlando) fue oro, **Elsa Díaz de la Espina** (CN Camargo), plata, y María Pérez (Bahía Ostende), bronce. En el 50 libe masculino, **Fernando Martínez** (CN Camargo) obtuvo el bronce. De nuevo las féminas cántabras lograron copar el podio en 100 espalda, en este orden, Elia Díaz Ceballos (EDM Torrelavega), **Irene Artabe** (CN Camargo) y Lur Duque (Bahía Ostende). En la misma prueba, Ángel Bolado (CN Torrelavega) fue oro y Pedro Vega (Astillero), bronce. En la prueba de 50 braza, otro podio al completo de cántabras: **Raquel Pardo** y **Beatriz Arruza** (CN Camargo) obtuvieron el oro y la plata, y Andrea Palacio (Playa



Xavi Martí, la voz de la retransmisión

Salvé), el bronce. En los 50 braza masculinos, Carlos Setién (Astillero) fue primero y Juan Gómez (EDM Torrelavega), segundo.

En los relevos, el equipo femenino de **Camargo** ganó con total claridad su prueba de 4x50 libre, por delante de Astillero y Avilés. El de Torrelavega masculino se impuso, esta vez de forma más ajustada, a Las Anclas y Astillero.

## Podios de las categorías benjamín y alevín



100 mariposa femenino (podio cambiado):  
1 María, 2 Sofía, 3 Ángela



100 mariposa masculino (podio cambiado):  
1 Marcos P., 2 Alejandro, 3 Marcos R.



50 espalda femenino (podio cambiado):  
1 Paula, 2 Isabel, 3 Marina



50 espalda masculino: 1 Iyán, 2 Paúl, 3 Eder





100 libre femenino: 1 Alba, 2 Patricia, 3 Carla



100 libre masculino: 1 Noibe, 2 Óscar, 3 Joaquín



50 mariposa femenino: 1 Carla, 2 Sara, 3 Yaiza



50 mariposa masculino: 1 Diego, 2 Víctor, 3 Ian



100 braza femenino: 1 Alba, 2 Lucía E., 3 Lucía T.



100 braza masculino: 1 Denis, 2 Daniel, 3 Diego



50 libre femenino: 1 Paola, 2 Elsa, 3 María



50 libre masculino: 1 Nel, 2 Darío, 3 Fernando





100 espalda femenino: 1 Elia, 2 Irene, 3 Lur



100 espalda masculino: 1 Ángel, 2 Aitor, 3 Pedro



50 braza femenino: 1 Raquel, 2 Beatriz, 3 Andrea



50 braza masculino: 1 Carlos, 2 Juan, 3 Iván



4x50 libre femenino: 1 Camargo, 2 Astillero, 3 Avilés



4x50 libre masculino: 1 Torrelavega, 2 Las Anclas, 3 Astillero

**Asesoría de empresas  
Seguros**

C/ La Cantábrica, 7 bajo  
Tlf.: 942 55 87 65  
Fax: 942 07 97 97  
ASTILLERO (Cantabria)

**Servicios Profesionales  
Ángel Bedia, s.l.**

[angel@asesoriabedia.com](mailto:angel@asesoriabedia.com)  
[www.asesoriabedia.com](http://www.asesoriabedia.com)



# Jessica Vall y Martín Melconian

## los ganadores



Podio final. En lo más alto Jessica Vall y Martín Melconian; en el segundo cajón, Lidón Muñoz y Mario Navea; en el tercero, África Zamorano y Sergio Ortega

### GANADORES ABSOLUTOS

El mismo sábado, a las cinco de la tarde, comenzó la disputa de la segunda sesión con la participación de los nadadores de las categorías infantil, junior y senior, que aportaron un altísimo nivel a la competición, ya que en esta ocasión, además de los equipos habituales, contábamos con la presencia del potentísimo **Sant Andreu**, que se había desplazado con lo más granado de su equipo.

Esta segunda jornada comenzó con la incertidumbre de quién se llevaría el triunfo en la categoría masculina, porque –a diferencia de la femenina, que por los tiempos de inscripción parecía claramente inclinada hacia **Jessica Vall**– **Martín Melconian** estaba seriamente amenazado por dos de sus rivales de braza, **Sergio Ortega** y **Mario Navea**, que acababan de superarle en el campeonato de España de Sabadell.

Jessica cumplió las previsiones y nadó la distancia de 200 braza con una solvencia impresionante, sacando casi 25 metros a la segunda clasificada y obteniendo, con un tiempo de 2:23.00, 833 puntos. Sus compañeras del Sant Andreu, **Lidón Muñoz** –con un tiempo de 55.29 en 100 libre y 781 puntos– y **África Zamorano**

–1:00.33 en 100 espalda y 759 puntos– fueron segunda y tercera, respectivamente.

**Martín Melconian** supo sufrir como el gran campeón que es en la prueba de 50 braza, y se impuso al genio jienense de la velocidad, **Sergio Ortega** y al catalán **Mario Navea**. Martín, con un tiempo de 27.59 y 767 puntos, encabezaba la clasificación del día, por delante de Sergio (27.75 y 753 puntos) y Mario (28.17 y 720 puntos).

La jornada del domingo no varió las posiciones de las féminas, en donde el equipo del Sant Andreu, flamante campeón de España, dominó de manera aplastante y copó las siete primeras posiciones.

En la categoría masculina, el triunfo en 100 braza de **Mario Navea** (1:01.38 y 744 puntos) le sirvió para superar a **Sergio Ortega** –que obtuvo 671 puntos, su mejor marca personal y mínima nacional con un tiempo de 1:03.52–, pero no al uruguayo **Melconian**, que supo apretar los dientes para llegar a 21 centésimas del catalán (1:01.59) y con 736 puntos asegurarse su tercer triunfo en un trofeo que ya comienza a considerar como suyo.

La clasificación definitiva del trofeo, en ambas categorías, quedó así en las cinco primeras posiciones:



1. **Jessica Vall** (Sant Andreu), con 1.608 puntos.
2. **Lidón Muñoz** (Sant Andreu), con 1.574 puntos.
3. **África Zamorano** (Sant Andreu), con 1.530 puntos.
4. **Ana Alonso** (Sant Andreu), con 1.386 puntos.
5. **Alba Guillamón** (Sant Andreu), con 1.371 puntos.

1. **Martín Melconian** (Sabadell), 1.503 puntos.
2. **Mario Navea** (Sant Andreu), con 1.464 puntos.
3. **Sergio Ortega** (Gredos), con 1.424 puntos.
4. **Atlas Guerrero** (Sant Andreu), con 1.400 puntos.
5. **Raúl Sánchez** (Gredos), con 1.343 puntos.

### GANADORES INFANTIL-JUNIOR

Este trofeo de Camargo también premia a los mejores nadadores infantiles y junior. En la categoría infantil los ganadores fueron **Elena Fernández** (Avilés) y **Aitor**

**Sastre** (Menditxo). En la categoría junior, los ganadores fueron **Alba Guillamón** (Sant Andreu) y **Ander Arruabarrena** (Bidasoa XXI).



Mejores infantiles: Elena Fernández y Aitor Sastre



Mejores juniors: Alba Guillamón y Ander Arruabarrena

### GANADORES POR MODALIDAD

#### BRAZA:

##### SENIOR MASCULINO

1. Andrés Martín Melconian (Sabadell) 1503
2. Mario Navea (Sant Andreu) 1464
3. Sergio Ortega (Gredos) 1424

##### JUNIOR MASCULINO

1. Alejandro López (Bidasoa XXI) 1187
2. **Pablo Fernández (Camargo) 1020**
3. Carlos Calleja (Bahía Ostende) 1020

##### INFANTIL MASCULINO

1. Fernando Gómez (Ciudad de Oviedo) 1013
2. Óscar Pérez (Sant Andreu) 994
3. **Hugo Cifrián (Camargo) 929**

##### SENIOR FEMENINO

1. Jessica Vall (Sant Andreu) 1608
2. Leyre Requeta (SEK) 1057
3. Ángela López Suárez (Villa de Navia) 1051

##### JUNIOR FEMENINO

1. Sara Ceballos (Torrelavega) 998
2. Carmen López (Soriano) 992
3. Paula Torrent (Sant Andreu) 809

##### INFANTIL FEMENINO

1. Marta Piquero (Torrelavega) 1033
2. Julia Olivas (Sant Andreu) 999
3. Amor Mahamud (Ciudad de Oviedo) 966



Braza masculino



Braza femenino



## ESPALDA:

### SENIOR MASCULINO

1. Jan Giralte (Sant Andreu) 1285
2. Ander Iguñiz (Bidasoa XXI) 677
3. Beñat Oyarzabal (Getxo) 908

### JUNIOR MASCULINO

1. Ander Arruabarrena (Bidasoa XXI) 1205
2. Asier Vía (Ciudad de Oviedo) 1079
3. L. Zurikarai (Judizmendi) 794

### INFANTIL MASCULINO

1. Aitor Sastre (Menditxo) 1069
2. **Eric Faureanu (Camargo) 923**
3. Andrés Hernández (Sant Andreu) 906



Espalda masculino

### SENIOR FEMENINO

1. África Zamorano (Sant Andreu) 1530
2. Ana Parte (Bahía Ostende) 1201
3. Itxasne Lebón (Bidasoa XXI) 1073

### JUNIOR FEMENINO

1. Maddi Fernández (Bidasoa XXI) 1115
2. Lucía González (Torrelavega) 1014

### 3. Lucía Núñez (Camargo) 932

### INFANTIL FEMENINO

1. **Paula Higuera (Camargo) 963**
2. **Cecilia Casado (Camargo) 897**
3. Ane Alegría (Judizmendi) 896



Espalda femenino

## MARIPOSA:

### SENIOR MASCULINO

1. Raúl Sánchez (Gredos) 1343
2. David Juiz (Getxo) 1254
3. Markel Ruiz de Gordoia (Menditxo) 1138

### JUNIOR MASCULINO

1. Saúl Hervias (Menditxo) 1095
2. Eloy Aguilera (Sant Andreu) 1089
3. Aitor Pérez (Sant Andreu) 1031

### INFANTIL MASCULINO

1. Víctor Burgos (Sant Andreu) 887
2. Mario García (Piélagos) 875
3. Antoni López (Sant Andreu) 857



Mariposa masculino

### SENIOR FEMENINO

1. Judith Navarro (Sant Andreu) 1311
2. Celeste Guerrero (Sant Andreu) 1280
3. Eva Centeno (Sant Andreu) 1208

### JUNIOR FEMENINO

1. Alba Guillamón (Sant Andreu) 1371
2. Paula González (Sant Andreu) 1130
3. Maite Larrimbe (Judizmendi) 876

### INFANTIL FEMENINO

1. Alba Fernández (Ciudad de Oviedo) 949
2. Ainhoa Valls (Sant Andreu) 926
3. Judith Torres (Sant Andreu) 925



Mariposa femenino



## LIBRE:

### SENIOR MASCULINO

1. Atlas Guerrero (Sant Andreu) 1400
2. Mikel Bildosola (Getxo) 1328
3. Ion Mugica (Bidasoa XXI) 1247

### JUNIOR MASCULINO

1. Aritz Aguilar (Bidasoa XXI) 1182
2. **Álvaro Pérez (Camargo) 1134**
3. Arturo Sanz (Bahía Ostende) 1119

### INFANTIL MASCULINO

1. Marcos Valdés (Ciudad de Oviedo) 1019
2. Pol Alcázar (Sant Andreu) 993
3. Mario López (Ciudad de Oviedo) 947



Libre masculino

La competición finalizó con unos vibrantes relevos de 4x50 estilos, que ganaron en categoría femenina las nadadoras del Sant Andreu, por delante del Getxo y del Bidasoa XXI. En la categoría masculina repitió el primer puesto el Sant Andreu, y en esta ocasión el Bidasoa XXI, segundo, y el Getxo, tercero, intercambiaron sus posiciones.

### SENIOR FEMENINO

1. Lidón Muñoz (Sant Andreu) 1574
2. Ana Alonso (Sant Andreu) 1386
3. Irene Andrea (Sek) 1274

### JUNIOR FEMENINO

1. Sara López (Abulense) 1145
2. Noelia Gómez (SEK) 1137
3. Claudia Giralt (Sant Andreu) 1134

### INFANTIL FEMENINO

1. Elena Fernández (Avilés) 1251
2. Guiomar Llorente (Riavall) 1168
3. Aitana Roldán (Sant Andreu) 1060



Libre femenino

La nota positiva para la natación cántabra la dio **Ana Parte**, que con un tiempo de 30.33 batió su anterior plusmarca regional de 50 espalda.

En definitiva, un trofeo con grandísimo nivel que se consolida entre los mejores del panorama nacional y que deja el listón muy alto para la próxima edición.

## RELEVOS:



Relevos masculinos



Relevos femeninos



# Copa Federación

## El triunfo de un equipo fiel a su estilo

por Xavi Martí (fotos: Gustavo G. y Pepe D.)

El tercer fin de semana de febrero (18 y 19) se disputó en la piscina de Cros la XIII Copa Federación de Clubes, y como en las once ediciones anteriores el trofeo se quedó de nuevo en casa. Y con este ya van doce.

Sin embargo, en esta ocasión al **CN Camargo** le salió un competidor respondón. El Noja Playa Dorada se presentó en la Cros con un potente equipo reforzado por varios nadadores foráneos contratados para la ocasión. «Los mercenarios», como ellos mismos se denominaron, venían dispuestos a plantar cara y a intentar terminar con el abrumador dominio de Camargo en esta competición. Entre el resto de aspirantes, los ya clásicos C.N. Torrelavega, que venía a defender su 2º puesto de los años anteriores, y ACN Marisma, dispuesta a hacer lo propio con la 3ª posición.

### SÁBADO MAÑANA: EL SUSTO

Así las cosas, y siguiendo la tradición, los fondistas del 1500 abrieron la competición y con la victoria de **Joaquín Conde**, y el tercer puesto de **Joaquín Pardo**, el CN Camargo empezaba cobrando ventaja respecto a sus rivales.

No tardó Noja en devolver el golpe merced a los triunfos de Andrea Valenciano y Eduardo Blasco en 50

mariposa, éste último con récord de Cantabria incluido (25.21).

Pero la réplica de Camargo no se hizo esperar. **Álvaro Pérez** impuso su ley en el hectómetro espalda con una estupenda marca de 58.98 (mínima nacional de verano). El tercer puesto de **Darío Herrán** (1:01.62), sumado a los puntos obtenidos por **Paula Higuera** y **Lucía Núñez** ponían tierra de por medio respecto a los nojeños. Entretanto, la castreña Ana Parte batía la plusmarca regional en estos 100 espalda con una marca de 1:05.25.

En el 200 braza, Noja recortó algunos puntos gracias a la victoria de Nazaret Guerrero (2:50.70), aunque **Pablo Fernández** y **Jon Rojano**, segundo y tercero respectivamente, consiguieron frenar la sangría.

Con las espadas en todo lo alto, se llegó a uno de los momentos álgidos de la jornada: los 100 estilos. Camargo golpeó primero con el meritorio triunfo de **Marina Cordovilla** (1:10.64) sobre la nojeña Isabel Costa. No menos emocionante resultó la prueba masculina en la que un impresionante Eduardo Blasco se imponía con récord regional incluido (56.99) a nuestro **Javier de la Hera** (58.18). Esto, unido al tercer puesto de Carlos Periañez, hacía que la clasificación se igualase un poco más, acercando peligrosamente al C.N. Noja a la cabeza.

Álvaro, Marina, Elsa y Edgar, una piña con la copa





Pero si algo ha demostrado sobradamente el CN Camargo es su espíritu de superación ante las adversidades. Dispuestas a calmar el runrún que recorría las gradas, nuestras relevistas del 4x200 libre se tiraron al agua como si les fuera la vida en ello. El resultado fue una victoria espectacular sacando más de 8 segundos al potente relevo de Noja, y un no menos espectacular récord de Cantabria bajando por primera vez de los 9 minutos (8:59.76). **Cecilia Casado, Marta Cuervo, Elsa Salmón y Laura García** fueron las protagonistas de esta gesta.

De esta forma, y con tanta emoción como igualdad, culminaba la primera sesión con el **CN Camargo** en primera posición (308,5 puntos), y con Noja (289) pisándole los talones a solo 19,5 puntos de diferencia. Lejos en el horizonte aparecían el C.N. Torrelavega (228,5) y la ACN Marisma (175), en lo que se presumía que iba a ser la lucha por la tercera plaza.

### SÁBADO TARDE: ¡ALIVIADOS!

Tras el «empate técnico» de la mañana, la segunda sesión se presentaba como la piedra de toque que iba a calibrar las posibilidades reales de cada equipo por hacerse con el triunfo final. Había muchos puntos en juego al disputarse cuatro pruebas individuales y cuatro relevos. Y fueron precisamente los relevos, la prueba que muestra el potencial real de un equipo, los que decantaron la balanza del lado camargués. Nuestro equipo no perdió ni uno solo de los cuatro, logrando además dos plusmarcas regionales.

Así, mientras algunos todavía se palpaban la ropa en la grada tras el susto matinal, el cuarteto integrado por **Javier de la Hera, Edgar Gómez, Darío Herrán y Fernando Pérez** se imponía en el 4x50 libre con una marca de 1:35.88, a solo 20 centésimas del récord regional de Torrelavega. Los capitanes sacaron los galones a relucir y tiraron de casta para superar al cuarteto de Noja (segundo con 1:36.54) y dejar claro que el equipo estaba más unido que nunca en el objetivo de alcanzar la victoria final.

Unas horas más tarde, con el único cambio de **Jorge Bedia** por Fernando Pérez, el relevo 4x100 libre lograba otra impactante victoria haciendo sonar la campana al



Marta, Laura, Cecilia y Elsa, récord de Cantabria de 4x200



Darío, Jorge, Edgar y Javier, récord de Cantabria de 4x100 libre

parar el crono en unos fantásticos 3:32.08, casi segundo y medio por debajo de la plusmarca anterior.

Y si el equipo masculino estuvo sobresaliente, las chicas no anduvieron a la zaga. Triunfo y récord en 4x50 libres (1:50.54) con **Laura García, Marina Cordovilla, Marta Cuervo y Esther Serrano** en plan estelar, aventajando en casi dos segundos a Marisma (segundas) y a Noja (terceras). Y para completar el pleno, nueva victoria en el 4x100 libre con idénticas protagonistas, con la excepción de **Elsa Salmón** que entró por Esther.



**AUTO-ESCUELA**

**CAMARA**

www.autoescuelacamara.com



**MURIEDAS**  
Cantabria

C/ Menéndez Pelayo, 3  
Teléfono: 942 250 994

L  
U  
I  
S

Decoraciones  
Cortinajes

María Ángeles Santiago Saiz

Menéndez Pelayo, 15  
(Esquina a Plaza Constitución)  
39600 Maliaño • Telf.: 942 26 07 90





Marta, Esther, Laura y Marina,  
récord de Cantabria de 4x50 libre



Jorge, Álvaro, Edgar y Javier,  
récord de Cantabria de 4x200

En cuanto a las pruebas individuales, cabe destacar los triunfos de **Edgar Gómez** en 50 espalda (27.49), **Javier de la Hera** (1:57.17) y **Laura García** (2:07.69) en 200 libre, y **Álvaro Pérez** en 200 estilos (2:14.02). A sus puntos se sumaron los conseguidos por **Cecilia Casado** y **Lucía Núñez** (4ª y 5ª en 50 espalda), **Darío Herrán** (4º en 50 espalda), **Pablo Fernández** (3º en 100 braza), **Jon Rojano** (4º en 100 braza y 3º en 200 estilos), **Noemí Gómez** (2ª en 100 braza), **Jorge Bedia** y **Elsa Salmon** (cuartos ambos en 200 libre) y **Marta Cuervo** (2ª en 200 estilos).

Gracias a su aportación, y a la del resto del equipo, que no dejó de animar ni un momento a los suyos, Camargo terminó la primera jornada dominando la competición con una cómoda renta sobre sus perseguidores.

Clasificación al término de la primera jornada: 1º, **CN Camargo** (737,5 puntos); 2º, Noja Playa Dorada (648,5); 3º, C.N. Torrelavega (550,5); 4º, ACN Marisma (449); 5º, C.N. Bahía Ostende (376).

### DOMINGO MAÑANA: LA CONSOLIDACIÓN

Con la tranquilidad que da tener un colchón de 89 puntos, pero sin un ápice de relajación, nuestros nadadores salieron el domingo por la mañana dispuestos a rematar la faena iniciada la víspera. Tras el 800 libre, dominado por las nadadoras de Marisma y Torrelavega, **Álvaro Pérez** (4:50.23) y **Pablo Fernández** (4:54.50) firmaron un doblete en el 400 estilos, al que se añadió la victoria de **Elsa Salmón** en chicas (5:32.17).

Y si los nojeños albergaban alguna esperanza de recortar puntos en el 100 libre, un hipermotivado **Javier de la Hera** se encargó de disiparlas. Espoleado por la derrota sufrida el sábado en el 100 estilos y empujado por todo el equipo, cubrió el hectómetro en unos excelentes 52.45, por los 52.54 de Eduardo Blasco (Noja) y los 52.83 de Dani Romero (Campurriana). Golpe de autoridad del número 1 de la natación cántabra que, a pesar de no atravesar su mejor momento de forma, demostró su calidad y su compromiso con el equipo.

A partir de aquí, el camino hacia la duodécima estaba allanado. **Laura García** dominó a placer los 100 libres (59.72), bien secundada por una soberbia **Marina Cordovilla** (2ª con 1:01.01, su mejor marca en esta prueba). En el 200 mariposa, **Jesús García** (2:15.22) y **Jorge Bedia** (2:22.21) firmaron un nuevo doblete, repetido poco después por el que lograron **Marta Cuervo** (2:31.92) y **Cecilia Casado** (2:46.70). Frente a esta exhibición, Noja solo pudo oponer los triunfos de Javier López y Alba Romanillos en 50 braza.

El colofón a esta tercera sesión lo puso el relevo 4x200 libre masculino con un nuevo récord regional (7:51.58) que rebajaba en más de cuatro segundos el anterior. Esta vez hicieron sonar la campana **Álvaro Pérez, Edgar Gómez, Jorge Bedia** y **Javier de la Hera**.

Finalizó así la tercera sesión con el **CN Camargo** consolidado al frente de la clasificación (1056,5 puntos). El

# PUNTOSOFA

**ABIERTOS SÁBADOS TARDE**

**LOW COST**

Recta de Heras, s/n (San Salvador)  
 Tfno.: 942 790 454  
 E-mail: puntosofa@outlook.es

## SERVIMAQ

Servicio de Maquinaria

Polígono de Cros, bloque 4, nave 3 - 39600 Maliaño (Cantabria)  
 Tel.: 661 699 957 - Fax: 942 253 321 - Tel.: 942 253 316  
 servimaqc@yahoo.es





Marina, Noemí, Marta y Laura,  
récord de Cantabria de 4x50 estilos



Jesús, Javier, Pablo y Edgar,  
récord de Cantabria de 4x50 estilos

C.N. Noja (887,5) se mantenía en 2ª posición, pero ya a mucha distancia (169 puntos de diferencia), mientras que el C.N. Torrelavega aumentaba su diferencia con Marisma en su pulso por el 3º puesto.

### DOMINGO TARDE: LA APOTEOSIS

La cuarta y última sesión empezó a ritmo de récord. Lejos de relajarse, nuestros nadadores siguieron pisando el acelerador para evitar cualquier atisbo de reacción por parte de los rivales. El perfecto trabajo de mentalización del cuerpo técnico cristalizó en dos nuevas plusmarcas en el 4x50 estilos. El primer récord de la tarde lo batieron las chicas. **Laura García, Noemí Gómez, Marta Cuervo y Marina Cordovilla** tuvieron que rebajar el tope regional para batir al relevo de Torrelavega, dejándolo en 2:04.04. Las de Noja fueron terceras.

Por su parte, el cuarteto integrado por **Edgar Gómez, Pablo Fernández, Jesús García y Javier de la Hera** nos deleitó con una carrera para el recuerdo. Camargo pasó en cabeza la posta de espalda con un Edgar excelso. En braza, Noja tomó la delantera, pero Jesús García puso de nuevo a los nuestros por delante tras la mariposa. Quedaban cincuenta metros apasionantes en los que Javier de la Hera aguantó con bravura el ataque del *panzer* nojeño Eduardo Blasco, para firmar un récord de ensueño: 1:47.05. La locura se desató entre la hinchada amarilla tanto en la piscina como en las gradas.

Era la estocada definitiva que certificaba virtualmente la victoria del **CN Camargo** en la Copa.

Con los deberes hechos, el resto de la tarde sirvió para confirmar y ampliar el dominio de Camargo con las victorias de **Laura García** en 50 libres (27.40) y en 400 libres (4:46.17), **Marta Cuervo** en 100 mariposa (1:07.07), **Álvaro Pérez** en 200 espalda (2:14.95) y **Jorge Bedia** en 400 libres (4:17.81). Pero no solo ellos brillaron en la tarde del domingo. También sumaron su granito de arena el resto de integrantes del equipo, como **Marina Cordovilla** (3ª en 50 libre con 27.99), **Jesús García** (2º en 100 mariposa con 58.97), **Paula Higuera** (3ª en 200 espalda, 2:34.14), **Eric Faureanu** (3º en 200 espalda, 2:17.84) o **Elsa Salmón** (2ª en 400 libres, 4:50.35), por citar solo a algunos.

El fin de fiesta a la competición lo pusieron los relevos 4x100 estilos. El cansancio acumulado de todo el fin de semana unido a la inevitable relajación producto de saberse ya campeones, no permitía augurar grandes tiempos. Pero no fue así. Una vez más, el CN Camargo superó las expectativas evidenciando la ambición y el espíritu de lucha que caracteriza a este equipo. Con un cuarteto formado por las jóvenes **Paula Higuera y Noemí Gómez**, junto a las ya veteranas a pesar de su juventud **Marta Cuervo y Laura García**, Camargo se impuso claramente a sus rivales de Torrelavega y Marisma parando el crono en 4:35.52, mejorando el récord que ellas mismas tenían desde la edición anterior de la Copa.

# martínez haya

Miguel Ángel Martínez Haya

FONTANERÍA • CALEFACCIÓN  
GAS • ENERGÍA RENOVABLE  
[www.martinezhaya.com](http://www.martinezhaya.com)



José Barros, nº 1 bajo • 39600 Muriedas • Tel./Fax: 942 077 586  
Móvil: 659 111 140 • [contacto@martinezhaya.com](mailto:contacto@martinezhaya.com)



orientación familiar  
soluciones prácticas en Infancia y Adolescencia

**cambia la situación**

Psicología y pedagogía terapéutica  
Cita previa: 693 387 493

[www.apasos.es](http://www.apasos.es) Maliaño (Cantabria)







Marta, Noemí, Laura y Paula  
récord de Cantabria de 4x100 estilos

Quedaba el relevo de estilos masculino y la hinchada ya soñaba con un nuevo récord regional de nuestro equipo. Y lo habría habido de no haber sido por la gran actuación del cuarteto de Noja, que paró el crono en 3:54.85 (nuevo récord regional). El CN Camargo fue 2º con un tiempo de 3:56.16, que mejoraba en más de dos segundos la plusmarca anterior y constituye la mejor marca de siempre realizada por un equipo compuesto íntegramente por nadadores nacidos y formados en

Cantabria. Los protagonistas de esta gesta (porque así hay que considerar su actuación) fueron **Álvaro Pérez, Javier de la Hera, Jesús García y Darío Herrán.**

Pero ni siquiera esta postrera derrota empañó lo más mínimo la brillante actuación de todo el equipo del **CN Camargo**, desde el primero al último de sus componentes, incluidos los que no nadaron pero sí estuvieron allí para llevar en volandas a sus compañeros.

Viéndoles ondear las camisetas al viento, al son de las palmas de un graderío que, independientemente de sus colores, festejaba como propio el triunfo de Camargo, uno no pudo menos que enorgullecerse de pertenecer a un equipo como este. Un equipo construido desde la base, con trabajo y paciencia, sin atajos. Un equipo que venció porque cree en lo que hace y porque su cohesión le permite unirse más cuanto mayor es la dificultad que debe afrontar. Esta Copa se presentaba como un duelo entre dos modelos de equipo bien distintos. Triunfó el grupo frente a las individualidades. La duodécima ya está en casa. Enhorabuena a toda la familia del **CN Camargo.**

Clasificación final: **1º, CN Camargo** (1495,5 puntos); **2º, Noja Playa Dorada** (1213,5); **3º, C.N. Torrelavega** (1065,5); **4º, ACN Marisma** (859); **5º, Bahía Ostende** (684); **6º, Astillero** (664,5); **7º, A. Campurriana** (567); **8º, C.N. Medio Cudeyo** (340); **9º, C.N. Piélagos** (211); **10º, C.N. Playa Salvé** (199); **11º, C. Parayas** (112).

## Resumen numérico

La superioridad del **CN Camargo** no solo se refleja en la clasificación general, en la que superó al segundo clasificado en cerca de 300 puntos, sino en otros muchos aspectos que evidencian la solidez del bloque. Aquí van algunos ejemplos:

**Nuestro equipo venció** tanto en categoría **masculina** (774 puntos por 604 de Noja) como en categoría **femenina** (721 frente a 609).

**De 34 pruebas individuales, el CN Camargo se impuso en 18** (más de la mitad), además de conseguir 12 segundos puestos y diez terceros. Noja venció

en 7 pruebas, Bahía Ostende en 4, Campurriana en 2 y los equipos de Torrelavega, Marisma y Astillero en 1.

Ganamos **9 de los diez relevos disputados, siete de ellos con récord regional incluido.** En esos récords participaron hasta ocho chicos y ocho chicas diferentes, de edades que van desde los trece años de Cecilia o Noemí hasta los veinticinco de Fernando Pérez o los veinticuatro de Edgar Gómez.

Y también hemos sido campeones en participación: 69 nadadores –más que nadie– con un equilibrio casi perfecto entre hombres (33) y mujeres (36).





# Rincón de los técnicos

## Beneficios en el individuo adulto del ejercicio en general y de la natación en particular

Si la población española mayor de 18 años la computáramos cien personas, sesenta y siete tendrían sobrepeso, cincuenta padecerían hipertensión arterial, unos cuarenta y cinco tendrían problemas de colesterol y diez serían diabéticos. Además, once beberían alcohol y treinta y dos fumarían a diario. De esos cien, treinta y nueve no realizarían ninguna actividad física en su tiempo libre. Como vemos, en varios integrantes de nuestra hipotética población pueden confluír una o más de estas condiciones, con lo cual serían personas con múltiples factores de riesgo.

Todos estos factores de riesgo, en solitario o conjugados, crean un increíble caldo de cultivo para enfermedades de todo tipo: cardiovasculares, pulmonares, hepáticas, hormonales, metabólicas, el temido cáncer...

Adhiriéndonos al hábito del ejercicio podemos abarcar todos los factores anteriores para intentar evitarlos o, en su defecto, paliarlos (hipertensión, colesterol, diabetes y obesidad). Hábitos saludables y ejercicio físico nos ayudarán, además, a desechar hábitos de consumo de riesgo, como el tabaco o el alcohol. Parece fuerte decirlo, pero es una realidad: la inactividad física mata, y mata mucho.

Es vital recomendar la actividad física, sí, pero sobre todo debe hacerse hincapié en que la practique la población adulta (mayores de 30 años), dado que el aumento de la edad suele ser paralelo al sedentarismo. No sirve solo con hacer ejercicio: el hecho de ejercitarse de forma regular, pero manteniendo un índice de masa corporal mayor de 25, no reduce de forma sustancial las cifras de mortalidad... En resumidas cuentas, es bueno hacer ejercicio, pero todavía es mejor hacerlo y perder peso aproximándonos a nuestro «peso ideal». Más de tres horas y media a la semana es la medida que varios estudios muestran como mínimamente beneficiosa.

El ejercicio puede convertirse en una prescripción médica más, del mismo modo que lo es un antibiótico o cualquier otro medicamento. Puede ser de diferentes tipos y clasificaciones: podemos clasificarlo en base a su intensidad, la masa muscular implicada, la intensidad de la contracción, el tipo de contracción... en todo caso, yo no puedo dejar de hablar, en esta revista, de la práctica de la natación.

El verdadero beneficio de la natación en el adulto proviene esencialmente de que es un ejercicio aeróbico y, como tal, utiliza de combustible glucosa, triglicéridos (grasas), proteínas y cuerpos cetónicos. Dado que la natación implica esfuerzos de mayor duración, su metabolismo tiene siempre un componente aeróbico, incluso en pruebas explosivas (el metabolismo anaeróbico aláctico es anecdótico).



Así como el ejercicio clásico de gimnasio potencia zonas específicas, en natación la activación corporal es total, y el corazón trabaja con un sentido sistémico, es decir, bombeando sangre a todos los territorios. Esto es muy beneficioso porque trabajamos todo el cuerpo al unísono. Además, como la natación es uno de los deportes que más consumo calórico genera por minuto de trabajo, más fácilmente podremos quemar grasas, mejorar nuestro corazón, nuestros pulmones, nuestra circulación...

La única objeción que le puedo poner es que la práctica de la natación no se ha mostrado beneficiosa para la osteoporosis, dada su falta de impacto (lo cual, sin embargo, puede ser una virtud en cuanto a prevención de lesiones).

Vivimos en una sociedad en la que cada vez tenemos más empleos sedentarios, consumimos más minutos de televisión o delante de nuestros teléfonos móviles y nos desplazamos más en coche. Por lo tanto, es vital aprovechar el poco tiempo de que dispongamos en pos del ejercicio. Nuestra salud nos lo agradecerá, envejeceremos mejor y más sanos, que, al fin y al cabo, debería ser la única forma de envejecer: con calidad de vida funcional.

Darío HERRÁN DE LA GALA

Estudiante de Medicina  
Nadador del CN Camargo  
y preparador de la Sección Máster



# La TOBa

942 072 529



CAFETERÍA • RESTAURANTE

[www.restaurantelatoba.es](http://www.restaurantelatoba.es)

Menús variados al mejor precio

ESPECIALIDAD EN PINCHOS Y RACIONES

Calle Gutiérrez Solana, 39 • Residencial Villamayor • 39600 Maliaño



AYUNTAMIENTO  
DE CAMARGO

**Juntas Vecinales:**

Maliaño, Cacicedo, Camargo,  
Escobedo, Herrera, Igollo,  
Muriedas y Revilla