La Cros

Revista del
Club Natación Camargo

Nº 5
www.cncamargo.com

Diciembre 2015

Son nuestro futuro

Sumario

Conocemos nuestra historia

Entrevista con Leopoldo Barros, sexto presidente del Club — 3

Agenda deportiva 2015-2016

Primera jornada Trofeo FCN — 7
Primera jornada escolar alevín — 10
Primera jornada escolar benjamín — 12
XI Campeonato Máster Santander — 14
Campeonato de España de Gijón — 16
Segunda jornada Trofeo FCN — 17
Trofeo Ciudad de Irún — 20
Liga Norte Máster Logroño — 22
Selección en Ordizia — 23

La Escuela Municipal: nuestro vivero — 24

Mejores marcas del trofeo — 26

Somos solidarios — 30

El rincón de los técnicos

Emma García — 31

© textos y fotos: los autores

Impresión: Camus Impresores, S.L.
Diseño y maquetación: Begoña Diez y Jesús Herrán

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

MÁQUINA DE HACER COLORES
A MEDIDA Y AL INSTANTE

pinturas - accesorios - parquet flotante
alfombras - moquetas - felpudos industriales
manualidades - droguería - decoración - ferretería
bricolage - menaje - etc

Plaza de la Constitución, 5 • 39600 MURIEDAS
Teléf./Fax: 942 250 391 • e-mail: bruvi@orange.es

CROSPARK
PARQUE INFANTIL-LUDOTECA
Parque de Cros- Maliaño
(Delante de las piscinas)
Tel. 655813595
www.crospark.es

CELEBRA TU CUMPLEAÑOS CON NOSOTROS!!
DESDE 7,50€/NIÑO

ABIERTO TAMBIEN FINES DE SEMANA
EN EXCLUSIVA
SOLO UN CUMPLEAÑOS POR DIA

CAMPAMENTOS "DIAS SIN COLE"
BONOS POR HORAS SIN CADUCIDAD

DBS
EMPRESA CONSTRUCTORA

• Reformas de interiores en viviendas, comercios, garajes
• Eliminación de humedades
• Fachadas ventiladas

Más de 10 años de experiencia

Business Center. Oficina nº 1
C/ Duque, 6 - 39740 Santoña (Cantabria)
Teléfono: 942 682 068 / Fax: 942 682 069

www.dbsconstrucciones.com
dbs@dbsconstrucciones.com

MUNDO SOFA

Poligono de Raos, Parcela 11
39600 Maliaño (Cantabria)
Tel.: 942 369 097
mundosofa@hotmail.com

* Todo el que quiera aparecer publicitando su negocio, puede ponerse en contacto con nosotros o enviar un correo a **cncamargo@cncamargo.com** poniendo en el asunto PUBLICIDAD REVISTA. Tenemos gran difusión y buenos precios.

Conocemos nuestra historia

Leopoldo Barros, sexto presidente

Leopoldo Barros (Poldo), el presidente que me antecedió en el puesto, estuvo dirigiendo los destinos del club durante tres temporadas, desde 2005 hasta 2008. Luego, a petición mía, respaldada por el resto de mi equipo, se integró en nuestra directiva como vocal. Era una manera de aprovechar su experiencia. En ese sentido Poldo nunca se ha desvinculado del club, y su presencia resulta indispensable, entre otras cosas, para organizar los trabajos de los padres que nos ayudan en el trofeo a pie de piscina. Sin ese equipo que él dirige sería imposible que más de mil nadadores se desenvolvieran, como se desenvuelven, sin ningún problema por el interior de las instalaciones de La Cros.

Precisamente en las oficinas que tiene el club en estas instalaciones es donde transcurre nuestra entrevista.

TIEMPOS DIFÍCILES

Suele pasar que los presidentes dejan su mandato muy cansados. Así le sucedió a José Antonio Martínez, que había luchado por el club en una época en la que la Federación Cántabra de Natación no funcionaba tan bien como ahora. «Entonces no estaba Alfredo, ni había equipos informáticos –comenta Poldo–. Los descuentros eran habituales. Los resultados de las competiciones se publicaban muy tarde. Además, cuando José Antonio tomó las riendas del club tuvo que poner dinero de su bolsillo para sacarlo de una situación económica muy difícil. Ya sabes que casi todos los gastos se concentran al inicio de la temporada: pago de fichas, de equipajes, de mochilas... Y sólo había dos caminos, o no pagar a los técnicos o poner dinero. Y él lo puso».

Le digo a Poldo que José Antonio me ocultó ese dato cuando le entrevisté en el número anterior de La Cros. «Sería por modestia, pero es cierto. Y luego puso todo su afán en sanear la economía. De hecho a mí me dejó las cuentas con un superávit de 6.000 euros».

A Poldo le acompañaron en su junta Cesáreo Pérez San Emeterio como tesorero, Josefa Navas como secretaria y Dolores Cruz y Alberto Zamora como vocales. Tomaron las riendas del club en octubre de 2005. «Con esos peligrosos antecedentes económicos, nos planteamos subir la cuota mensual a 26 euros (la subimos nosotros, aunque José Antonio dijo en su entrevista que lo hizo su junta). Con ella debíamos cubrir los sueldos de los entrenadores. Después visitamos a todas las Juntas Vecinales de Camargo para rascar dinero, y también conseguimos el patrocinio de Telco. Y decidimos suspender alguna salida para tener un remanente para pagar los desplazamientos a los campeonatos de España».

Evoco la oficina donde le conocí. «Estaba arriba, en el agaterado, donde está ahora la sala de *spinning*. Nos dábamos coscorrones a diario. Casi no había espacio. Después de muchas peticiones logramos que el ayuntamiento nos comprara mobiliario para el archivo, para guardar los equipajes y los trofeos... Casi todos los armarios y mesas que tenemos ahora nos los pusieron entonces».

Al hilo del mobiliario, hablamos sobre los medios informáticos de entonces. «Ahora da gusto, con línea ADSL propia. Cuando yo empecé nos teníamos que conectar pidiendo permiso a las oficinas de abajo. Cuando nos conectábamos, ellos se quedaban sin teléfono, y la conexión era lentísima. Yo, además, como conocía muy poco de informática estuve no sé cuánto tiempo intentando descubrir dónde estaba el símbolo de la arroba. Nunca lo encontraba».

FACETA DEPORTIVA

Le propongo que me cuente aspectos deportivos de su etapa. Me dice que su junta elaboró el primer reglamento interno del club «tomando lo mejor y lo que más nos gustaba de los reglamentos que tenían

Poldo en las instalaciones de la Cros

otros clubes. También durante mi mandato contratamos a Iván Raba. Habíamos pedido a Miguel Labrador que ampliase el número de nadadores porque necesitábamos más para sobrevivir. Miguel era reacio –como primero lo había sido Manolo Manzanares– y tuvimos que convencerle de que era lo mejor para el club. Fue entonces cuando pensamos en la posibilidad de contratar a otro entrenador para apoyarle. A nuestro anuncio acudió Marcos Gárate (actualmente al frente del ESPADE), con quien habíamos quedado por teléfono. Pero cuando vino a la entrevista ya había recibido otra oferta de trabajo y nos propuso en su lugar a un compañero que había estudiado con él: Iván Raba».

Comentamos que en ocasiones las casualidades nos favorecen, porque la tarea que ha desarrollado Iván desde la dirección técnica ha sido, y está siendo, muy buena. Iván ha unido al equipo como nunca antes lo estuvo y ha logrado resultados deportivos inigualables.

En cuanto a las competiciones, rememora la gran igualdad que había en la Copa Federación: «Marismas siempre nos pisaba los talones. Ganamos las tres copas de mi etapa presidencial, pero las competiciones eran igualadísimas y se resolvían en la última jornada por un margen escaso de puntos». También me comenta que no se daba entonces tanta importancia a la asistencia a los campeonatos de España, «o a lo mejor no coincidieron tantos buenos nadadores como ahora, porque lo cierto es que en nuestro Club hubo varios campeonatos en los que el único asistente fue tu hijo, Darío Herrán, y a nivel regional hubo ocasiones en las que sólo iban él y dos o tres más».

Durante la conversación Poldo revisa las notas que ha traído para no olvidarse de nada importante. Y llega a un punto que tiene bien marcado: «Como teníamos mucha experiencia con nuestro trofeo, organizamos junto con la Federación Cántabra de Natación un Campeonato Interterritorial de Selecciones Autonómicas. Creo recordar que participaron ocho selecciones con ocho nadadores cada una: Cantabria, Euskadi, Asturias, Valencia, La Rioja, Extremadura... Fue un éxito. Nos quedó muy bien».

UN PROBLEMA GRAVE EN LA PISCINA

Pero no todo fueron rosas en el camino. También hubo alguna espina. «La piscina de Cros tuvo un problema gravísimo en esos años, casi de recién inaugurada. La habían construido sobre una marisma rellenada con tierra, y las tuberías de desagüe no estaban a la vista, sino ocultas, posadas sobre ese relleno. Cuando el suelo se asentó, las tuberías se quebraron y perdían más agua del que la piscina podía recoger. Miles y miles de litros al día. El constructor no se hizo cargo de la chapuza, y el ayuntamiento decidió hacer una obra impresionante para dejar al aire las tuberías mediante una excavación de túneles. Así se podían reparar y se dejaban a la vista para solucionar problemas futuros. Ahora, cuando bajamos a los sótanos, bajo el vaso, todo está asequible y al alcance de la mano. Pero lo cierto es que a causa de esta obra la piscina estuvo cerrada varios meses y peligró hasta el último día la celebración de nuestro trofeo. Fue un agobio».

«También era un agobio –continúa diciendo– preparar toda la documentación para acudir a los campeonatos de natación FEDDI (Federación Española de Deportes para Discapacitados Intelectuales). Era el proceso que más tiempo nos llevaba en el club. No recibíamos

Ganadores de la Copa Federación en Solares, año 2007

Cuidando cada detalle

nada a cambio, pero nos teníamos que hacer cargo de todos los viajes y de su preparación. Recuerda que Judith García (nadadora del CN Camargo) salió a competir varias veces por Europa».

Le pido que me hable de la relación que tuvo con los padres de los nadadores. «Qué te voy a decir que no sepas. Siempre hay problemas, pero la línea general de trato fue buena. Sin embargo, sí recuerdo que un monitor, David, tuvo que escribir una carta para decir que los entrenadores no tenían nadadores favoritos, que todos recibían la misma atención. Y lo hizo porque después de una competición en la que dos nadadoras de Camargo iban muy igualadas durante toda la prueba, uno de los padres dijo que el entrenador sólo había dado instrucciones y animado a la que finalmente ganó, y no a su hija». En este momento Poldo da un manotazo al aire, como quitando una tela de araña molesta: «Pero prefiero recordar las cosas buenas –continúa–, que son al final las que te dan satisfacciones. Hicimos salidas que mezclaban lo deportivo y lo lúdico. Cesáreo puso en marcha una colección de fotos que ha dejado miles de imágenes de la natación cántabra, y que luego han seguido haciendo Gustavo García, Pepe Demetrio y otros. Rubén Martínez y Guillermo Cifrián batían récords en cada competición. Cuando tú te integraste en mi equipo para ayudarme, la relación con la prensa comenzó a ser fluida y las noticias de natación aparecieron, por fin, en la sección de deportes de los periódicos...».

LA PRESIDENCIA QUEMA MUCHO

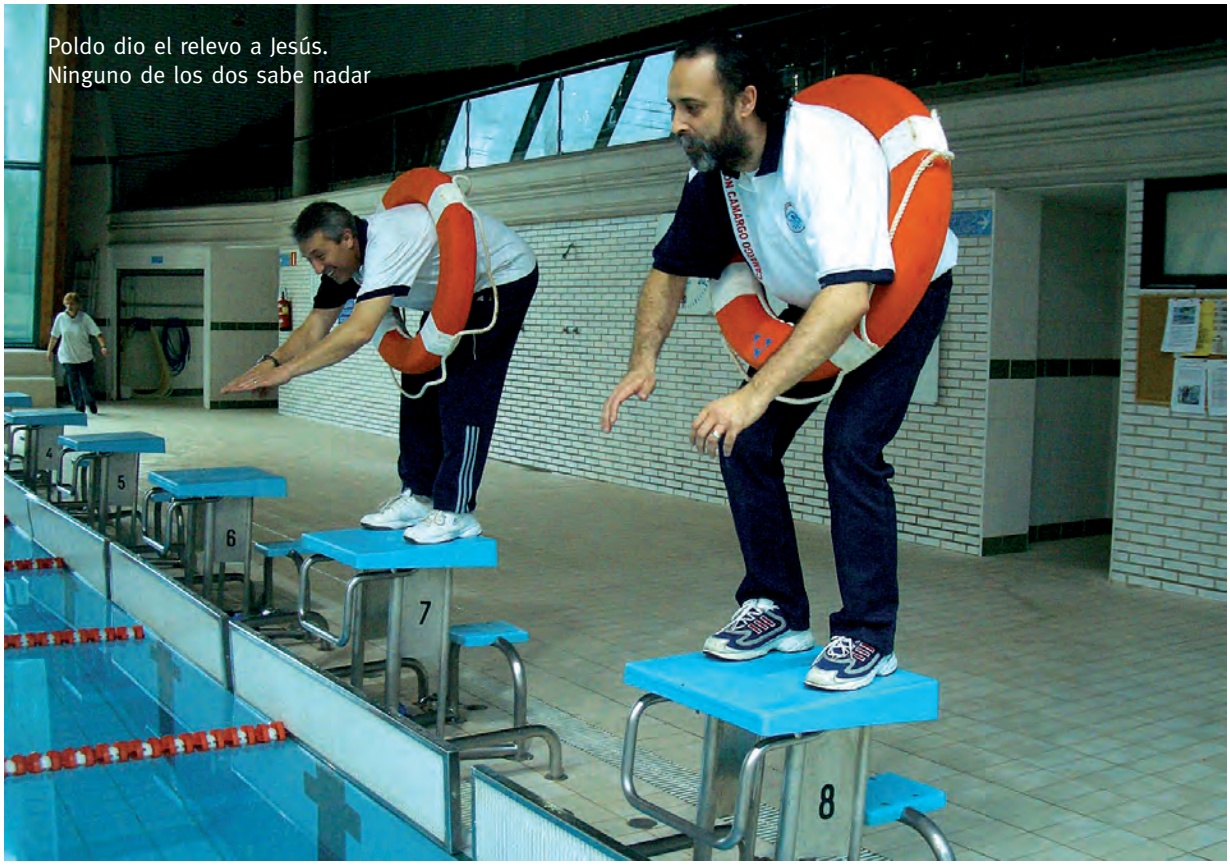
Le pregunto por qué dejó tan pronto la presidencia. «Porque el último año me quemó mucho. Me quedé solo. Pepa y Alberto se fueron, Cesáreo trabajaba mu-

MÓNICA BUSTILLO & MÓNICA GONZÁLEZ

PELUQUERÍA, ESTÉTICA, UÑAS ESCULPIDAS

Tlfno 942073851 Tlfno 942250586

Avenida Menéndez Pelayo Nº 1 • MALIAÑO



Poldo dio el relevo a Jesús.
Ninguno de los dos sabe nadar

chísimo en su empresa y apenas podía pasarse por el club para ayudarme, Dolores me echaba una mano con los documentos que había que llevar a los organismos oficiales. Pero me quedé solo. Me abrasé. Pasaba horas y horas en la oficina, prácticamente todo el tiempo de entrenamiento de mis hijos. Si hubiera tenido ayuda, habría aguantado un par de años más. Pero me quemé. Como se quemó José Antonio. Como quizá te quemes tú».

No quiero terminar la conversación con mal sabor de boca y le digo que es un quejica, que no es para tanto. Se ríe abiertamente. Echa mano al bolsillo y saca uno de sus familiares puritos. «Vamos a la calle, anda, que necesito fumar un poco. Me has tenido aquí todo el rato a palo seco. Por cierto, ¿cuándo empezamos a organizar el trofeo?».

MIRANDO HACIA EL FUTURO, PESE A TODO

Quienes nos vieron hablar en la calle esa noche cálida de primeros diciembre deben saber que estábamos ya preparando el vigesimosexto trofeo, repasando como cada año cuáles son las necesidades que debemos tener en cuenta para que nada resulte improvisado: las invitaciones a los clubes, la organización de los equipos dentro de la piscina, los avisos a la policía municipal y a protección civil, el permiso para presentar el evento en el cine de La Vidriera...

Una señal inequívoca de que las «quemaduras» del cargo se olvidan ante la responsabilidad de dirigir este gran club.

Auxifam
Ayuda a domicilio
Tu familia es lo primero
Auxiliares de ayuda a domicilio - Empleadas de Hogar
Servicio Canguro express - Cuidado de niños
Servicio en domicilios, hospitales y Residencias
Cocina - plancha - compañía - recados
Servicio de limpiezas integrales del hogar - oficinas - Empresas
Información y Cita previa:
Tfnos. 942.03.49.37 - 654.78.18.92
C/ Rufino Ruiz Ceballos, nº7 - 3º F (Maliaño-Frente Aquacenter Alday)
contacto@auxifam.com
www.auxifam.com - www.ayudadomiciliocantabria.com

EA
Médico-Dentista
Estética Dental
ELENA ARTECHE
Avda. La Concordia, 16 - 2º A • 39600 Maliaño
Cantabria • Telf.: 942 25 44 45

Agenda deportiva 2015 2016

Trofeo Federación

7 DE NOVIEMBRE DE 2015

por Xavier Martí (fotos Pepe Demetrio)

El sábado 7 de noviembre se inauguró la temporada cántabra de natación con la disputa de la primera jornada de la Liga TFCN. La principal novedad es la creación de dos ligas separadas: una liga infantil y otra para nadadores junior y absolutos.

La liga infantil engloba a nadadores de los años 2000, 2001 y 2002, aunque estos últimos participan en una categoría aparte (infantil 02). En categoría femenina compiten nadadoras de los años 2001, 2002 y 2003. También aquí se crea una categoría separada para las más jóvenes (infantil 03).

JORNADA MATINAL: LIGA INFANTIL

En la jornada de mañana se estrenaron los infantiles dejando buenas sensaciones. Las primeras en tirarse a la piscina fueron las chicas del relevo 4x50 estilos, que finalizaron segundas tras Torrelavega, con un tiempo de 2:19.83. Las integrantes del relevo fueron **Paula Higuera**, **Noemí Gómez**, **Cecilia Casado** e **Iria do Rego**.

A continuación, se disputaron las pruebas individuales donde destacaron los siguientes nadadores:

En 50 libres, **Alejandro Barros** fue 2º (26.68).

En 100 estilos, **Mario González** terminó 1º (1:09.28) y **Hugo Cifrián**, 2º en su categoría (1:12.63). En féminas, **Cecilia Casado** (1:17.78) y **Noemí Gómez** (1:19.82) copararon los dos primeros puestos en la categoría infantil 03.

En 200 espalda, **Eric Faureanu** encabezó la clasificación infantil y logró una nueva marca de edad de 14

Expectantes

Preparándolo todo

Salida del relevo 4x50 libre mixto: Alejandro Barros

Segundo relevo: Mario González

Tercera posta: Cecilia Casado

Última posta: Paula Higuera

años (2:23.26). **Paula Higuera** (2:44.51) fue 3ª en su categoría y **Cecilia Casado** (2:46.47) venció en la suya.

En los 400 libres se impuso **Alejandro Barros** (4:31.09). En la categoría de 14 años, el triunfo correspondió a **Álvaro Ruiz** (5:08.62).

En 50 braza, **Nicolás Amigo** fue 2º (34.89); en la categoría infantil 02 **Hugo Cifrián** fue 1º (35.30) y **Eric Faureanu**, 3º (38.44). En féminas, **Noemí Gómez** venció en su categoría (39.05), mientras que **Iria do Rego** fue 3ª (41.88).

Para finalizar se disputó el relevo **4x50 libre mixto**. El equipo formado por **Alejandro Barros**, **Mario González**, **Cecilia Casado** y **Paula Higuera** finalizó segundo con un tiempo de 1:55.26.

JORNADA DE TARDE: JUNIORS Y ABSOLUTOS

Con idéntico programa, en la jornada de tarde se estrenaron los nadadores de las categorías superiores. En ella participaron 47 integrantes del CN Camargo (27 hombres y 20 mujeres). Estos fueron los resultados más destacados:

El relevo **4x50 estilos femenino** obtuvo la tercera posición, tras Torrelavega y Marisma, con un tiempo de 2:07.78. El cuarteto estuvo integrado por **Laura García**, **Paula do Rego**, **Marta Cuervo** y **Marina Cordovilla**.

En la prueba de 50 libres, **Javier de la Hera** obtuvo la victoria absoluta con una marca de 24.40, mientras que **Laura García** fue segunda (28.53).

En 200 mariposa, triunfo absoluto de **Marta Cuervo** (2:34.40), y tercer puesto de **Cecilia Casado** con un tiempo de 2:47.02, lo que constituye mejor marca de edad de 12 años.

En 100 estilos, doblete de Camargo con **Jesús García Vélez** como vencedor absoluto (1:02.20) y **Álvaro Pérez**, segundo con un tiempo de 1:02.44, lo que supone mejor marca de edad de 16 años. En categoría femenina, **Lucía Núñez** fue 2ª (1:14.10) y **Marina Cordovilla**, 3ª (1:14.55).

Nuevo doblete del CN Camargo en 400 libres, con la victoria absoluta de **Jorge Bedia** (4:16.32) y el segundo puesto de **Álvaro Pérez** (4:16.60), tras un emocionante final decidido al esprint. No quisieron ser menos las féminas, logrando las dos primeras posiciones **Laura García** (1ª con 4:43.51) y **Marta Cuervo** (2ª con 4:52.86).

En 50 braza, **Pablo Fernández** logró el 2º puesto absoluto, y 1º en categoría junior, con una marca de 31.95. Por su parte, **Nicolás Amigo** consiguió la victoria en categoría infantil con 34.68. En chicas, **Paula do Rego** finalizó 2ª con 37.85.

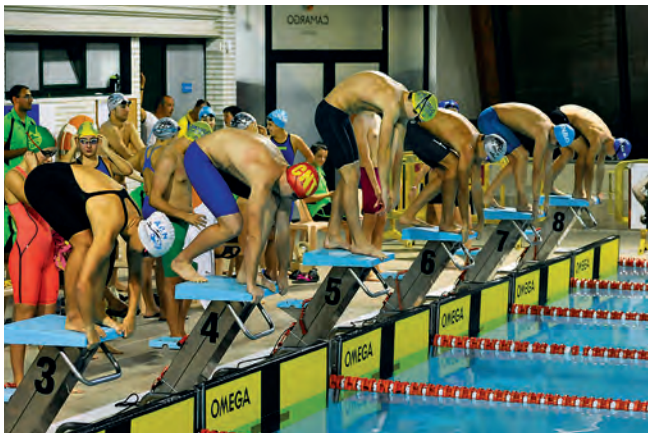
Para cerrar la jornada, se disputó el relevo mixto 4x50 libre con victoria del cuarteto del CN Camargo, que se impuso a la ACN Marisma y al C.N. Torrelavega con un tiempo de 1:44.88. Formaron el relevo camargués **Javier de la Hera**, **Darío Herrán**, **Laura García** y **Marina Cordovilla**.

Posamos

Hablamos

Nos animamos

Competimos



Nos relevamos: Javier de la Hera

Darío Herrán

Laura García

Marina Cordovilla

Liga escolar

14 DE NOVIEMBRE DE 2015. PRIMERA JORNADA ALEVÍN

por Xavier Martí (fotos Michel Bolado)

Reinosa

El equipo alevín y su entrenador

El sábado 14 de noviembre tuvo lugar el estreno de la Liga en categoría alevín en la piscina municipal de Reinosa. En esta primera jornada participaron 221 nadadores de 16 clubes, entre ellos 31 del CN Camargo (13 chicos y 18 chicas) que tuvieron un exitoso inicio de temporada.

La competición se inició con la prueba de relevos 4x50 libre en ambas categorías, continuó con la disputa del 100 libre y finalizó con el relevo mixto 8x50 libre.

En el 4x50 libre femenino, nuestras chicas se hicieron con el oro al ganar la prueba con un tiempo de 2:22.60 superando a los equipos de Castro y Torrelavega. El cuarteto estuvo formado por **Ángela Guijarro, Lucía Escudero, Irene Artabe** y **Patricia Bolado**. El relevo B, integrado por **Alba Blázquez, Yaiza Pérez, Laura Mediavilla** y **Sandra Herrera** obtuvo un meritorio quinto puesto con un tiempo de 2:34.03.

En cuanto a los chicos, el relevo A fue descalificado mientras que el relevo B se clasificó en 11ª posición con una marca de 2:53.41. Sus integrantes fueron **José Miguel García, Alex Herranz, Germán Trueba** y **Aaron Ayala**.

HERRERA de CAMARGO
TOLDOS COS
652 950 945 • 942 258 433
toldoscos@hotmail.com

FRUTERÍA
La Huerta del Pas
si la pruebas volverás
Reparto a Domicilio
Centros de Fruta
Avda. Libertad, 23A
Teléf.: 658 76 17 28 • MURIEDAS

Terminados los relevos, se disputaron las series de 100 libre en las distintas categorías. Los nadadores más destacados del CN Camargo fueron:

Categoría femenina:

11 años: **Patricia Bolado** obtuvo medalla de plata con un tiempo de 1:21.79; **Alba Blázquez** fue 5ª con 1:24.65.

12 años: **Ángela Guijarro** también logró la plata con un crono de 1:13.99 quedándose muy cerca del oro; **Lucía Escudero** rozó el bronce y terminó 4ª con 1:17.71; **Irene Artabe** finalizó 6ª (1:19.49).

Categoría masculina:

12 años: **Emmanuel Ciobanu** consiguió la medalla de plata con una marca de 1:17.29.

13 años: **Marcos Perodia** finalizó 7º (1:12.02), y **Jorge Rodríguez**, 8º (1:12.96).

El resto de nadadores y nadadoras del CN Camargo obtuvieron la siguiente clasificación:

11 años (fem.): **Paula Ruiz** (26ª), **Valeria Gutiérrez** (27ª), **Regina Salgado** (28ª), **Victoria Buena** (41ª), **Lola Trueba** (44ª).

12 años (fem.): **Sandra Herrera** (14ª), **Laura Mediavilla** (18ª), **Yaiza Pérez** (31ª), **Paula Díaz** (43ª), **Raquel Martínez** (46ª), **María Salcines** (47ª), **Bárbara Alonso** (49ª), **Lucía López** (50ª).

12 años (masc.): **Diego García** (33º), **Germán Trueba** (35º), **Aaron Ayala** (37º) y **Álvaro González** (41º).

13 años (masc.): **Rodrigo Rocha** (20º), **José Miguel García** (30º), **Álex Herranz** (39º), **Alberto Bolado** (44º).

La jornada se cerró con el siempre emocionante relevo mixto 8x50 libre. En este caso, la victoria correspondió a la EDM Torrelavega (4:38.52), mientras que el **CN Camargo** logró la 2ª posición (4:44.23). El podio lo completó el equipo de Parayas. El relevo camargués estuvo compuesto por **Marcos, Ángela, Emmanuel, Lucía, Jorge, Irene, Rodrigo** y **Patricia**.

Enhorabuena a ellos y al resto de integrantes del CN Camargo, algunos de los cuales se estrenaban en la competición y habrán adquirido una valiosa experiencia de cara al futuro.

Relevo de 8x50 libre mixto, plata

Relevo de 4x50 libre femenino, oro

Liga escolar

21 DE NOVIEMBRE DE 2015. PRIMERA JORNADA BENJAMÍN

por Xavier Martí (fotos: Michel Bolado)

Parayas

Marco, Tomás, Paul y Fernando, oro en 4x50 libre, acompañados por Esther, Jon y algunos de sus compañeros

LOS MÁS PEQUEÑOS SE ESTRENAN EN PARAYAS

El sábado 21 de noviembre se disputó en la piscina de Parayas la primera jornada de la Liga Benjamín con la participación récord de 259 nadadores de 17 clubes. Entre ellos, 32 nadadores representaron a nuestro club (22 niños y 10 niñas), siendo el grupo más nutrido el de la Escuela Municipal de Natación, que aportó 25 nadadores.

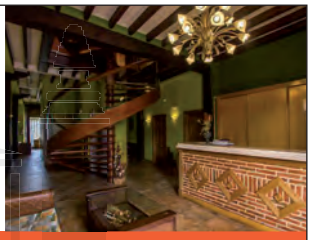
La competición se inició con la disputa del relevo 4x50 libre en ambas categorías. En categoría masculina nuestro relevo consiguió de forma clara la medalla de oro con un tiempo de 2:34.71 por delante de los equipos de Corrales y de la ACN Marisma. Los relevistas fueron **Paul Collazo**, **Tomás Martí**, **Fernando Martínez** y **Marco Torcida**. El relevo femenino obtuvo la 10ª posición y estuvo integrado por las nadadoras de la Escuela **Adriana González**, **Estela Poveda**, **Sofía Guijarro** y **Celine Stanovici**.

Finalizada la prueba por equipos, se disputó la prueba individual de 50 libre. En la categoría masculina de 9 años compitió **Fernando López** clasificándose en 21ª posición. En esta misma edad, pero en categoría femenina, participaron **Sofía Guijarro** y **Estela Poveda**. Sofía se clasificó 15ª y Estela 27ª de un total de 53 nadadoras.

Ya en categoría 10 años, hubo una abundante participación de nadadores del CN Camargo. Los resultados de los chicos fueron los siguientes: **Javier Agüero** (16º), **Maeloc Collado** (24º), **Alejo Redondo** (31º), **Ismael García** (32º), **Mario Molledo** (35º), **Alejandro Re-**

HOTEL - RESTAURANTE
VILLAMARIA

B° El Carmen, s/n
REVILLA DE CAMARGO
Teléf./Fax: 942 259 272
Restaurante: 942 259 163



Nuestro Hotel dispone de amplias instalaciones climatizadas, en un ambiente acogedor y confortable, con estilo y calidad. Lo componen 30 habitaciones completas, con todos los servicios, para dos y cuatro personas. En las zonas comunes, salón de TV, salones de reuniones, área de salud y deporte (spa), etc.

ñón (40º) y **Álvaro Peña** (42º). En cuanto a las chicas, la mejor clasificada fue **Julia Sánchez** (26ª), seguida de **Adriana González** (32ª), **Daniela Roiz** (33ª), **Celine Stanovici** (37ª), **Ana Perona** (38ª), **Cecilia Bolado** (40ª), **Claudia Revuelta** (43ª) y **Andrea Robledo** (44ª).

En la categoría masculina de 11 años, tres nadadores del CN Camargo destacaron especialmente: **Paul Collazo**, que logró la medalla de bronce con 36.73; **Tomás Martí**, 5º con 38.04; y **Marco Torcida**, que finalizó sexto con un tiempo de 38.21. Entre los 20 primeros también se clasificaron **Fernando Martínez**, 14º con 39.94 y **David González**, 20º con 40.64. El resto de camargueses que participaron en esta prueba fueron **Mateo Cifrián** (27º), **Carlos Fuentes** (42º), **Daniel Valdiviejo** (43º), **Rodrigo Rioz** (45º), **Marcos Vayas** (49º), **Jorge Lamas** (54º), **David Cobo** (55º), **Neco González** (57º) e **Íñigo Martínez** (65º).

Por último, se disputó el relevo mixto 8x50 libre donde el equipo del CN Camargo fue descalificado.

La jornada permitió que nuestros nadadores más jóvenes pertenecientes a la Escuela Municipal de Natación se estrenasen en la competición y empezasen a coger experiencia. En ellos está el futuro del CN Camargo.

Paul Collazo, bronce en 50 libre

FISIOTERAPIA
Aremar
• Fisioterapia y Rehabilitación
• Masaje Terapéutico
• Terapia Manual
• Radiofrecuencia INDIBA
• Accidentes de Tráfico
Eusebio Arenal Marugán
Colegiado nº 480
Calle Castilla, 38 - 40 - 39009 Santander
Teléf. 942 22 23 83 - Móvil 616 87 60 58 - fisioaremar@yahoo.es

Desde 1916
ALMACEN DE AGUARDIENTES Y LICORES
BODEGAS
GONZALEZ SENDINO
Vino Blanco Solera - Salitos - Tequila - Leikeim
Avda. Menéndez Pelayo, 4 Maliaño - Telf: 942 250 270
Cantabria

Liga Máster

21 DE NOVIEMBRE DE 2015. CAMPEONATO OPEN MÁSTER SANTANDER

por Jesús Herrán (fotos Pepe Demetrio)

Albericia

El sábado 21 de noviembre se celebró en la piscina municipal de La Albericia el undécimo Campeonato Open Master de Santander, con la participación de 25 equipos y 210 nadadores y la disputa de las siguientes pruebas en las categorías masculina y femenina: 4x50 libre, 100 libre, 50 mariposa, 50 espalda, 50 braza, 50 libre y 100 estilos. Esta prueba era también la primera de la Liga Norte Master.

El equipo del C.N. Camargo se desplazó con 21 nadadores, 16 chicos y 5 chicas. Estos fueron nuestros nadadores clasificados entre los tres primeros en las diferentes pruebas y categorías de edad:

4x50 libre femenino más de 160 años: tercer clasificado el CN Camargo con un tiempo de 2:43.73 (**Rocío Lastra, Francisca Isabel Pascual, Esther López Marcano** y **Alicia Roldán**).

100 libre masculino 50-54 años, segundo clasificado Ángel **Bedia** (1:15.32), tercer clasificado **José Demetrio** (1:19.37); 35-39 años, primer clasificado **Pablo Fernández** (1:06.10).

100 libre femenino 55-59 años, primera clasificada **Francisca Isabel Pascual** (1:37.85); 35-39 años, tercera clasificada **Esther López Marcano** (1:42.70).

50 mariposa masculino 30-34 años, segundo clasificado **Jon Rojano** (28.90); 20-24 años, tercer clasificado **Darío Herrán** (28.44).

De camino hacia el relevo

Controlando los tiempos y animando

50 mariposa femenino 25-29 años, primera clasificada **Rocío Lastra** (31.40); 20-24 años, primera clasificada **Isabel Carrera** (37.56).

50 espalda masculino 50-54 años, segundo clasificado **José Demetrio** (45.57).

50 espalda femenino 45-49 años, tercera clasificada **Alicia Roldán** (55.16); 20-24 años, segunda clasificada **Isabel Carrera** (37.28).

50 braza masculino 50-54 años, segundo clasificado **Ángel Bedia** (42.18).

50 libre masculino 50-54 años, tercer clasificado **José Antonio Martínez** (32.37); 45-49 años tercer clasificado **José Ángel Lanza** (30.15); 35-39 años tercer clasificado **Pablo Fernández** (30.24); 20-24 años segundo clasificado **Darío Herrán** (25.41).

50 libre femenino 55-59 años, primera clasificada **Francisca Isabel Pascual** (42.36); 45-49 años segunda clasificada **Alicia Roldán** (44.82); 35-39 años segunda clasificada **Esther López Marcano** (46.44); 25-29 años primera clasificada **Rocío Lastra** (29.14).

100 estilos masculinos 30-34 años segundo clasificado **Jon Rojano** (1:04.84).

Con estos resultados el CN Camargo se clasificó tercero con 664 puntos, por detrás del CN Torrelavega (676 puntos) y del CN Marismas (778 puntos).

El relevo del bronce

El vuelo de Rocío

La medalla de Pablo

Campeonato de España absoluto Gijón

27, 28 y 29 DE NOVIEMBRE DE 2015

por Jesús Herrán

Javier tras el esfuerzo

Los días 27, 28 y 29 de noviembre tuvo lugar en la piscina del CN Santa Olaya de Gijón el LIX Campeonato de España absoluto de invierno en piscina de 25 metros, que reunió a 518 nadadores de 126 clubes.

Javier de la Hera, nuestro ya habitual representante, participó en las pruebas de 100 y 200 m libre (tenía mínimas en más pruebas, pero renunció a nadar los estilos y eligió competir en estas dos ya que arrastraba molestias en el codo por una lesión que se produjo al inicio de la temporada).

En la distancia de 100 libre logró un registro de 51.84, que le dejó muy cerca de la plusmarca regional que posee su compañero de equipo, el campeón de Europa Eduard Lorente, con 51.05. En la prueba de 200 libre, de nuevo su registro de 1:51.84 le aproximó al record regional que él mismo posee (1:51.37) y le colocó en el puesto vigesimoséptimo absoluto de la prueba.

Con estas marcas Javier se asegura la participación en el Open de Primavera y en el Campeonato de España Absoluto de Verano.

Asesoría de empresas
Seguros

Servicios Profesionales
Ángel Bedia, s.l.

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

angel@asesoriabedia.com
www.asesoria bedia.com

Trofeo Federación 2ª jornada

12 DE DICIEMBRE DE 2015, por Xavier Martí (fotos Gustavo García)

Alex, Noemí, Cecilia y Eric preparados para el relevo mixto

El sábado 12 de diciembre se disputó la 2ª jornada del Trofeo Federación, que engloba las categorías infantil, junior y absoluta. En total participaron 477 nadadores divididos en dos sesiones: una de mañana para los infantiles, y otra de tarde para los juniors y absolutos. El CN Camargo contó con la participación de 79 nadadores, 40 chicos y 39 chicas.

El programa, idéntico para todas las categorías, constó de las siguientes pruebas: relevo 4x50 libre masculino, 50 mariposa, 200 braza, 200 libre, 200 estilos, 50 espalda y 4x100 estilos mixto.

JORNADA MATINAL: LIGA INFANTIL

La sesión se inició con el relevo 4x50 libre masculino, donde el cuarteto del CN Camargo se alzó con la victoria con un crono de 1:49.15. Tras ellos se clasificaron los equipos de ACN Marisma (1:50.09) y del C.N. Torrelavega (1:51.97). Formaron el relevo camargués **Alejandro Barros, Mario González, Eric Faureanu** y **Hugo Cifrián**.

Tras el relevo masculino, se disputaron las pruebas individuales en las que destacaron los siguientes nadadores:

Alejandro Barros logró el triunfo en 50 mariposa (28.95) y en 200 libre (2:04.53). Interesantes marcas que indican el buen estado de forma de este nadador.

Idénticos resultados obtuvo **Cecilia Casado** en la categoría de 13 años, al anotarse la victoria en 50 mariposa (33.54) y en 200 libre (2:24.22). Su tiempo de mariposa constituye mejor marca de edad de Cantabria.

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

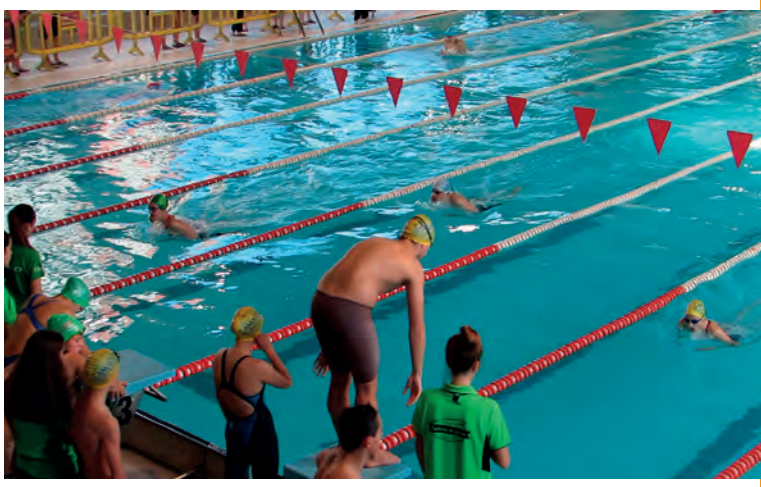
Iria do Rego fue 2ª en su categoría en 50 mariposa (36.10) y en 200 braza (3:14.92).

Gabriel Martí logró el 2º puesto en 50 mariposa (30.64) en su regreso a la competición tras pasar ocho meses en el dique seco por enfermedad. Una buena noticia para toda la familia camarguesa.

Mario González fue 3º en 50 mariposa (31.02).

Hugo Cifrián (categoría 14 años) finalizó 2º en 50 mariposa (34.41) y 1º en 200 braza (2:41.68). Una marca, esta última, que le acerca ya a la mínima nacional.

Noemí Gómez (categoría 13 años) venció en los 200 braza con una marca de 3:09.02. A destacar que en esta misma prueba la nadadora de categoría alevín **Lucía**



Alex esperando a Noemí

Unas terminan, otras empiezan

Viajes
Costa Esmeralda
Mónica Baranda
609 414 534
C/Menéndez Pelayo, 1
39600 - Maliaño
(Cantabria)
942 269 051
vcostaesmeralda@gruposercom.com
new york
mikonos
costa rica
pekin
bali
bellice
estambul
las vegas
montreal

Escudero consiguió la mejor marca de edad de 11 años con un tiempo de 3:10.00.

Eric Faureanu (categoría 14 años) obtuvo la victoria en los 200 libre (2:15.91), y en 50 espalda con un excelente crono de 31.36, que constituye mejor marca de edad de Cantabria, y que le otorgó también el triunfo absoluto en la categoría infantil.

Y para cerrar la jornada matinal, nuevo triunfo del CN Camargo en el relevo 4x100 estilos mixto. El cuarteto formado por **Eric Faureanu**, **Noemí Gómez**, **Alejandro Barros** y **Cecilia Casado** paró el crono en 4:40.61, aventajando en dos segundos al C.N. Torrelavega. En tercera posición quedó la ACN Marisma (4:53.80).

JORNADA DE TARDE: JUNIORS Y ABSOLUTOS

Se abrió la jornada de tarde con la disputa del relevo 4x50 libre masculino. El cuarteto del CN Camargo formado por Ja**vier de la Hera, Darío Herrán, Jorge Bedia** y **Jesús García** consiguió con una marca de 1:37.87 un holgado triunfo sobre la ACN Marisma (1:39.36) y el C.N. Torrelvega (1:40.22).

A continuación, se disputaron las pruebas individuales de 50 mariposa, 200 braza, 200 libre, 200 estilos y 50 espalda, donde los resultados más destacados de nuestros nadadores fueron los siguientes:

En 50 mariposa, **Marta Cuervo** obtuvo el 3º puesto absoluto y 2º junior con una marca de 31.19. que constituye mejor marca de edad de 12 años. **Pablo Diego** fue 2º junior con 29.71.

En 200 braza, **Ainoa García** fue 2º en categoría junior y 3ª absoluta con un tiempo de 2:57.96. En categoría masculina, tres de nuestros nadadores estuvieron entre los 4 primeros. **Álvaro Pérez** quedó 2º en categoría absoluta y junior con una excelente marca de 2:29.70. **Jon Rojano** fue 3º con 2:32.22 y **Pablo Fernández**, 4º absoluto y 3º junior, con 2:33.80.

En 200 libre, triunfos absolutos de **Laura García** (2:12.47) y de **Javier de la Hera** (1:52.92). **Marta Cuervo** fue 3ª en categoría junior con 2:19.26, idéntico resultado al que logró **Jesús García** en categoría masculina con un tiempo de 2:01.91.

Imagen del relevo masculino 4x50 libre

En 200 estilos, **Marina Cordovilla** fue 1ª en categoría junior y 3ª absoluta con un crono de 2:41.88. En categoría masculina, triplete camargués con **Álvaro Pérez**, **Jon Rojano** y **Jorge Bedia**. **Álvaro Pérez** se hizo con la victoria absoluta y júnior con unos excelentes 2:14.92 que constituyen mejor marca de edad de 16 años. **Jon Rojano** fue 2º con 2:17.40 y **Jorge Bedia**, 3º con 2:22.52. A destacar también el 3º puesto junior de **Joaquín Conde** (2:25.29).

En 50 espalda, **Jesús García** logró el 3º puesto absoluto y junior con 29.14, diez centésimas por delante de **Darío Herrán** que terminó 4º (29.24).

La jornada se cerró con la disputa del relevo mixto 4x100 estilos, que deparó un nuevo triunfo del CN Camargo con un crono de 4:19.58, aventajando en dos segundos al C.N. Torrelavega (4:21.50) y en diez al Bahía Ostende (4:29.63). En esta ocasión formaron el cuarteto camargués **Laura García**, **Álvaro Pérez**, **Marta Cuervo** y **Javier de la Hera.**

En los códigos QR puedes ver estas pruebas:
Relevo 4x100 mixto infantil, relevo 4x50 libre absoluto y relevo 4x100 mixto absoluto.

13 DE DICIEMBRE DE 2015. TROFEO CIUDAD DE IRÚN

por Xavier Martí

Los príncipes de Irún

Los benjamines y alevines salen a competir a Irún

Como ya viene siendo habitual, el sábado 12 de diciembre nuestros nadadores más jóvenes se desplazaron hasta el País Vasco para participar en el XXIV Trofeo Ciudad de Irún.

Un total de 39 nadadores de las categorías alevín y benjamín de nuestro club midieron sus fuerzas con otros dos clubs guipuzcoanos, el anfitrión Bidasoa XXI y el C.N. Ordizia. Entre los miembros de la expedición camarguesa hay que incluir a 10 nadadores benjamines de la Escuela de Natación, que tuvieron así la ocasión de estrenarse en una competición fuera de nuestra Comunidad. Todos ellos estuvieron acompañados y asesorados por el entrenador Manuel Barros y fueron animados desde la grada por un nutrido grupo de familiares. El programa estuvo compuesto por las pruebas de 50 libre para los más pequeños (años 2006 y 2007), 100 libre y 100 estilos para los nadadores de los años 2004 y 2005, y 200 libre y 200 estilos para los más mayores (2002 y 2003).

Los resultados más destacados de los representantes del CN Camargo fueron los siguientes:

Benjamines año 2007

Sofía Guijarro logró la medalla de oro en 50 libre con un tiempo de 47.71. En esta misma prueba, **Estela Poveda** fue 5ª (51.27).

Benjamines año 2006

También en 50 libre, el mejor clasificado fue **Maeloc Collado**, quien terminó 9º con 46.05. También participaron **Ismael García** (48.81), **Álvaro Peña** (51.26) y **Alejandro Reñón** (52.44).

En categoría femenina, la más rápida fue **Celine Stanovici**, que terminó 13ª con 50.01. Tras ella llegaron **Julia Sánchez** (50.61) y **Cecilia Bolado** (53.54).

Benjamines año 2005

Paul Collazo destacó por encima de todos al conseguir la medalla de oro en 100 libre con 1:19.94 y la de plata en 100 estilos con 1:35.90.

Otros nadadores destacados en esta categoría fueron **Marco Torcida,** 4º en 100 estilos con 1:37.14, a escasas centésimas del bronce y 8º en 100 libre (1:25.42), **Tomás Martí** 5º en 100 libre (1:23.80) y 6º en 100 estilos (1:39.52), y **Fernando Martínez** que terminó 5º en 100 estilos (1:39.47) y 7º en 100 libre (1:24.39).

También participaron **David González** (9º en 100 estilos y 18º en 100 libre) y **Mateo Cifrián** (13º en 100 libre y 16º en 100 estilos).

Alevines, año 2005, categoría femenina

Patricia Bolado fue, sin duda, la nadadora más destacada de esta edad al conseguir la medalla de plata en 100 libre (1:19.27) y la de bronce en 100 estilos (1:33.77).

Cerca de las medallas estuvo **Alba Blázquez**, quien obtuvo un meritorio 4º puesto tanto en 100 libre (1:23.58) como en 100 estilos (1:35.10).

El resto de nadadoras que participaron en esta categoría fueron **Regina Salgado** (14º en 100 libre y en 100 estilos), **Paula Ruiz** (15ª en 100 libre), **Valeria Gutiérrez** (16ª en 100 libre), **Victoria Buena** (17ª en 100 libre y 15ª en 100 estilos) y **Lola Trueba** (18ª en 100 libre y 16ª en 100 estilos).

Alevines, año 2004

En categoría masculina, destacó **Emanuel Ciobanu**, quien logró la medalla de bronce en 100 libre con un tiempo de 1:16.34. En 100 estilos fue 6º con 1:31.39.

También participaron **Diego García** (9º en 100 libre con 1:31.45 y 13º en 100 estilos), **Aaron Ayala** (11º en 100 libre y 12º en 100 estilos) y **Germán Trueba** (14º en 100 libre y en 100 estilos).

En categoría femenina, cabe destacar las dos medallas logradas por **Irene Artabe,** plata en 100 estilos con 1:29.17 y bronce en 100 libre con 1:17.92, dos buenas marcas para una nadadora en franca progresión.

Buenos resultados también para **Sandra Herrera**, que terminó 6ª en 100 libre (1:22.53) y 7ª en 100 estilos (1:37.94). Tras ellas, se clasificaron **Laura Mediavilla** (8ª en 100 libre con 1:26.39), **Yaiza Pérez** (9ª en 100 libre con 1:29.13), **Paula Díaz** (11ª en 100 libre y 13ª en 100 estilos), **María Salcines** (14ª en 100 estilos y 16ª en 100 libre), **Raquel Martínez** (15ª en 100 estilos y 17ª en 100 libre) y **Lucía López** (16ª en 100 estilos y 18ª en 100 libre).

Alevines, año 2003

Tres nadadores del CN Camargo participaron en esta categoría, siendo el más destacado **Jorge Rodríguez**, al clasificarse 4º en las dos pruebas que disputó: 200 libre (2:39.56) y 200 estilos (3:06.06).

También compitieron **José Miguel García Arenas,** 6º en 200 libre (3:01.43) y 7º en 200 estilos (3:28.98), y **Álex Herranz** 8º tanto en 200 libre (3:27.70) como en 200 estilos (3:59.55).

En definitiva, podemos hacer un balance positivo de la participación de nuestros jóvenes nadadores en este trofeo, que regresaron de tierras guipuzcoanas con un botín de ocho medallas y sobre todo con la experiencia de competir lejos de casa, algo novedoso para muchos de ellos y gratificante para todos, sin excepción.

Liga Máster

19 DE DICIEMBRE DE 2015. TERCER TROFEO DEPORTE MÁSTER

por Jesús Herrán

La Rioja

El 19 de diciembre tuvo lugar en la Piscina Centro de Tecnificación Javier Adarraga de Logroño el Tercer Trofeo La Rioja Deporte Master. Era la segunda jornada de la Liga Norte Master, a la que acudieron 164 nadadores de 24 equipos. Por parte del CN Camargo se desplazaron 14 representantes, 9 chicos y 5 chicas.

Se nadaron las pruebas de 200 estilos, 100 mariposa, 100 espalda, 400 libre, 100 braza, 100 libre, 100 estilos y 4x100 libre, todas ellas en las categorías masculina y femenina.

Nuestros nadadores tuvieron una buena actuación, clasificándose dentro de las tres primeras posiciones, según el orden de las pruebas, los siguientes:

200 estilos, **Carmen Ortiz** (2:58.55) fue primera en la categoría 20-24 años. **Jon Rojano** (2:19.08) se clasificó primero en la categoría 30-34 años.

100 mariposa: **Rocío Lastra**, primera en la categoría 25-29 años, con un tiempo de 1:09.52.

100 espalda: **Isabel Carrera**, segunda en la categoría 20-24 años, con un tiempo de 1:21.10. **Jorge Sierra Lavín**, tercero en la categoría 20-24 años, con un tiempo de 1:13.44.

400 libre: **Francisca Isabel Pascual** fue primera en la categoría 55-59 años con un tiempo de 7:20.78. **Rocío Lastra**, primera en la categoría 25-29 años, con un tiempo de 4:45.89. **Ángel Bedia** fue tercero en la categoría 50-54 años con un tiempo de 5:40.45.

100 braza: **Ángel Bedia** fue segundo en la categoría 50-54 años (1:32.60).

100 libre: **Francisca Isabel Pascual** fue primera en la categoría 55-59 años (1:37.84). **Esther López Marcano,** segunda en la categoría 30-34 años (1:42.02). **José Ramón González**, tercero en la categoría 45-49 años (1:12.21). **Manuel Barros**, primero en la categoría 25-29 años (1:02.11). **Jorge Sierra**, tercero en la categoría 20-24 años (1:04.48).

100 estilos: **Carmen Ortiz**, primera (1:20.35) e **Isabel Carrera**, segunda (1:24.45) en la categoría 20-24 años. **Jon Rojano**, primero en la categoría 30-34 años (1:03.89). **Manuel Barros**, tercero en la categoría 25-29 años (1:21.62).

Por equipos el CN Camargo se clasificó cuarto, con 522 puntos, detrás del CN Torrelavega, el CN Rivalia y el CN Iregua-Villamediana.

Selección cántabra

19 DE DICIEMBRE DE 2015. TROFEO INTERNACIONAL

por Jesús Herrán

Ordizia

Ocho nadadores del CN Camargo, de un total de veintiséis seleccionados por Cantabria, acudieron a disputar el XXXIIII Trofeo Internacional de Navidad de Ordizia: **Marina Cordovilla, Lucía Núñez, Laura García, Jorge Bedia, Javier de la Hera, Jesús García, Álvaro Pérez** y **Pablo Fernández**.

Pese a competirse en piscina de 25 metros y seis calles, el trofeo de Ordizia recibe la visita de grandes nombres de la natación nacional e internacional, entre otras razones por la considerable cuantía económica de sus premios. Se celebra en sesiones de mañana y tarde. Las de la mañana sirven para que los seis primeros de cada prueba disputen por la tarde las finales.

Estos fueron los resultados de nuestros ocho seleccionados:

100 mariposa: **Jorge Bedia** fue decimoséptimo (59.84) y **Jesús García** decimoctavo (1:00.41). **Laura García** se clasificó decimoséptima (1:10.25).

100 braza: **Álvaro Pérez** fue undécimo (1:09.92) y **Pablo Fernández** decimoquinto (1:11.36).

50 libre: **Marina Cordovilla** se clasificó en vigesimoprimer lugar (29.10).

100 estilos: **Javier de la Hera** se clasificó en primer lugar (58.73) y pasó a disputar la final de la tarde. **Jesús García** fue undécimo (1:03.78).

100 espalda: **Lucía Núñez** fue vigesimosegunda (1:13.76).

50 braza: **Pablo Fernández** fue séptimo (31.80) y no pasó a la final por cuatro centésimas.

100 libre: **Javier de la Hera** fue séptimo (52.82) y se quedó a las puertas de la final por cuatro centésimas. **Laura García** fue decimoséptima (1:01.97).

200 estilos: **Álvaro Pérez** se clasificó en novena posición (2:13.91).

En la final de 100 estilos de la tarde **Javier de la Hera** consiguió un magnífico segundo puesto, mejorando su marca de la mañana: 58.43.

En resumen, buen comportamiento general de nuestros deportistas.

Escuela Municipal de Natación nuestro vivero

Por ella tenemos
ORO EN LAS VENAS

El diccionario de la Real Academia Española define el sustantivo «escuela» como el establecimiento público donde se da cualquier género de instrucción. En el caso de la Escuela Municipal de Natación no hay ninguna duda de que tal definición se ajusta como anillo al dedo, pues es un establecimiento (localizado en la piscina de Cros) público (municipal) en el que se instruye en un deporte (la natación).

ESTRUCTURA

La Escuela se ha organizado en las últimas temporadas en dos grandes bloques que incluyen todo el programa de natación: los **Cursos de Aprendizaje** y la **Natación Deportiva**.

Los **Cursos de Aprendizaje** tienen, a su vez, cuatro etapas:

1- curso para bebés.
2- curso de iniciación.
3- curso básico.
4- curso avanzado.

Cuando los chicos terminan el curso avanzado se les da la opción de pasar a la **Natación Recreativa** o de iniciar una nueva etapa de **Natación Deportiva** que comprende dos niveles:

Nivel 5: Natación Deportiva Tecnificación (para chicos de 8-9 años).

Nivel 6: Natación Deportiva Pre-Competición (con límite de edad de 12 años).

Cada uno de estos niveles se forma con cuatro grupos de 24 alumnos que entrenan dos días a la semana

El grupo del nivel 6 con los nadadores más jóvenes del club, un viernes cualquiera

(el nivel 5 los martes y los jueves, y el nivel 6 los lunes y los miércoles) en cuatro sesiones (17:00, 17:45, 18:30 y 19:15). Es decir, cada nivel está concebido para albergar 96 nadadores, con lo cual cada año hay 192 alumnos que son preparados específicamente para la **Natación Deportiva**, con la perspectiva de afrontar el futuro paso al CN Camargo tras dos años de formación.

OBJETIVOS DE CADA NIVEL

Cada uno de los dos niveles del programa de **Natación Deportiva** tiene tres objetivos muy claros.

Nivel 5:

1- Aprendizaje de los cuatro estilos.

2- Iniciación en virajes y salidas.

3- Iniciación al entrenamiento adaptado.

Nivel 6:

1- Exigencia técnica en los cuatro estilos.

2- Entrenamiento básico.

3- Iniciación a la competición.

En este último nivel un buen número de alumnos (25 esta temporada) comienzan a competir en la Liga Escolar y en alguna competición fuera de Cantabria (Avilés e Irún) con nuestro Club, aunque a los efectos de aprendizaje siguen perteneciendo a la Escuela. Es al final de la temporada cuando los que han sido seleccionados por sus condiciones pueden integrarse definitivamente en el CN Camargo. Ellos y sus padres tienen entonces la última palabra.

En definitiva, y gracias a esta estructura perfectamente planificada por el técnico deportivo del Ayuntamiento de Camargo y al buen entendimiento y colaboración entre los preparadores de la Escuela y la dirección técnica de nuestro Club, en el presente de la Escuela Municipal está asegurada la base futura del Club Natación Camargo.

Una base consistente que, sin duda, nos seguirá manteniendo durante muchos años en lo más alto de la natación regional.

En la Escuela se han forjado los más grandes

Sitelec
Global de Servicios y Obras
WWW.GRUPOSITELEC.ES

Restaurante
El Pescador
Especialidad en:
rabas - carnes a la piedra
arroz con bogavante
pescados frescos
Avda. de Parayas, 132
(junto a Centro Canino Parayas)
MALIAÑO
Teléf.: 942 252 976

Laura Fernández

Las mejores marcas femeninas de nuestro Trofeo

Hemos recopilado en esta sección las mejores marcas femeninas desde que nuestro trofeo se disputa por estilos. También hemos realizado un filtro para que la misma nadadora no aparezca dos veces (por ejemplo: Ane Saseta aparecía en varias ocasiones en la misma distancia). Con el resultado, hemos elaborado la hipotética serie final de cada prueba (8 calles), que reúne a grandes figuras de la natación española. También recogemos las ganadoras de los seis últimos trofeos.

María Fuster

Ane Saseta

Catalina Corró

Melani Costa

Duane da Rocha

TEMP	NOMBRE	CLUB	AÑO	CAT.	ESTILO	MARCA	P. FINA
08-09	GARCIA TRUEBA EMMA	FED. ASTURIANA	1986	ABSO	50 m. BRAZA	33.09	750
13-14	BARBIER ROZES ALICE	C.D. S.E.K. CASTILLO	1994	SENI	50 m. BRAZA	34.17	599
09-10	DIAZ POSE CRISTINA	C.N. ALCORCON ARENA	1983	SENI	50 m. BRAZA	34.74	649
07-08	RODRIGUEZ BOUZO CRISTINA	C.TECNIFICACION ASTU	1988	ABSO	50 m. BRAZA	35.21	612
14-15	ALONSO GARCIA PAULA	C.N. AVILES	1997	SENI	50 m. BRAZA	35.71	525
10-11	MENDIZABAL TENORIO LEIRE	C.D.N. BIDASOA XXI	1994	SENI	50 m. BRAZA	35.75	589
12-13	HERRERO AGUIRRE PAULA	C.N. AVILES	1996	SENI	50 m. BRAZA	35.92	515
12-13	DO REGO JUAREZ PAULA	C.N. CAMARGO	1997	JUNI	50 m. BRAZA	35.93	515
08-09	SASETA ESTEBANEZ ANE	C.D.N. BIDASOA XXI	1983	ABSO	50 m. ESPALDA	28.27	854
08-09	MARTIN GOMEZ LAURA	E.M. EL OLIVAR	1992	ABSO	50 m. ESPALDA	31.79	600
12-13	FELIZ GARCIA NOEMI	C.N. CAMARGO	1988	SENI	50 m. ESPALDA	31.95	520
14-15	FDEZ. DE GACEO GUTIER ANA	C.N. JUDIZMENDI	1998	SENI	50 m. ESPALDA	31.99	519
13-14	DE LA CRUZ GALAN REBECA	C.N. ABULENSE	1996	SENI	50 m. ESPALDA	32.43	498
07-08	MARTIN NICOLE LOUISE	C.N. HELIOS	1988	ABSO	50 m. ESPALDA	32.58	558
10-11	DOMINGUEZ FANLO ANA	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	SENI	50 m. ESPALDA	32.62	545
14-15	GONZALEZ FERNANDEZ LUCIA	C.N. TORRELAVEGA	2000	JUNI	50 m. ESPALDA	32.77	482
12-13	FERNANDEZ RODRIGUEZ LAURA	C.N. METROPOLE	1989	SENI	50 m. LIBRE	26.61	667
11-12	WIECHEC SONIA	CN.PALMA DE MALLORCA	1991	SENI	50 m. LIBRE	26.85	649
13-14	GONZALEZ GAVILAN SONIA	C.N. SANTA OLAYA	1989	SENI	50 m. LIBRE	27.00	639
08-09	OTAMENDI ORMAZABAL NEREA	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	ABSO	50 m. LIBRE	27.54	646
07-08	RESENDE MARGARITA V.	LEIXOES SPORT CLUB	1993	JUNI	50 m. LIBRE	27.80	611
11-12	GONZALEZ PERAL CLAUDIA	CLUB NATACION TORREL	1995	SENI	50 m. LIBRE	27.85	582
11-12	FUMANAL LACOMA PATRICIA	C.ATLETISMO HUESCA	1993	SENI	50 m. LIBRE	28.00	573
12-13	DE LA CRUZ GALAN REBECA	C.N. ABULENSE	1996	SENI	50 m. LIBRE	28.13	565
09-10	PELAEZ NAVARRETE MARIA	R.C. MEDITERRANEO	1977	SENI	50 m. MARIPOSA	28.86	694
07-08	GARCIA TRUEBA EMMA	C.TECNIFICACION ASTU	1986	ABSO	50 m. MARIPOSA	29.33	646
14-15	MUÑOZ URDIALES NATALIA	C.N. LAS NORIAS	1994	SENI	50 m. MARIPOSA	30.40	516
07-08	BORRAZ BARRADO AIDA MARIA	C.D.N. BIDASOA XXI	1988	ABSO	50 m. MARIPOSA	30.76	560
07-08	MIMBRERA BLANCO LAURA	C.TECNIFICACION ASTU	1991	ABSO	50 m. MARIPOSA	30.93	551
14-15	RODRIGUEZ TEJERINA LAURA	C.N. CASTILLA-BURGOS	2000	JUNI	50 m. MARIPOSA	31.04	485
14-15	ARREDONDO URRUCHI ALEXIA	C.N. SANTA OLAYA	2002	INFA	50 m. MARIPOSA	31.10	482
07-08	PITARCH BICALHO ASUNCION	C.N. HELIOS	1982	ABSO	50 m. MARIPOSA	31.20	537

14-15	MENENDEZ NAVA ANA	R.G.C. COVADONGA	1998	SENI	100 m. BRAZA	1:12.02	649
09-10	PEREZ SALA SARA	REAL CANOE N.C.	1988	SENI	100 m. BRAZA	1:12.61	715
14-15	RODRIGUEZ RIVERA BELEN	C.N. VILLA DE NAVIA	1999	JUNI	100 m. BRAZA	1:14.51	586
10-11	GARCIA TRUEBA EMMA	CN.PALMA DE MALLORCA	1986	SENI	100 m. BRAZA	1:14.75	649
11-12	PRIETO FERNANDEZ ALBA	CLUB NATACION LAS AN	1995	SENI	100 m. BRAZA	1:15.55	572
09-10	DIAZ POSE CRISTINA	C.N. ALCORCON ARENA	1983	SENI	100 m. BRAZA	1:15.87	627
11-12	BRUSKO KSENIYA	C.N. LAS NORIAS	1991	SENI	100 m. BRAZA	1:16.16	558
11-12	ERASO NAJERA ANGELA	C.N. LAS NORIAS	1995	SENI	100 m. BRAZA	1:16.79	544
08-09	SASETA ESTEBANEZ ANE	C.D.N. BIDASOA XXI	1983	ABSO	100 m. ESPALDA	1:01.01	837
14-15	DA ROCHA MARCE DUANE	C.N. MIJAS	1988	SENI	100 m. ESPALDA	1:01.75	716
12-13	CORRO LORENTE CATALINA	CN.PALMA DE MALLORCA	1995	SENI	100 m. ESPALDA	1:02.93	676
14-15	LEBON IRIARTE ITXASNE	C.D.N. BIDASOA XXI	1998	SENI	100 m. ESPALDA	1:05.95	587
12-13	ZUAZU IÑARRA MARINA	C.D.N. BIDASOA XXI	1996	SENI	100 m. ESPALDA	1:06.21	580
14-15	GUEMES DE CASTRO ALBA	C.N. CASTILLA-BURGOS	1998	SENI	100 m. ESPALDA	1:06.23	580
12-13	DOMINGUEZ FANLO ANA	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	SENI	100 m. ESPALDA	1:06.31	578
14-15	PARTE DE MIGUEL ANA	C.N. BAHIA OSTENDE	1999	JUNI	100 m. ESPALDA	1:07.76	542
10-11	FUSTER MARTINEZ MARIA	CN.PALMA DE MALLORCA	1985	SENI	100 m. LIBRE	54.59	874
13-14	COSTA SCHMID MELANIE	UCAM C.N. FUENSANTA	1989	SENI	100 m. LIBRE	55.62	771
11-12	WIECHEC SONIA	CN.PALMA DE MALLORCA	1991	SENI	100 m. LIBRE	57.48	699
09-10	FERNANDEZ RODRIGUEZ LAURA	C.N. ALCORCON ARENA	1989	SENI	100 m. LIBRE	57.55	756
13-14	GONZALEZ GAVILAN SONIA	C.N. SANTA OLAYA	1989	SENI	100 m. LIBRE	58.53	662
14-15	LORENZO ANTUÑA LAURA	R.G.C. COVADONGA	1997	SENI	100 m. LIBRE	59.03	645
11-12	CAMPOS CAÑEDO ANDREA	C.N.CIUDAD DE OVIEDO	1997	JUNI	100 m. LIBRE	59.35	635
14-15	LEGASA SUSPERREGI MARINA	C.D.N. BIDASOA XXI	1998	SENI	100 m. LIBRE	59.58	628
09-10	PELAEZ NAVARRETE MARIA	R.C. MEDITERRANEO	1977	SENI	100 m. MARIPOSA	1:01.28	780
12-13	SANCHEZ RODRIGUEZ MARIA	C.D. S.E.K. CASTILLO	1986	SENI	100 m. MARIPOSA	1:01.48	718
07-08	GAIO RAQUEL	LEIXOES SPORT CLUB	1990	ABSO	100 m. MARIPOSA	1:05.13	647
11-12	GARCIA TRUEBA EMMA	C.N. CAMARGO	1986	SENI	100 m. MARIPOSA	1:05.31	599
14-15	RODRIGUEZ RIVERA LAURA	C.N. VILLA DE NAVIA	1997	SENI	100 m. MARIPOSA	1:05.88	583
12-13	TORRENS CALVO AINA	CN.PALMA DE MALLORCA	1993	SENI	100 m. MARIPOSA	1:06.20	575
07-08	MIMBRERA BLANCO LAURA	C.TECNIFICACION ASTU	1991	ABSO	100 m. MARIPOSA	1:06.53	607
14-15	ARREDONDO URRUCHI ALEXIA	C.N. SANTA OLAYA	2002	INFA	100 m. MARIPOSA	1:06.84	559
14-15	MENENDEZ NAVA ANA	R.G.C. COVADONGA	1998	SENI	200 m. BRAZA	2:32.77	683
14-15	RODRIGUEZ RIVERA BELEN	C.N. VILLA DE NAVIA	1999	JUNI	200 m. BRAZA	2:35.30	651
08-09	GARCIA TRUEBA EMMA	FED. ASTURIANA	1986	ABSO	200 m. BRAZA	2:36.08	714
09-10	PEREZ SALA SARA	REAL CANOE N.C.	1988	SENI	200 m. BRAZA	2:37.39	697
11-12	BRUSKO KSENIYA	C.N. LAS NORIAS	1991	SENI	200 m. BRAZA	2:39.84	597
11-12	DE ARRIBA LOPEZ VANESSA	GETXO I.W.	1995	SENI	200 m. BRAZA	2:42.76	565
11-12	PRIETO FERNANDEZ ALBA	CLUB NATACION LAS AN	1995	SENI	200 m. BRAZA	2:43.11	562
10-11	LAZKANOTEGI GOMEZ ANDREA	C.D.N. BIDASOA XXI	1994	SENI	200 m. BRAZA	2:46.07	585
14-15	DA ROCHA MARCE DUANE	C.N. MIJAS	1988	SENI	200 m. ESPALDA	2:08.37	817
12-13	CORRO LORENTE CATALINA	CN.PALMA DE MALLORCA	1995	SENI	200 m. ESPALDA	2:12.83	738
14-15	LEBON IRIARTE ITXASNE	C.D.N. BIDASOA XXI	1998	SENI	200 m. ESPALDA	2:19.69	634
12-13	DOMINGUEZ FANLO ANA	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	SENI	200 m. ESPALDA	2:20.96	617
12-13	ZUAZU IÑARRA MARINA	C.D.N. BIDASOA XXI	1996	SENI	200 m. ESPALDA	2:23.80	582
10-11	URIBARRI RIVAS GARAZI	C.D.N. BIDASOA XXI	1994	SENI	200 m. ESPALDA	2:24.17	619
14-15	GUEMES DE CASTRO ALBA	C.N. CASTILLA-BURGOS	1998	SENI	200 m. ESPALDA	2:25.62	560
14-15	DIAZ CEBALLOS ALBA	C.N. TORRELAVEGA	1998	SENI	200 m. ESPALDA	2:26.36	552
13-14	COSTA SCHMID MELANIE	UCAM C.N. FUENSANTA	1989	SENI	200 m. LIBRE	1:58.15	833
10-11	FUSTER MARTINEZ MARIA	CN.PALMA DE MALLORCA	1985	SENI	200 m. LIBRE	1:58.90	870
14-15	LORENZO ANTUÑA LAURA	R.G.C. COVADONGA	1997	SENI	200 m. LIBRE	2:03.97	721
09-10	FERNANDEZ RODRIGUEZ LAURA	C.N. ALCORCON ARENA	1989	SENI	200 m. LIBRE	2:04.30	772
08-09	CORTES FERNANDEZ MARIA	FED. ASTURIANA	1990	ABSO	200 m. LIBRE	2:05.35	753
14-15	LEGASA SUSPERREGI MARINA	C.D.N. BIDASOA XXI	1998	SENI	200 m. LIBRE	2:06.31	682
14-15	CAMPOS CAÑEDO ANDREA	C.N. SANTA OLAYA	1997	SENI	200 m. LIBRE	2:06.36	681
09-10	RODRIGUEZ FDEZ. ADRIANA	C.N. VILLA DE NAVIA	1989	SENI	200 m. LIBRE	2:07.34	718
13-14	SANCHEZ RODRIGUEZ MARIA	C.D. S.E.K. CASTILLO	1996	SENI	200 m. MARIPOSA	2:17.89	672
12-13	TORRENS CALVO AINA	CN.PALMA DE MALLORCA	1993	SENI	200 m. MARIPOSA	2:19.83	644
08-09	MIMBRERA BLANCO LAURA	FED. ASTURIANA	1991	ABSO	200 m. MARIPOSA	2:24.17	638
07-08	RECIO VILLALBA CARLOTA	E.M. EL OLIVAR	1987	ABSO	200 m. MARIPOSA	2:25.38	621
10-11	CORTES FERNANDEZ MARIA	CN.PALMA DE MALLORCA	1990	SENI	200 m. MARIPOSA	2:26.26	606
14-15	PEREZ MIRANDA SABINA	C.N. VILLA DE NAVIA	2001	INFA	200 m. MARIPOSA	2:27.81	546
07-08	MORANDO PEREZ MARTA	E.M. EL OLIVAR	1991	ABSO	200 m. MARIPOSA	2:29.04	576
07-08	GARCIA ALONSO SARA	C.N. AVILES	1993	JUNI	200 m. MARIPOSA	2:31.31	550

Las mejores marcas masculinas de nuestro Trofeo

David Cromwell

Siguiendo los mismos criterios que en el caso de las féminas, recopilamos aquí las mejores marcas masculinas y las ordenamos por series finales.
De nuevo los nombres de los nadadores muestran la importancia de nuestro trofeo internacional que, en el caso de los ganadores, reúne a tres deportistas extranjeros en los seis últimos años: el americano Cromwell, el polaco Gaszior y el uruguayo Melconian.

Lukasz Gaszior

Mikel Bildosola

Aitor Martínez

Martín Melconian

Juan Miguel Rando

TEMP	NOMBRE	CLUB	AÑO	CAT.	ESTILO	MARCA	P. FINA
14-15	MELCONIAN MARTIN ANDRES	C.D. SEK	1990	SENI	50 m. BRAZA	27.66	761
12-13	DE LA GRANJA RIOS FRANCISCO	C.N. PIELAGOS	1983	SENI	50 m. BRAZA	28.65	685
13-14	GARCIA ALONSO GREGORIO	C.N. SANTA OLAYA	1982	SENI	50 m. BRAZA	30.09	591
12-13	ESPINAR VILLAR LUIS GONZAGA	C.D. S.E.K. CASTILLO	1988	SENI	50 m. BRAZA	30.19	585
11-12	UGARTE CUÑADO VICTOR	C.N. JUDIZMENDI	1993	SENI	50 m. BRAZA	30.75	554
13-14	DURAN MOREIRA GUSTAVO	C.D. S.E.K. CASTILLO	1994	SENI	50 m. BRAZA	30.86	548
14-15	MARTIN SALCEDO SERGIO	C.N. SORIANO	1996	SENI	50 m. BRAZA	30.89	546
07-08	NOVOA PODEROSO CARLOS	REAL CANOE N.C.	1986	ABSO	50 m. BRAZA	30.93	608
14-15	RANDO GALVEZ J. MIGUEL	C.N. SANT ANDREU	1988	SENI	50 m. ESPALDA	24.57	779
09-10	CROMWELL DAVID	C.N. ALCORCON ARENA	1984	SENI	50 m. ESPALDA	24.79	848
08-09	REQUENO SOLER CARLOS	E.M. EL OLIVAR	1988	ABSO	50 m. ESPALDA	25.24	803
12-13	SANCHEZ TORRES ELOY	C.D. S.E.K. CASTILLO	1989	SENI	50 m. ESPALDA	26.08	652
10-11	NAVALON RODRIGUEZ RAUL	C.E. MEDITERRANI	1984	SENI	50 m. ESPALDA	26.12	699
13-14	REGUEIRA SUAREZ RUFINO	C.D.N. BIDASOA XXI	1990	SENI	50 m. ESPALDA	26.50	621
08-09	ARANDA GALLEGO JOSE JUAN	E.M. EL OLIVAR	1975	ABSO	50 m. ESPALDA	27.80	601
07-08	RODRIGUEZ MARCHAL SERGIO	REAL CANOE N.C.	1986	ABSO	50 m. ESPALDA	27.91	582
12-13	MARTINEZ RODRIGUEZ AITOR	C.D. S.E.K. CASTILLO	1993	SENI	50 m. LIBRE	22.57	728
12-13	ALBERDI SAROBE MARKEL	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	SENI	50 m. LIBRE	22.95	692
10-11	CARDONA RECIO JAVIER	CN.PALMA DE MALLORCA	1986	SENI	50 m. LIBRE	22.96	750
11-12	BILDOSOLA MIKEL	GETXO I.W.	1983	SENI	50 m. LIBRE	23.01	687
13-14	LORENTE GINESTA EDUARD	C.N. CAMARGO	1977	SENI	50 m. LIBRE	23.50	645
14-15	ROMERO PASCUAL DANIEL	C.D. SEK	1994	SENI	50 m. LIBRE	23.60	636
09-10	GARCIA CALVO LAIN	C.N. SANT ANDREU	1983	SENI	50 m. LIBRE	23.69	707
09-10	FERNANDEZ CABALLERO DANIEL	C.D. S.E.K. SIERRA O	1987	SENI	50 m. LIBRE	23.69	707
14-15	MUÑOZ PEREZ RAFAEL	NAVIAL	1988	SENI	50 m. MARIPOSA	24.26	726
09-10	LOPEZ LOPEZ ENRIQUE	C.N. ALCORCON ARENA	1988	SENI	50 m. MARIPOSA	24.60	795
13-14	CABALLERO IZQUIERDO A.J.	C.D. S.E.K. CASTILLO	1993	SENI	50 m. MARIPOSA	25.81	603
12-13	BLASCO ALVAREZ EDUARDO	C.D.N. BIDASOA XXI	1994	SENI	50 m. MARIPOSA	25.87	598
14-15	SANCHEZ GARCIA ALEX	C.D.N. BIDASOA XXI	1990	SENI	50 m. MARIPOSA	25.96	592
12-13	GOMEZ-REINO FERNANDO	CN.PALMA DE MALLORCA	1981	SENI	50 m. MARIPOSA	26.10	583
13-14	ROMERO PASCUAL DANIEL	C.N. TORRELAVEGA	1994	SENI	50 m. MARIPOSA	26.37	565
14-15	ARIZTI CORCUERA JULEN	C.N. JUDIZMENDI	1993	SENI	50 m. MARIPOSA	26.47	559

14-15	MELCONIAN MARTIN ANDRES	C.D. SEK	1990	SENI	100 m. BRAZA	1:02.23	714
08-09	ARIAS BOTEY SERGIO	REAL CANOE N.C.	1987	ABSO	100 m. BRAZA	1:02.92	776
07-08	ABASCAL GALLEGOS JOAQUIN	REAL CANOE N.C.	1986	ABSO	100 m. BRAZA	1:03.02	758
07-08	CASTELLANOS GOMEZ SANTIAGO	REAL CANOE N.C.	1977	ABSO	100 m. BRAZA	1:03.18	752
12-13	DE LA GRANJA RIOS FRANCISCO	C.N. PIELAGOS	1983	SENI	100 m. BRAZA	1:03.92	658
11-12	PERELLO FERRER MARC	CN. PALMA DE MALLORCA	1992	SENI	100 m. BRAZA	1:04.45	642
13-14	ALARCIA BARTOLOME IÑIGO	C.N. CASTILLA-BURGOS	1995	SENI	100 m. BRAZA	1:05.49	612
09-10	ZAMORA GIMENO FEDERICO	C.N. METROPOLE	1981	SENI	100 m. BRAZA	1:05.91	675

14-15	RANDO GALVEZ J. MIGUEL	C.N. SANT ANDREU	1988	SENI	100 m. ESPALDA	52.48	811
09-10	CROMWELL DAVID	C.N. ALCORCON ARENA	1984	SENI	100 m. ESPALDA	54.19	808
08-09	REQUENO SOLER CARLOS	E.M. EL OLIVAR	1988	ABSO	100 m. ESPALDA	55.79	740
13-14	MCMANEMY BARRERA MATTHEW	C.N. SANTA OLAYA	1993	SENI	100 m. ESPALDA	56.09	664
13-14	REGUEIRA SUAREZ RUFINO	C.D.N. BIDASOA XXI	1990	SENI	100 m. ESPALDA	56.19	661
08-09	LEBON IRIARTE YERAI	C.D.N. BIDASOA XXI	1992	JUNI	100 m. ESPALDA	56.80	702
09-10	GARCIA ANIDO ABEL	A.D. MANUEL LLANEZA	1988	SENI	100 m. ESPALDA	56.97	695
10-11	NAVALON RODRIGUEZ RAUL	C.E. MEDITERRANI	1984	SENI	100 m. ESPALDA	57.10	669

12-13	MARTINEZ RODRIGUEZ AITOR	C.D. S.E.K. CASTILLO	1993	SENI	100 m. LIBRE	50.22	717
12-13	ALBERDI SAROBE MARKEL	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	SENI	100 m. LIBRE	50.57	702
10-11	GASZIOR LUKASZ	C.D. S.E.K. CASTILLO	1986	SENI	100 m. LIBRE	50.62	752
11-12	BILDOSOLA MIKEL	GETXO I.W.	1983	SENI	100 m. LIBRE	51.16	678
13-14	AGUILAR URTXEGI OSKITZ	C.D.N. BIDASOA XXI	1995	SENI	100 m. LIBRE	51.20	676
08-09	LECAROZ AMUNARRIZ JAVIER	C.D.N. BIDASOA XXI	1991	JUNI	100 m. LIBRE	51.37	739
09-10	FERNANDEZ CABALLERO DANIEL	C.D. S.E.K. SIERRA O	1987	SENI	100 m. LIBRE	51.69	726
07-08	MARTINEZ SANCHIS RAMON	REAL CANOE N.C.	1982	ABSO	100 m. LIBRE	51.84	710

14-15	MUÑOZ PEREZ RAFAEL	NAVIAL	1988	SENI	100 m. MARIPOSA	53.72	735
09-10	LOPEZ LOPEZ ENRIQUE	C.N. ALCORCON ARENA	1988	SENI	100 m. MARIPOSA	55.45	742
12-13	GOMEZ-REINO FERNANDO	CN.PALMA DE MALLORCA	1981	SENI	100 m. MARIPOSA	56.59	629
13-14	CUEVAS LEGASA TELMO	C.D.N. BIDASOA XXI	1996	JUNI	100 m. MARIPOSA	57.38	603
13-14	CABALLERO IZQUIERDO A.J.	C.D. S.E.K. CASTILLO	1993	SENI	100 m. MARIPOSA	57.49	600
07-08	VAZQUEZ POMAS MARCOS	REAL CANOE N.C.	1988	ABSO	100 m. MARIPOSA	57.77	612
12-13	BLASCO ALVAREZ EDUARDO	C.D.N. BIDASOA XXI	1994	SENI	100 m. MARIPOSA	57.82	589
14-15	SANCHEZ GARCIA ALEX	C.D.N. BIDASOA XXI	1990	SENI	100 m. MARIPOSA	57.98	585

07-08	ABASCAL GALLEGOS JOAQUIN	REAL CANOE N.C.	1986	ABSO	200 m. BRAZA	2:14.71	759
08-09	ARIAS BOTEY SERGIO	REAL CANOE N.C.	1987	ABSO	200 m. BRAZA	2:14.95	797
07-08	CASTELLANOS GOMEZ SANTIAGO	REAL CANOE N.C.	1977	ABSO	200 m. BRAZA	2:17.09	720
11-12	PERELLO FERRER MARC	CN. PALMA DE MALLORCA	1992	SENI	200 m. BRAZA	2:17.51	676
13-14	ALARCIA BARTOLOME IÑIGO	C.N. CASTILLA-BURGOS	1995	SENI	200 m. BRAZA	2:21.24	624
09-10	ZAMORA GIMENO FEDERICO	C.N. METROPOLE	1981	SENI	200 m. BRAZA	2:24.32	652
14-15	OYARZABAL GOYA BEÑAT	C.N. URGAIN	1998	JUNI	200 m. BRAZA	2:24.96	577
11-12	MORILLAS DE DIEGO IVAN	CLUB NATACION LAS AN	1991	SENI	200 m. BRAZA	2:26.04	564

09-10	GARCIA ANIDO ABEL	A.D. MANUEL LLANEZA	1988	SENI	200 m. ESPALDA	2:02.76	723
09-10	GARCIA RAPADO DIEGO	C.N. PALMA	1985	SENI	200 m. ESPALDA	2:02.77	723
13-14	MCMANEMY BARRERA MATTHEW	C.N. SANTA OLAYA	1993	SENI	200 m. ESPALDA	2:03.22	639
13-14	MUGICA BIKUÑA ION	C.D.N. BIDASOA XXI	1994	SENI	200 m. ESPALDA	2:04.94	613
08-09	LEBON IRIARTE YERAI	C.D.N. BIDASOA XXI	1992	JUNI	200 m. ESPALDA	2:05.61	675
14-15	ALVAREZ GARCIA MANUEL ANGEL	C.N. LAS ANCLAS CAST	1997	JUNI	200 m. ESPALDA	2:06.10	596
07-08	ZABALO ANDER	C.N. BARAKALDO	1991	JUNI	200 m. ESPALDA	2:07.81	646
13-14	CARRASCO RIVERA ENRIQUE	C.D. S.E.K. CASTILLO	1998	INFA	200 m. ESPALDA	2:08.97	557

10-11	GASZIOR LUKASZ	C.D. S.E.K. CASTILLO	1986	SENI	200 m. LIBRE	1:50.48	791
10-11	PAYERAS BIAYNA MIGUEL	CN.PALMA DE MALLORCA	1987	SENI	200 m. LIBRE	1:51.75	764
08-09	GARCIA ANIDO ABEL	FED. ASTURIANA	1988	ABSO	200 m. LIBRE	1:52.37	758
09-10	LEBON IRIARTE YERAI	C.D.N. BIDASOA XXI	1992	JUNI	200 m. LIBRE	1:52.90	748
13-14	AGUILAR URTXEGI OSKITZ	C.D.N. BIDASOA XXI	1995	SENI	200 m. LIBRE	1:53.49	671
14-15	MCMANEMY BARRERA MATTHEW	C.N. SANTA OLAYA	1993	SENI	200 m. LIBRE	1:53.59	669
08-09	GARCIA PASTOR ALVARO	FED. ASTURIANA	1982	ABSO	200 m. LIBRE	1:53.74	731
07-08	GONÇALVES JOSE JOAO	LEIXOES SPORT CLUB	1991	JUNI	200 m. LIBRE	1:54.11	695

07-08	DEL POZO ALVAREZ ELIAS	REAL CANOE N.C.	1989	ABSO	200 m. MARIPOSA	2:04.91	696
07-08	RODRIGUEZ MARCHAL SERGIO	REAL CANOE N.C.	1986	ABSO	200 m. MARIPOSA	2:06.52	670
11-12	GOMEZ-REINO FERNANDO	CN. PALMA DE MALLORCA	1981	SENI	200 m. MARIPOSA	2:10.35	586
09-10	KOMPIER RUIZ CARLOS	C.N. ALCORCON ARENA	1991	SENI	200 m. MARIPOSA	2:12.09	600
14-15	BEDIA CADELO JORGE	C.N. CAMARGO	1997	JUNI	200 m. MARIPOSA	2:12.38	551
10-11	GARCIA PASTOR ALVARO	C.N. METROPOLE	1982	SENI	200 m. MARIPOSA	2:12.39	593
08-09	DE LA CABA GUZMAN TELMO	C.D.N. BIDASOA XXI	1992	JUNI	200 m. MARIPOSA	2:12.42	595
11-12	NUÑEZ ALVAREZ ANTONIO	C.N.CIUDAD DE OVIEDO	1995	JUNI	200 m. MARIPOSA	2:12.57	558

Campaña de recogida de alimentos

Tercer año de solidaridad

Por tercer año consecutivo hemos decidido continuar con la campaña de recogida de alimentos que iniciamos hace dos temporadas.

En la primera temporada, tras seis jornadas del Trofeo Federación y dos de la Copa Federación, logramos entregar al Ayuntamiento de Camargo 1.500 kg. En la segunda, con el mismo número de jornadas conseguimos igualar la cifra.

Esta campaña, tras la disputa dos sesiones en la piscina de Cros, hemos recogido 330 kg.

La cantidad ha disminuido, pero seguro que se recuperará si, como tenemos previsto, ampliamos la recogida de alimentos a los dos días de nuestro trofeo. Ese puede ser el momento idóneo para alcanzar cifras importantes, ya que a nuestra piscina se acercarán unos 1000 nadadores con sus respectivas familias.

Area de SERVICIO
G2
Boo, 52 (Rotonda LA VEGANA)
39613 BOO DE GUARNIZO
Cantabria
Teléf.: 942 254 718
Fax: 942 254 724

Rincón de los técnicos

Los pequeños detalles

Hoy en día, con la gran profesionalización que hay en el deporte, lo que diferencia a un nadador normal de otro extraordinario son los pequeños detalles. Todos los que formamos parte de la gran familia deportiva asumimos que para lograr el éxito es necesario un buen desarrollo de habilidades físicas, técnicas y tácticas, así como una alimentación y un descanso apropiados, tanto en los entrenamientos como en las competiciones. No en vano, ya en la Antigua Grecia, además de entrenadores especializados –con arreglo a la disciplina que se practicaba–, se cuidaba la dieta de los deportistas y también existían los masajistas o recuperadores.

Por todos es bien conocida la importancia de contar con un buen entrenador, que se haga cargo de la preparación técnica, táctica y física (tan específica y concreta para nuestro deporte, que no se suele encomendar a personas externas, ya que se estudia de manera muy especializada durante el proceso de formación del entrenador). Pero también se debería contar con un buen fisioterapeuta y un médico, para la recuperación del nadador, de su salud y de sus lesiones; y con un nutricionista, para llevar una dieta bien cuidada. Un gran número de nadadores, o la gran mayoría, cuentan con acceso a estos recursos, o hacen lo posible por obtenerlos fuera de su club si este no tiene los medios necesarios para ofrecérselos. Es lo normal. Nadie cuestiona hoy su utilidad. Aproximadamente desde los años 80 del pasado siglo hasta la actualidad, con la profesionalización del deporte y su conversión en un negocio que mueve gran cantidad de dinero al año, la natación, como el resto de deportes, es ciencia.

Es biomecánica, pues aplica la optimización del movimiento, el estilo más efectivo, más perfecto. Y exprime el cuerpo hasta el límite de sus posibilidades biológicas. Es nutrición, y resulta imprescindible cuidar la alimentación adecuada, según los sistemas energéticos implicados en cada momento y ciclo de entrenamiento y en cada competición –sutilmente distinta en función de la fisionomía y de la especialidad de cada nadador–. Y es necesario también el descanso. Es, en definitiva, pura teoría del entrenamiento, porque se trata de asemejar el cuerpo a una máquina. Pero los nadadores son, ante todo, personas. También sienten y piensan de manera independiente. No conviene olvidar que es la cabeza quien da las órdenes. Todo lo anterior no sirve, si la cabeza no funciona. Y ahí es donde surge la figura del psicólogo del deporte.

La mayoría de las personas tienen una concepción desde el punto de vista «negativo» del psicólogo. Entienden que es una figura a la que hay que acudir cuando hay algún problema, cuando el rendimiento no es bueno. Y es cierto, un psicólogo puede ayudar

en la resolución de los problemas, sí, pero el psicólogo del deporte es mucho más que eso. Es un profesional que cuenta con formación adecuada y específica de todas las variables que afectan al rendimiento deportivo, tanto a nivel de entrenamiento, como en la competición. Es la persona que puede ser capaz de enseñar y activar los mecanismos que optimizan y sacan el partido a todos los detalles. En un ámbito como el deportivo, en el que todo lo anterior (entrenamiento, recuperación, alimentación) se trabaja tan milimétricamente, las diferencias se encuentran en ese lugar que es capaz de evaluar, trabajar y potenciar al máximo todas las piezas del engranaje: la cabeza.

¿Quién no se ha sentido nervioso alguna vez antes de competir? ¿A quién no le ha dolido un hombro o una pierna? ¿Quién no ha visto una marca de una serie anterior y ha tenido dudas sobre si podrá superarla? ¿Quién no ha pensado «no puedo más» durante una prueba? ¿Quién no se ha sentido abatido tras no conseguir una mínima? ¿Quién no se ha abandonado en un entrenamiento en la serie quince, quedando aún por delante otras quince? ¿Quién no ha dudado alguna vez si merece la pena tanto esfuerzo? ¿Quién...?

Podrían escribirse páginas enteras con preguntas similares, y que, aunque no se tenga plena conciencia de ello, afectan casi siempre al rendimiento deportivo. Y no tienen otra solución que un entrenamiento específico psicológico, bien de manera consciente, a través del trabajo con un profesional, o inconsciente, a través de una gran acumulación de experiencia en el deporte, si bien es cierto que es un proceso muy difícil de conseguir por uno mismo y que en ocasiones nunca llega a completarse del todo.

El éxito, repito, es la acumulación de pequeños detalles, y la cabeza es uno de ellos. De los más importantes.

Emma García Trueba

Diplomada en Magisterio (Educación Física); Licenciada en Psicología (Psicología del Deporte); Master en Psicología del Deporte de la UNED; Entrenadora Auxiliar de Natación

La Toba

942 072 529

CAFETERÍA • RESTAURANTE

www.restaurantelatoba.es

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