

# La Cros

Revista del  
Club Natación Camargo

Nº 12

[www.cncamargo.com](http://www.cncamargo.com)



Julio-Septiembre 2017



# Sumario

## CONOCEMOS NUESTRA HISTORIA

Los medallistas nacionales:  
Francisco de la Granja **3**

## AGENDA

Regional de Verano **8**

Campeonato España Infantil **12**

Campeonato España Junior-Absoluto **14**

Travesía Punta Parayas **18**

Otras travesías **22**

Cuadro de Honor de las Travesías **26**

Mejores marcas de edad del club **28**

Iniciamos otra temporada **30**

## EL RINCÓN DE LOS TÉCNICOS

Jerónimo Sánchez **31**

## POSTER CENTRAL

Los campeones regionales **16-17**

© 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.

## ¿Quieres poner publicidad en la revista?

Ponte en contacto con el club o envía un correo a:

[cncamargo@cncamargo.com](mailto:cncamargo@cncamargo.com)

Difusión gratuita de esta revista en papel  
(1000 ejemplares) y en internet

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

**7 de octubre**

## La RFEN nos premió en su VIII Gala



Como colofón a los actos del 25 aniversario de nuestro club, recibimos la placa de la Real Federación Española de Natación.

En nuestro próximo número de La Cros ampliaremos la noticia con un amplio reportaje gráfico.



## FRANCISCO DE LA GRANJA

Campeón de España Escolar, 100 braza (1997)

En esta serie de entrevistas que estamos llevando a cabo para conocer nuestra historia, le llega el turno a los nadadores del club que han obtenido alguna medalla en los campeonatos de España (en las secciones no máster).

Comenzamos con Francisco de la Granja, Fran de la Granja para todo el mundillo de la natación.

### UN PIONERO

Fran ha sido uno de los mejores nadadores que ha dado la natación cántabra a lo largo de su historia y fue, además, uno de los pioneros del Club Natación Camargo. Se puede decir con propiedad que cuando el Club nació, en octubre de 1991, Fran ya estaba allí.

Así me lo refiere en este encuentro que hemos mantenido el pasado 8 de septiembre en mi domicilio: «Tendría seis o siete años cuando empecé a nadar en la Escuela Municipal de Camargo. Recuerdo el primer día, cuando me hicieron la prueba para poder entrar. Alguien me dijo –pudo ser Paco Larrauri, que en aquellos tiempos siempre estaba presente por la piscina de La Vidriera–, “chavalín, que es a crol, no hagas pies de braza”. En la Escuela me enseñó a nadar Teresa Fernández, mi entrenadora de los primeros años. Luego estuve un período corto con Nacho Floranes. Tres años después, cuando se formó el Club Natación Camargo, me incorporé a él con el grupo de los pioneros (Pablo Terán, Óscar Nieto, Adolfo Vélez, Gerardo López, José Vidal, Susana Argumosa, Isabel Riego...), y fue entonces cuando me encontré con Manolo Manzanares, el entrenador que me hizo crecer deportivamente. Con Manolo empecé a entrenar y a competir de verdad, en serio».

Los ojos de Fran adquieren un brillo especial cuando rememora aquella época. «Yo era como la mascota del equipo –me dice–. Me llamaban “canarito”, por lo pequeño que era y lo poco que pesaba. Era tan menudo que, en ocasiones, haciendo bromas, mis compañeros me metían en la taquilla y me dejaban encerrado en ella. Era un fideo, pero tenía las piernas y los brazos muy largos, y las manos y los pies muy grandes, una estructura ideal para el nado. De aquellos primeros años recuerdo que salíamos a competir a Asturias y Bilbao porque en Cantabria no había apenas competiciones. Nos desplazábamos junto con Torrelavega, en unos viajes que entonces, por carretera y sin autovías, eran una



Revisando el último número de *La Cros*

odisea. Yo tenía nueve años y, desde mi inocencia, todo me parecía bonito. Es esa etapa en la que nadas porque te gusta, sin ninguna presión. A medida que comienzas a ganar medallas es cuando la cosa se lía y sientes un ambiente distinto a tu alrededor».

Me intereso por si el hecho de ganar medallas lo alejaba de sus compañeros. «Qué va, todo lo contrario –me contesta–. Los triunfos me unían más a ellos. Como te he dicho, por ser el más pequeño me tenían como mascota, me mimaban. Nunca me he sentido excluido del grupo por ganar. La presión viene de fuera, porque comienzan a fijarse en ti, te conocen y cada vez te exigen más».

### DE MÁLAGA A SIERRA NEVADA

Unos años más tarde llegaron al club nadadores del Club Natación Santander –que se había disuelto por los problemas que tenían en la utilización de la piscina de los Escolapios– y del Parayas. Fue la época en la que José Antonio Castanedo se hizo cargo de las riendas



Fran,  
campeón de España

Concentrado en Málaga a los doce años. Fran es el segundo por la derecha. El primero es otro viejo conocido nuestro: Mikel Bildosola

del club como presidente. Unos tiempos en los que Carmargo dio un salto cualitativo. También Fran comenzó a destacar: «A los doce años mis tiempos de competición empezaron a estar entre los mejores de España de mi edad. Por ese motivo estuve concentrado con el CSD en el Colegio Mayor Cerrado Calderón, de Málaga. Desde allí subíamos a Sierra Nevada para trabajar en altura. Y a los trece años se produjo un hecho que me ilusionó mucho y me dio un “subidón” de autoestima. Nadé en las piscinas del Grupo Covadonga una prueba de 100 braza, sin tener la sensación de haber hecho nada especial, pero al terminar la prueba Berni (Bernardo Bustillo, director técnico del CN Torrelavega) se acercó a mí para decirme que mi tiempo se había quedado a unas décimas de la marca nacional de edad».

### CAMPEÓN DE ESPAÑA

Fran estaba preparado ya para alcanzar su gran éxito de 1997, cuando consiguió proclamarse campeón de España Escolar en 100 braza. Hacemos un alto en la entrevista y nos disponemos a ver un vídeo que grabó su padre en aquel campeonato, al que Fran acudió con la selección cántabra, acompañado por Jaime Alonso, Mario Collado, Diego Sal, Maribel Peña, Elena Cobo, Irene Duque e Izaskun Laurrieta. Son imágenes poco profesionales, sobre las que el paso del tiempo ha dejado impresa la huella del desgaste, pero resultan muy emotivas, además de históricas para nuestro Club (la final de 100 m braza la podemos contemplar en el código QR de esta página). Mientras las vemos, Fran me comenta las pruebas: «Empecé mi participación en 200 estilos. Me enfrenté a la prueba sin pretensiones, porque había llegado a ella con la mínima ramplona. Pero me encontré bien y repetí mi mejor marca de piscina de 25 en la piscina de 50 de Cartagena, y pasé de tener mínima por los pelos a quedar sexto de España».

Pasamos luego a ver la final de 200 braza. «Ésta era mi mejor prueba. Iba preparado para ganarla, pero no

supe tener cabeza y tácticamente me salió mal. En los últimos metros perdí el estilo y me quedé trabado. Fui primero hasta los 175 metros, más o menos, al principio con mucha ventaja, pero luego la fui perdiendo hasta clasificarme en quinta posición. Aquella noche Manolo Manzanares y yo repasamos la prueba de 100 braza que nadaría al día siguiente, la visualizamos metro a metro, una y otra vez. Y él solo me dio un consejo: “Utiliza la cabeza. Nada con cabeza”. Luego me mandó descansar en la habitación y me aisló de todo y de todos. Cuando nadé la final de 100 braza, el resultado fue inverso al de los 200. Pasé quinto o sexto por el cincuenta y un tirón en los últimos metros me hizo alcanzar el oro, con un tiempo de 1:12.81».

A partir de ese momento Fran empezó a tener «la presión del triunfo y de la gente, que me recomendaba lo que tenía que hacer con mi carrera deportiva. Necesitaba un psicólogo que me orientara. Manolo lo intentó, pero tuve con él algunos encontronazos, típicos de un adolescente. Mi decisión era marcharme o dejar de nadar. Mi madre me dijo que decidiese yo, pero que, si me marchaba, fuera a por todas. Y con dieciséis años decidí marcharme. Tenía ganas de comerme el mundo. Y esa decisión no la recuerdo como traumática; luego, cuando llegué a Sabadell, ya fue otra historia».

Llegó al Club Natación Sabadell, cuyo director técnico era Paulus Wildeboer, y se quedó con una de las familias de acogida que tenía el club para los deportistas que venían de otras provincias. «En la primera casa de acogida estuve con una familia que tenía dos niñas de mi misma edad, pero no había ambiente deportivo. Las niñas trasnochaban, yo estaba a cuarenta minutos del instituto y al triple de distancia de la piscina. No podía adaptarme. Lloraba por la noche, quería volver a casa. Pero me hacía el fuerte y aguantaba. Me cambié de familia y estuve mejor; los hijos también eran nadadores. Funcioné mejor, pero me tenía que levantar a las cinco



Con sus compañeros de selección: Jaime Alonso, Diego Sal y Mario Collado, al mando de Manuel Manzanares



Luciendo con orgullo su medalla de oro de la prueba de 100 braza

de la mañana y luego, con dos mochilas a la espalda, la del instituto y la de entrenar, andar minutos y minutos por la mañana de un lugar a otro, para luego volver a entrenar a las cuatro de la tarde. Pese a todos los problemas, aquella temporada batí el récord de España de 4x100 estilos con Olaf Wildeboer, Albert Medrano y Luis Vicent, y fui cuarto de España en 200 estilos».

Sin duda, estos resultados eran muy buenos para un joven que apenas había tenido suficiente tiempo de adaptación, pero Fran no podía soportar ciertas situaciones que se producían en las familias de acogida. «Puede parecer un ejemplo tonto –me dice–, pero cuando nadamos el relevo quise raparme el pelo como el resto de mis compañeros, y mi familia de acogida no me dejó. Me dijeron que raparse el pelo era de fascistas».

### SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA Y MÍNIMA EUROPEA

Antes de dejar Sabadell, intentó quedarse en un piso con otros compañeros nadadores –un piso que, según decían, era propiedad de David Meca–, pero no pudo porque era menor de edad. Fue cuando decidió irse al Santa Olaya de Gijón, una ciudad cercana a su casa. «Me habían ofrecido vivir en un piso con una habitación para mí solo, aunque al final tuve que compartirla. Allí estuve dos años y en julio de 2001 llegué a proclamarme subcampeón de España en 200 braza y a conseguir marca mínima para el europeo».

Curiosamente, este hecho marcó, para mal, un antes y un después en la vida deportiva de De la Granja: «Conseguí la mínima europea y, al mismo tiempo, un varapalo. La Federación Española decidió que al europeo sólo podían acudir dos nadadores por prueba, y mi tiempo era tres centésimas peor que el del segundo, al que, por cierto, gané en el campeonato de España. Aquella decisión me dejó tocado. Así como el tiempo que hice en aquella competición del Grupo Covadonga

## De la Granja logra marca para el Europeo Junior

### S. E. SANTANDER

El nadador cántabro Francisco de la Granja, que milita esta año en el club Santa Olalla de Gijón, ha logrado la marca mínima, en la prueba de 200 metros braza, para participar en el Campeonato de Europa Junior, que se disputará en Malta en el mes de julio.

Recientemente De la Granja disputó el XCI Campeonato de España Open, de piscina de 50 metros, cuyo escenario fue el Stadium Casablanca de Zaragoza. El nadador cántabro se «coló» en la final B de los 200 braza, en la que compitió ante destacados nadadores españoles y de las selecciones de Portugal y Argentina. De la Granja hizo una marca de 2.24.71, que es, igualmente, récord de Cantabria absoluto. Este crono es precisamente el que le ha dado el pasaporte para participar en julio en el Europeo junior.

### Concentración nacional

Además, De la Granja ha sido convocado por los técnicos de la Federación española de Natación para acudir a una concentración con el equipo nacional de su categoría. Su objetivo es preparar un encuentro internacional que tendrá lugar en Toulouse (Francia) y en la que España se medirá a otras selecciones nacionales.



DM

Francisco de la Granja.

Este es el segundo año que De la Granja compete en un club fuera de Cantabria. Hasta el año 2000 compitió en el C. N. Camargo, con el que se proclamó campeón de España de la Juventud, y ese mismo año fue fichado por el C. N. Sabadell de Barcelona. Esta temporada nada en el conjunto asturiano Santa Olalla, y a pesar de ser junior está consiguiendo marcas en competiciones en las que se mide a nadadores absolutos.

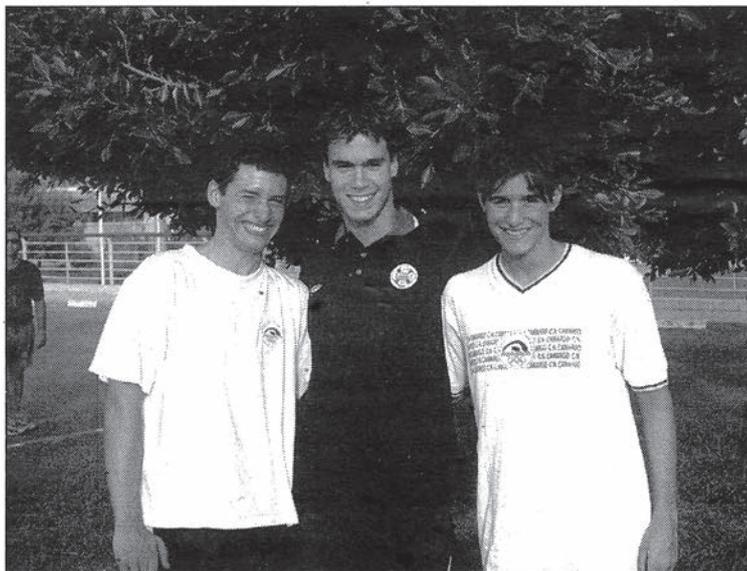
# De la Granja, subcampeón

## El cántabro se hizo con la plata en el Nacional Junior

**S. E. SANTANDER**

El nadador cántabro Francisco de la Granja, que actualmente milita en el C. N. Santa Olaya de Gijón se hizo con el subcampeonato de España Junior en los 200 metros braza (2.24.89), en el Nacional disputado recientemente en Benidorm. Además, De la Granja se hizo con la sexta plaza en los 400 estilos y disputó las finales B de 50 y 100 braza.

También participaron en este Nacional los nadadores del Camargo Fernando Movellán y Enma García. Movellán refrendó las mínimas nacionales que ya poseía en los 200 y 400 libres y García se clasificó para la final B de 200 metros libres, prueba en la que se clasificó finalmente en el puesto decimosegundo.



De izquierda a Derecha, Movellán, De la Granja y García.

DM

Aunque Fran estaba en el Santa Olaya, no podía olvidar a sus compañeros de Camargo, Emma García y Fernando Movellán

—cuando Berni me dijo que me había quedado a pocas décimas de la mejor marca nacional de edad— me dio mucha confianza y seguridad para el futuro, este revés me puso al borde del abismo deportivo. Terminé la temporada sin ganas, y la siguiente prácticamente la pasé en blanco».

### REGRESO A CANTABRIA Y SUBCAMPEÓN DE ESPAÑA

Por eso decidió regresar a Cantabria y abandonar la competición deportiva. «Fui a Marismas porque ese año sólo quería nadar para hacer deporte, para mantener la forma. Quería desconectar de la competición. Sabía que si regresaba a Camargo sería para competir. Y sin hacer prácticamente nada me proclamé campeón de España en un relevo de Salvamento y Socorrismo. Tras esa especie de año sabático probé de nuevo con el Santa Olaya. Entrenaba en La Vidriera con Manolo Manzanares, que ya no era entrenador de Camargo —el club había pasado a la Cros y Manolo se había quedado de monitor en La Vidriera— e iba a competir a Asturias. Pero al año siguiente regresé definitivamente a Cantabria».

Tenía entonces veintiuno o veintidós años, y le llaman para gestionar en el ayuntamiento de Piélagos la Escuela de Natación. Y no sólo formó la Escuela, sino que compitió durante casi una década en ese equipo, batiendo cantidad de récords regionales. Es en esa época cuando yo lo conocí. Y llegué a ver cómo, pese a la enfermedad de Crohn que le acechaba, conseguía

alcanzar, con treinta años, el subcampeonato de España de 50 braza, sólo superado por el uruguayo Martín Melconian. «Esa medalla limpió todo lo que había sufrido antes. Además, me hizo preguntarme que, si en Sabadell hacía 80.000 metros a la semana, en Santa Olaya 40.000 y en Piélagos apenas 10.000, ¿qué es lo que había hecho bien ahora o qué habían hecho mal los otros entonces? Aún hoy no he sabido responderme a esa pregunta».

El Fran con el que ahora me he encontrado está muy delgado. Antes de hacernos una foto, él mismo me lo recalca: «Cuando quedé subcampeón de España pesaba 83 kg y ahora un nuevo brote de la enfermedad me ha dejado en 65. Pero tanto sacrificio en el deporte y tantos años de exigencia máxima me han hecho más fuerte. Los tres o cuatro años que viví entre Sabadell y Gijón fueron extenuantes. Me parece que duraron más que los doce que llevo en Piélagos, porque aquí intento hacer una natación diferente a la que yo viví entonces. Lo he pasado tan mal, comiendo mal, viviendo en malas condiciones —en Gijón estuve en una habitación con tanta humedad, que nacían hongos en relieve por las paredes—, entrenando a tope, que me digo que más bajo que eso ya no se puede caer».

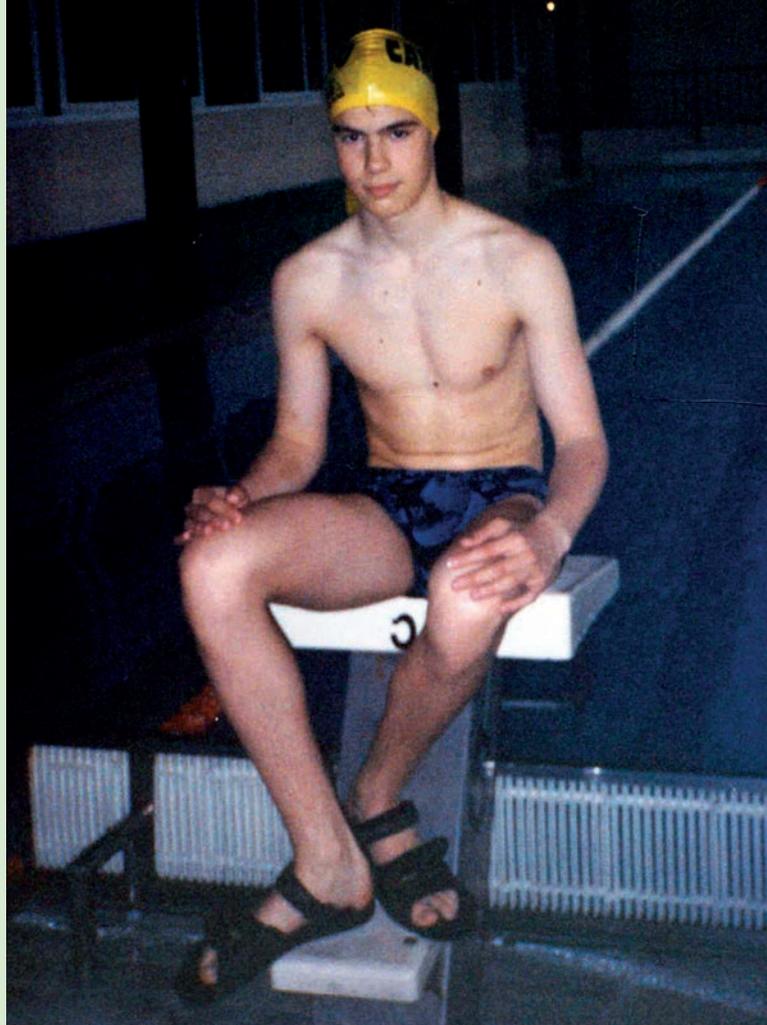
Le pido, antes de despedirnos, que dé algunos consejos a los que ahora empiezan. «Todo el sacrificio que supone este deporte —me dice— sólo se compensa si tienes unas condiciones normales de vida. En ocasio-

nes yo no las tuve. La alimentación, en algunas fases de mi estancia en Gijón, estuvo muy poco cuidada. En los estudios, salvo en mi corta etapa de Sabadell, nunca tuve apoyos, ni me cambiaron las fechas de exámenes, incluso un profesor puso una anotación en mis calificaciones que decía que tenía importantes lagunas mentales. Con estas condiciones es muy difícil obtener buenos resultados deportivos. Además, hay un peligro añadido, y es que algunos entrenadores y algunos clubes producen juguetes rotos, te exprimen y luego te abandonan. Pese a todo, me gusta hacer un balance positivo, porque toda esa etapa me ha servido, como te he dicho, para luego sobreponerme a las dificultades de la vida».

Y llega la recomendación definitiva, la de alguien que ha vivido la natación desde todas sus vertientes: «Ahora mismo, si Fran de la Granja fuese mi alumno, le diría que, o sales a un Centro de Alto Rendimiento, donde todo esté bien regulado en cuanto a estudios, alimentación, cuidados..., o te quedas en tu equipo de siempre. Da el paso sólo cuando tengas aseguradas tus necesidades básicas; si no, es mucho lo que arriesgas».

Me despido de Francisco de la Granja, Fran, con un abrazo.

Hasta el momento es el único campeón de España que ha dado nuestro club. Un gran deportista y una gran persona. Un ejemplo, en lo deportivo y en lo humano. Un espejo en el que deben mirarse todos los que ahora empiezan en este deporte tan sacrificado.



Un cuerpo diseñado para la natación: buena estatura, poco peso, piernas y brazos largos, y manos y pies grandes

Con Manuel Manzanares, el entrenador que supo ver el campeón que Fran llevaba dentro



# Campeonato Regional de Verano

## Ganamos 30 medallas de oro

por Xavi Martí (fotos: Gustavo García)

### DOS PLUSMARCAS REGIONALES

El primer fin de semana de julio se disputó en la piscina de Cros el Campeonato Regional de Verano. Por primera vez en muchos años, y debido a los problemas del organizador habitual del campeonato, el C.D. Parayas, la competición se celebró en piscina de 25 metros. En ella participaron 242 nadadores y nadadoras de 15 clubes de Cantabria con marca mínima acreditada. Como suele ser habitual, la representación más numerosa corrió a cargo del CN Camargo, que presentó a 55 nadadores (28 hombres y 27 mujeres), lo que constituye una quinta parte del total.

El campeonato fue un éxito para el CN Camargo, que logró el triunfo en las tres categorías establecidas: categoría absoluta, categoría infantil-junior y medallero. En este último apartado, se batió el récord del año anterior, que parecía inalcanzable, al conseguir 30 medallas de oro de 42 posibles. En total, nuestros nadadores se colgaron 56 preseas (30 de oro, 14 de plata y 12 de bronce).

Además de estos éxitos, hubo dos nuevos récords regionales a cargo de **Edgar Gómez** en 50 espalda y del **relevo femenino** de 4x200 libre.

**Edgar** batió la antigua marca de Juan Saro (26.79 logrados en 2011) al parar el crono en unos extraordinarios 26.74, alcanzando así uno de sus principales objetivos en ésta su primera temporada en las filas del **CN Camargo**.

En cuanto a las chicas, el cuarteto integrado por **Cecilia Casado, Carmen Alonso, Elsa Salmón y Laura García** rebajó en dos centésimas (8:59.74) la plusmarca anterior que ellas mismas poseían. Destaca la juventud de este relevo formado por dos nadadoras infantiles, una junior y una absoluta, lo que permite mirar al futuro con confianza.

Edgar Gómez (26.74), récord de Cantabria en 50 espalda



### GRANDES ACTUACIONES INDIVIDUALES

Y si la actuación colectiva del equipo fue sobresaliente, a nivel individual también hubo muchos nadadores que cuajaron una destacada actuación. Así, **Laura García, Marta Cuervo y Javier de la Hera** se impusieron en cuantas pruebas disputaron, colgándose cada uno cuatro medallas de oro. **Laura** triunfó en 50, 100, 200 y 400 libre manteniendo su hegemonía en este estilo. Por su parte, **Marta** venció en las pruebas de 100 y 200 mariposa, y de 200 y 400 estilos, demostrando ser una consumada fondista. A su vez, **Javi** conquistó el oro en 50, 100 y 200 braza, además del 200 libre (prueba de la que es plusmarquista regional).

Otro de los destacados fue **Álvaro Pérez**, que se colgó tres medallas de oro y una de plata, con sus victorias en las dos pruebas de estilos (200 y 400) y en el 200 espalda. El subcampeonato lo alcanzó en 100 espalda.

También sobresalió **Jesús García Vélez**, gran dominador de la mariposa masculina con sus triunfos en 50, 100 y 200 metros. Y qué decir de **Edgar Gómez**, que logró dos medallas de oro (50 y 100 espalda) y una de bronce (50 mariposa), además del ya reseñado récord regional en la prueba corta de espalda. Sin olvidar al siempre sobrio **Jorge Bedia**, que logró tres platas (la del 1500 y las de 100 y 200 mariposa) y un bronce en 400 libre.

En cuanto a las féminas, además de Laura y Marta, brillaron **Marina Cordovilla** (oro en 50 mariposa, plata en 100 libre y 200 estilos, y bronce en 50 libre) y **Elsa Salmón** (plata en 200 estilos y en 200 y 400 estilos, bronce en 800 libre) con cuatro medallas cada una.

Entre los más jóvenes destacaron **Eric Faureanu y Cecilia Casado**, quienes siendo aún infantiles se colgaron tres medallas cada uno. **Eric** logró la plata en 200

Cecilia, Carmen, Laura y Elsa, récord de Cantabria 4x200 libre





Javier, 4 oros (50, 100, 200 braza y 200 libre).  
Álex, bronce en 200 libre



Marta, 4 oros (100 y 200 mariposa y 200 y 400 estilos) y Cecilia,  
2 platas (50 espalda y 100 mariposa) y 1 bronce (100 espalda)



Laura, 4 oros (50, 100, 200 y 400 libre). Elsa, 3 platas (200 libre,  
200 y 400 estilos) y 1 bronce (800 libre). Carmen, 2 platas (100  
y 200 libre)



Álvaro, 3 oros (200 y 400 estilos y 200 espalda) y 1 plata (100  
espalda). Eric, 2 platas (200 espalda y 200 estilos) y 1 bronce  
(100 espalda)



Jesús, 3 oros (50, 100 y 200 mariposa). Jorge, 3 platas (100 y  
200 mariposa y 1500 libre) y 1 bronce (400 libre)

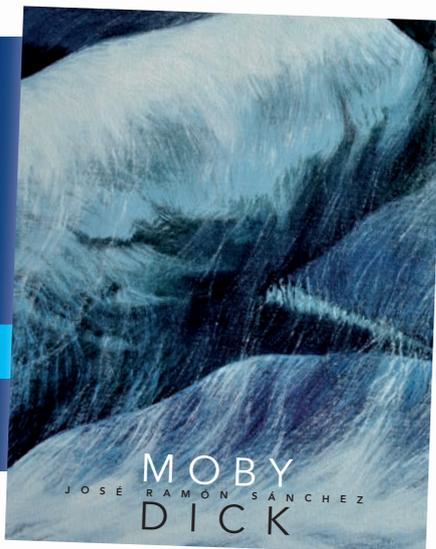


Marina, 1 oro (50 mariposa), 2 platas (100 libre y 200 estilos) y 1  
bronce (50 libre)

# Esta Navidad REGÁLATE MOBY DICK CÓMIC DEL AÑO

Ilustrado por José Ramón Sánchez y adaptado por Jesús Herrán

Descubre nuestro catálogo en  
[www.ediciones-valnera.com](http://www.ediciones-valnera.com)





Darío, 1 bronce (100 libre)



Hugo, 1 bronce (200 espalda)

espalda y 200 estilos, mientras que en 100 espalda fue bronce. A su vez, **Cecilia** fue subcampeona en 50 espalda y en 100 mariposa, y consiguió el bronce en 100 espalda. Otros infantiles destacados fueron **Carmen Alonso** (bronce en 100 y 200 libre), **Paula Higuera** (bronce en 200 espalda) y **Hugo Cifrián** (bronce en 200 espalda).

El capítulo de medallistas lo cerraron el junior **Alejandro Barros** (bronce en 200 libre) y el veterano **Darío Herrán** con su medalla de bronce en el hectómetro libre.

En cuanto a los relevos, el **CN Camargo** se impuso en 9 de los 10 que se disputaron. Solo se nos escapó el 4x50 estilos femenino, que fue a parar a manos de Torrelavega por tan solo 32 centésimas.



Paula, 1 bronce (200 espalda)

## Puntos infantil/junior, senior y medallero

### INFA/JUNI

Rank.	Club	Pts.
1	C. N. CAMARGO	534,0
2	C. N. TORRELAVERGA	398,0
3	A. CANTABRA NAT.	328,0
4	C. N. BAHIA OSTENDE	291,0
5	C. N. MEDIO CUDEYO	151,0
6	PIELAGOS NATACION	136,0
7	C. N. ASTILLERO	134,5
8	NOJA GOLDEN BEACH	91,0
9	C. D. SAN AGUSTIN	23,0
10	C. N. PLAYA SALVE	18,5
11	C. N. LA MARINA DE PROMUR	5,0
12	C. PARAYAS S.D.	4,0

### SENIOR

Rank.	Club	Pts.
1	C. N. CAMARGO	513,0
2	A. CANTABRA NAT.	301,0
3	C. N. ASTILLERO	227,0
4	NOJA GOLDEN BEACH	187,0
5	A. CAMPURRIANA NATACION	159,0
6	C. N. BAHIA OSTENDE	80,0
7	C. N. MEDIO CUDEYO	74,0
8	C. N. TORRELAVERGA	58,0
9	PIELAGOS NATACION	24,0
10	C. N. OLASPORT	4,0

### ABSO

Ranking Oros	Club	Hombres				Mujeres				TOTAL			
		Oro	Plata	Bronce	Total	Oro	Plata	Bronce	Total	Oro	Plata	Bronce	Total
1	C. N. CAMARGO	17	6	6	29	13	8	6	27	30	14	12	56
2	C. N. TORRELAVERGA	1	3	5	9	6	4	3	13	7	7	8	22
3	A. CANTABRA NAT.	2	8	3	13	0	4	5	9	2	12	8	22
4	C. N. ASTILLERO	0	0	3	3	2	1	3	6	2	1	6	9
5	A. CAMPURRIANA NATACION	1	0	2	3	0	0	0	0	1	0	2	3
6	C. N. BAHIA OSTENDE	0	4	1	5	0	2	1	3	0	6	2	8
7	NOJA GOLDEN BEACH	0	0	1	1	0	2	2	4	0	2	3	5
8	C. N. MEDIO CUDEYO	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
		<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>126</b>



Joaquín Pardo e Irene Artabe, campeones alevines



Elsa Salmón campeona junior

## CUARTO TRIPLETE CONSECUTIVO



Campeones de Cantabria infantil/junior



Campeones de Cantabria senior

En resumen, dominio incontestable de nuestro club que se tradujo en una holgada victoria tanto en el medallero (se consiguieron más del 70% de las medallas de oro) como en las clasificaciones absoluta e infantil-junior. En categoría senior, el **CN Camargo** consiguió 513 puntos, seguido de la ACN Marisma con 301, y del C.N. Astillero con 227. En la infantil-junior, el **CN Camargo** encabezó la clasificación final con 534 puntos, por los 398 del C.N. Torrelavega y los 328 de la ACN Marisma.

Y como colofón a este exitoso Regional, tres de los nuestros recibieron la distinción al mejor nadador del campeonato en sus respectivas categorías. Así, **Elsa Salmón** fue la mejor nadadora junior con 557 puntos, mientras que **Irene Artabe** y **Quiné Pardo** fueron los mejores nadadores alevines con 455 y 467 puntos, respectivamente.



Mejores en el medallero

# XXXIV Campeonato de España

## Málaga

por Jesús Herrán (fotos: Fernando Alonso y Fernando Pérez)

Del 27 al 30 de julio se disputó en Málaga la XXXIV edición del Campeonato de España Infantil de Verano, al que acudieron seis representantes de nuestro club.

Tres de ellos habían conseguido la marca mínima que les posibilitaba la participación individual (**Álvaro Coca** tenía mínima en 50 libre pero debía obtener otra para acudir): **Cecilia Casado** en 100 espalda, **Hugo Cifrián** en 100 braza y **Eric Faureanu** en 100 y 200 espalda, 50 y 200 libre y 100 mariposa. Las otras tres componentes pertenecían al relevo de 4x100 estilos, **Carmen Alonso**, **Paula Higuera** y **Noemí Gómez**, que integraron el cuarteto camargués junto con **Cecilia Casado**.

Inició el campeonato **Cecilia Casado** el jueves 27, con su participación en la prueba de 100 espalda, marcando un tiempo de 1:13.98. Ese mismo día comenzó sus pruebas **Eric Faureanu**, con la participación en 200 espalda, donde obtuvo un tiempo de 2:18.05 que le sirvió para auparse en una magnífica decimosexta posición.



Hugo y Eric



Hugo, Cecilia, Paula, Carmen, Noemí y Eric, posando en la piscina antes del entrenamiento

Restaurante

# El Pescador

942 252 976  
660 440 880

Avda. de Parayas, 132  
(junto a Centro Canino Parayas) 39600 ALTO DE MALIAÑO

**ENGLISH TIME** 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](mailto:englishtimemuriedas@gmail.com)

# Infantil

**Hugo Cifrián** tomó el relevo de sus compañeros el viernes 28 y se lanzó a disputar la prueba de 100 braza, en la que paró el cronómetro en 1:15.23. El mismo viernes, **Eric Faureanu** participó en 100 espalda, obteniendo la vigesimocuarta posición con un tiempo de 1:04.07.

El sábado 29 siguió el particular maratón de **Eric**, que nadó 100 mariposa (1:03.40) y 50 libre (26.50). Ese mismo día el relevo femenino de 4x100 estilos, integrado por **Paula Higuera** en espalda, **Noemí Gómez** en braza, **Cecilia Casado** en mariposa y **Carmen Alonso** en libre, conseguía un tiempo de 4:55.47.

Finalmente, el domingo 30 **Eric** cerraba la participación de nuestros infantiles disputando la prueba de 200 libre, en la que marcó un tiempo de 2:06.51.

En definitiva, el Club Natación Camargo participó en Málaga con seis infantiles, un número que indica que se está trabajando muy bien con la cantera y que la base deportiva está asegurada.



El relevo de 4x100 estilos



Reponiendo fuerzas en pleno viaje



Descansando en Marbella

**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

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

# Campeonato de España

## Terrassa

por Jesús Herrán (fotos: Leopoldo Barros e Iván Raba)

Del 1 al 5 de agosto se disputó en la localidad catalana de Terrassa el Campeonato de España Absoluto y Junior de Verano, al que acudieron tres representantes de nuestro club, dos juniors, **Álvaro Pérez** y **Alejandro Barros**, y un absoluto, ya habitual, **Javier de la Hera**.

Álvaro acudía con cuatro mínimas (100 y 200 espalda, 100 mariposa y 200 estilos), **Alejandro** con una (100 libre) y **Javier**, aunque tenía más marcas acreditadas, decidió participar solamente en la prueba de 200 estilos para centrarse totalmente en ella.

En la prueba de 100 espalda, del miércoles 2 de agosto, **Álvaro Pérez** logró la décima posición de su

edad (18 años), con un tiempo de 1:02.34. En la de 200 espalda del viernes 4 alcanzó la duodécima posición de su edad, parando el crono en 2:15.49. Y finalizó su participación el sábado 5 con la disputa de las pruebas de 100 mariposa (1:00.85) y 200 estilos (2:15.94), dejando en general muy buen sabor de boca con una participación amplia y meritoria.

Por su parte, **Alex Barros** paró el crono en 55.95 en la distancia de 100 libre, que nadó el jueves 3, demostrando que su futuro en nuestro club, dentro de las pruebas de velocidad, es ya un presente.



Durante el viaje, camuflados con el paisaje



Álex Barros, calle cero

café · heladería · confitería

# regma



# Junior/Absoluto

**Javier de la Hera** nadó la prueba para la que se había estado reservando el sábado 5, y lo hizo a lo grande, batiendo el récord de Cantabria que él mismo poseía, dejándolo ahora en 2:08.08 (1,64 segundos mejor que su anterior marca) y pasando a la final B con el tercer mejor tiempo. Y en la final no falló. Estuvo impresionante y volvió a pulverizar el récord regional con un tiempo de 2:07.84, alcanzando, además, la undécima posición absoluta de España.

Como resumen, podemos asegurar que los nuestros siguen creciendo y continúan llevando un año tras otro el nombre de Camargo por toda España. Y, además, establecen alianzas para que nadadores de renombre (como los del Club Natació Sant Andreu) vengan a disputar nuestro trofeo.



Hermanados con el Sant Andreu



Álvaro Pérez acudió con 4 mínimas



Javier de la Hera batió dos veces el récord de Cantabria

**GÓMEZ**  
 MAESTROS PASTELEROS  
 DESDE 1860

C/ Menéndez Pelayo 32 (Maliaño)  
 942 059 193

**ImSan**

942 369 197  
 677 869 774  
 646 518 628  
 Fax: 942 369 376

**INDUSTRIAS METÁLICAS SANTANDER**

Fabricación, montaje y mantenimiento de:

- Cerramientos plásticos y metálicos
- Estructuras, puertas, barandillas...
- Inoxidable, forja y acero
- Soldadura y calderería
- Trabajo en plegadora y cizalla
- Instalación de automatismos

Pol. Ind. de Heras  
 parcela 114. 39792  
 Heras (Cantabria)

imsan@hotmail.es      imsan@blogspot.com

# Campeones regionales 2017



Foto: Gusgar



### XXIII Travesía de Punta Parayas - Memorial Pepe Gancedo



El sábado 8 de julio tuvo lugar en aguas de Punta Parayas la XXIII Travesía a Nado Ayuntamiento de Camargo-Memorial Pepe Gancedo, organizada por el CN Camargo y la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento local, con la colaboración de la Federación Cántabra de Natación.

La de Camargo era la primera de las cinco pruebas que componían el XIV Circuito Cántabro de Travesías a Nado-La Caixa, que se completó durante los meses de julio y agosto con las competiciones del pantano del Ebro, río Asón, Bahía de Santander y Ascenso al Pas.

Doscientos veintiséis participantes desafiaron el día nublado, que al final se mantuvo sin lluvia, y se lanzaron a disputar las tres distancias incluidas en esta prueba, que es la decana de cuantas se celebran en nuestra región: 300, 800 y 2.500 metros.

La competición estuvo vigilada en todo su recorrido por las embarcaciones de la Asociación de pescadores de Camargo.

#### IAN CALVO Y NOAH SÁNCHEZ GANAN EN LA DISTANCIA DE 300 METROS

La prueba comenzó con la competición de los más pequeños, la categoría promesas, que se disputaba sobre una distancia de 300 metros. **Ian Calvo**, del C. N. Torrelavega obtuvo el triunfo masculino, por delante de **Víctor Vega** y **Adrián de la Rosa**, ambos del CN Astillero.

La también astillereña **Noah Sánchez** ganó la prueba femenina, anticipándose a las nadadoras del CN Camargo **Raquel Pardo** y **Beatriz Arruza**.

La nota emotiva y de pudor deportivo la puso el nadador laredano **Ekaín Holgado**, quien, superando su falta de piernas y manos, participó en esa distancia y se llevó la mayor ovación de la tarde, además de un trofeo especial de la Federación Cántabra y de La Caixa.

#### JAN ANTOLÍN Y VALVANUZ ÁLVAREZ SE IMPONEN EN LA DISTANCIA DE LOS 800 METROS

Antes de celebrarse la disputa de los 2.500 metros tuvo lugar la prueba de los 800 metros, en la que los nadadores infantiles mostraron todo su poderío.

En la clasificación masculina se impuso el palentino **Jan Antolín**, por delante del torrelaveguense **Ángel Bolado** y del camargués **Joaquín Pardo**.

En la línea femenina triunfó la astillereña **Valvanuz Álvarez**, por delante de **Carla Faces** (Piélagos) y **Leire Blanco** (Santurtzi).

#### SARA CEBALLOS Y JAVIER PIE FUERON LOS GANADORES ABSOLUTOS

**Javier Pie**, madrileño del Club Natación San Blas, y **Sara Ceballos**, cántabra del Club Natación Torrelavega, fueron los ganadores absolutos en la distancia reina de 2.500 metros y, por tanto, de esta edición de la Travesía de Punta Parayas. El nadador madrileño estuvo acompañado en el podio por el torrelaveguense **Iván Díaz**, que se clasificó en segunda posición, y por el campurriano **Sergio Martínez**, tercero. Por su parte, **María Fernández**, asturiana del C. N. Manuel Llana, y la camarguesa **Rocío Lastra** alcanzaron el segundo

y el tercer puesto, respectivamente. En esta categoría absoluta los tres primeros clasificados, además de los trofeos, consiguieron un premio en metálico de 120, 80 y 40 euros.

### LOS MÁSTER

Los nadadores de mayor edad también compitieron en Maliaño, ganando en la categoría C1 **Jon Rojano** (CN Camargo) y **Almudena Prior** (CN Iregua); en la categoría C2 se impusieron **Julio Martínez** (CN Chamartín) y **Liz Dilley** (ACN Marisma); y en la categoría D los ganadores

fueron **Carlos Pereda** (Playa Salvé) y **Francisca Pascual** (CN Camargo).

Presidieron la entrega de premios las autoridades municipales locales y el vicepresidente de la Federación Cantabra de Natación, Diego Sal. El acto de entrega tuvo como preámbulo el reconocimiento a los once nadadores que esta temporada han representado al CN Camargo en los campeonatos de España de Natación: **Álvaro Coca, Hugo Cifrián, Eric Faureanu, Paula Higuera, Noemí Gómez, Cecilia Casado, Carmen Alonso, Alejandro Barro, Álvaro Pérez, Javier de la Hera y Laura García.**



Homenajeamos a quienes acuden a los Campeonatos de España y despedimos a Pablo Diego

Nieves Izú, viuda de Pepe Gancedo



Ekaín Holgado



Médico-Dentista  
Estética Dental

**ELENA ARTECHE**

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

**Sitelec**  
Global de Servicios y Obras

WWW.GRUPOSITELEC.ES

# PODIOS POR CATEGORÍA

## Categoría Máster C1 masculino

- 1- **Jon Rojano (CN Camargo)**
- 2- Pablo Gutiérrez (AD Campurriana)
- 3- **Fernando Pérez (CN Camargo)**

## Categoría Máster C1 femenino

- 1- Almudena Prior (CN Iregua)
- 2- María Peña (ACN Marisma)
- 3- Diana Rubio (ACN Marisma)

## Categoría Máster C2 masculino

- 1- Julio Martínez (CN Chamartín)
- 2- **Óscar Delgado (CN Camargo)**
- 3- Manuel Huelga (CN Torrelavega)

## Categoría Máster C2 femenina

- 1- Liz Dilley (ACN Marisma)
- 2- Carlota Jiménez (NF)
- 3- Catalina Zubieta (ACN Marisma)

## Categoría Máster D masculino

- 1- Carlos Pereda (Playa Salvé)
- 2- Luis Adolfo González (CN Piélagos)
- 3- **José Demetrio (CN Camargo)**

## Categoría Máster D femenina

- 1- **Francisca Pascual (CN Camargo)**
- 2- **Eva Puente (CN Camargo)**
- 3- **Alicia Roldán (CN Camargo)**

## Categoría promesas P masculino

- 1- Ian Calvo (CN Torrelavega)
- 2- Víctor Vega (CN Astillero)
- 3- Adrián de la Rosa (CN Astillero)

## Categoría promesas P femenino

- 1- Noah Sánchez (CN Astillero)
- 2- **Raquel Pardo (CN Camargo)**
- 3- **Beatriz Azurra (CN Camargo)**

## Categoría B masculino

- 1- Jan Antolín (CN Palencia)
- 2- Ángel Bolado (CN Torrelavega)
- 2- **Joaquín Pardo (CN Camargo)**

## Categoría B femenina

- 1- Valvanuz Álvarez (CN Astillero)
- 2- Carla Faces (Piélagos)
- 3- Leire Blanco (CN Santurtzi)

## Categoría A masculino

- 1- Javier Pie Sanz (CN San Blas)
- 2- Iván Díaz (CN Torrelavega)
- 3- Sergio Martínez (AD Campurriana)

## Categoría A femenina

- 1- Sara Ceballos (CN Torrelavega)
- 2- María Fernández (CD Manuel Llanea)
- 3- **Rocío Lastra (CN Camargo)**



Máster C1 masculino



Máster C1 femenino



Máster C2 masculino



Máster C2 femenino



Máster D masculino



Máster D femenino



Categoría promesas masculino



Categoría promesas femenino



Categoría B masculino



Categoría B femenino



Categoría A masculino



Categoría A femenino

## Travesía de Limpias y Campeonato Regional de Larga Distancia

El domingo 26 de julio se celebró en aguas del Asón la 9ª Travesía Ayuntamiento de Limpias, segunda prueba puntuable para el Circuito «La Caixa» de Travesías. Aprovechando esta prueba se disputó el Campeonato Regional de Larga Distancia de Aguas Abiertas para las categorías absoluta y Máster.

Un total de 165 nadadores compitieron en las distintas categorías y distancias: 400 metros para los más pequeños; 800 para los medianos; y 5.000 para los mayores.

En la categoría absoluta los vencedores fueron los camargueses **Jorge Bedia** y **Rocío Lastra**. Jorge se impuso a Sergio Martínez (Campurriana) y a Raúl García de la Hera (C.N. Astillero) con un tiempo de 48.45.



Podio de los campeones regionales de larga distancia

A su vez, Rocío finalizaba la prueba en 50.14 por delante de Sara Ceballos (C.N. Torrelavega) y de Alba Ulloa (C.N. Palencia). Con esta victoria, además, **Jorge** y **Rocío** se proclamaron brillantemente **Campeones de Cantabria de Larga Distancia en Aguas Abiertas**.

En la categoría B, que agrupa a los nadadores de los años 2003, 2004 y 2005, el ganador fue el palentino Jan Antolín con un tiempo de 16.50. Tras él, se clasificaron el torrelaveguense Ángel Bolado y el nadador del C.N. Iregua Miguel Benito. **Joaquín Pardo**, nuestro Quiné, finalizó 4º.

Por parte de las chicas, la vencedora fue Valvanuz Álvarez de la Gala (C.N. Astillero) con un tiempo de 18.57. Carla Faces (C.N. Piélagos) fue 2ª y **Ángela Guijarro**, 3ª. En cuanto a la categoría promesas, los vencedores fueron Ian Calvo (C.N. Torrelavega) y la vasca

Elene Sudupe. A Ian le acompañaron en el podio los astillerenses Víctor Vega y Adrián de la Rosa; mientras que Elene estuvo escoltada por Noah Sánchez (C.N. Astillero) y por **Raquel Pardo** (CN Camargo). A destacar también el 5º puesto de **Beatriz Arruza**.

Pasando de los más pequeños a los más mayores, cabe destacar el 2º puesto de **Víctor Pérez Marcano** (proclamándose Subcampeón de Cantabria de Larga Distancia) y el 4º de **David Oruña** en la categoría C1.

La victoria en esta categoría correspondió al campurriano Pablo Gutiérrez, mientras que en la C2 se impuso el madrileño Julio Enrique Martínez del Chamartín.

En el apartado femenino, María Peña (ACN Marisma) se llevó la victoria en la categoría C1 y su compañera de equipo Liz Dilley hizo lo propio en la C2.

# MÓNICA BUSTILLO & MÓNICA GONZÁLEZ

## PELUQUERÍA, ESTÉTICA, UÑAS ESCULPIDAS

Tlfno 942073851

Tlfno 942250586

Avenida Menéndez Pelayo N° 1 • MALIAÑO

## Travesía del Pantano del Ebro

El domingo 30 de julio, unos 200 nadadores se dieron cita en la Población de Yuso para disputar la XVII Travesía Pantano del Ebro, tercera prueba puntuable para el Circuito Regional de Aguas Abiertas.

Cabe destacar el hecho de que la prueba se disputase en una ubicación distinta de la habitual por la escasez de agua debido a la prolongada sequía que se viene padeciendo en la zona.

En categoría absoluta, volvieron a imponerse nuestros nadadores **Rocío Lastra** y **Jorge Bedia**, revalidando la victoria obtenida en Limpias la semana anterior. Rocío empleó 34 minutos y 52 segundos en cubrir la distancia de 2.500 metros, aventajando en casi un minuto a la palentina Alba Ulloa y en más de dos a la torrelaveguense Sara Ceballos, que finalizó 3ª.

A su vez, Jorge finalizó la prueba en un tiempo de 33.45, por delante de los habituales Sergio Martínez (Campurriana) y Daniel García de la Hera (Astillero). A destacar también el 6º puesto logrado por **Joaquín Conde**.

Entre los Máster, la victoria en la categoría C1 correspondió a Pablo Gutiérrez (Campurriana) y a la riojana Almudena Prior, respectivamente. En la C2, vencieron el camargués **Óscar Delgado** y la nadadora del Marisma Liz Dilley.

En la categoría B, nuevamente se impuso Jan Antolín (C.N. Palencia), por delante de Ángel Bolado (Torrelavega) y de **Joaquín Pardo (CN Camargo)**. El tiempo que invirtió Antolín en recorrer los 800 metros de la prueba fue de 11.38, mientras que Ángel finalizaba en 11.46 y **Quiné** en 12 minutos exactos.

En chicas, nueva victoria de la nadadora de Astillero Valvanuz Álvarez (12.25), con Carla Faces (Piélagos), 2ª con 12.30 y **Patricia Bolado** (12.40) finalizando en 3ª posición. Tras ella, se clasificó **Ángela Guijarro** en una meritoria 4ª posición, seguida de **Lucía Escudero**, 5ª.

En la categoría promesas, y sobre una distancia de 300 metros, el podio masculino fue el mismo que en Limpias: Ian Calvo (Torrelavega), 1º, Víctor Vega (Astillero), 2º y Adrián de la Rosa (Astillero), 3º.



Raquel y Beatriz en el podio de las promesas

La otra gran alegría de la jornada la protagonizó nuestra **Raquel Pardo**, quien se impuso entre las promesas femeninas al finalizar en 5.02, un segundo por delante de la astillerense Noah Sánchez. Premio también para la camarguesa **Beatriz Arruza**, 3ª con un tiempo de 5.32.

**HERRERA de CAMARGO**



**652 950 945 • 942 258 433**  
**toldoscos@hotmail.com**

**LEM**  
Laboratoriode  
enseñanza  
musical



942 763 323 / 620 375 597  
www.academiale.com  
info@academiale.com  
Menéndez Pelayo 36  
Maliaño  
Cantabria

rockschool®  
International Rock Music Exam Board



El podio de los absolutos

## Travesía de Santander

El sábado 12 agosto se disputó en aguas de la Bahía de la XX edición de la Travesía Bahía de Santander, «Memorial Rodolfo Rodríguez Eguía». Los participantes competieron en las distancias de 600, 1200 y 2.800 metros.

La prueba sirvió además para proclamar a los campeones de Cantabria de Larga Distancia en Aguas Abiertas en la categoría infantil (años 2003, 2004 y 2005).

Los ganadores absolutos de la Travesía fueron **Jorge Bedia (CN Camargo)** y Alba Romero del C.N. Logroño. Jorge invirtió un tiempo de 36.25 en nadar los 2.800 metros de la prueba. El campurriano Sergio Martínez fue segundo y el vizcaíno Jon Alonso (Getxo), tercero. Por su parte, **Rocío Lastra (CN Camargo)** finalizó 2ª, tras Alba Romero, afianzando su liderazgo en el Circuito. El tercer puesto lo ocupó Sara Ceballos (C.N. Torrelavega).

En categoría Máster C1, el ganador fue Ander Vilariño (Kairoscore), quien empleó un tiempo de 36.59. Bruno González (Getxo) e Iván Cazorla (ACN Marisma) le acompañaron en el podio. En la C2, la victoria correspondió a Txema Marimón del C.D. Fortuna. El jerezano Rafael Loyola fue 2º y **Óscar Delgado (C.N. Camargo)** finalizó 3º.

En categoría femenina, triunfos de las nadadoras de la ACN Marisma María Peña (C1) y Liz Dilley (C2).

En cuanto a los infantiles (categoría B), nueva victoria del palentino Jan Antolín (19.35). El vasco Erenoitz Barretxea (C.N. Tabira) y Pedro Vega (C.N. Astillero) ocupa-

ron la 2ª y 3ª posición, respectivamente. **Joaquín Pardo** estuvo entre los destacados al finalizar en 5ª posición.

En chicas, Valvanuz Álvarez cosechó una nueva victoria al finalizar la prueba en 20.49, con **Cecilia Casado** pisándole los talones (20.59). Completó el podio Carla Faces (Piélagos). Además del 2º puesto de Cecilia, varias nadadoras de Camargo ocuparon puestos destacados: **Patricia Bolado** fue 4ª, **Ángela Guijarro**, 5ª, **Irene Artabe**, 6ª y **Lucía Escudero**, 7ª.

En cuanto a la categoría Promesas, se repitió el podio de anteriores travesías con Ian Calvo (Torrelavega) en lo más alto, flanqueado por los nadadores del C.N. Astillero Adrián de la Rosa y Víctor Vega. En categoría femenina, **Raquel Pardo** tuvo que contentarse esta vez con el 2º puesto, puesto que la victoria correspondió a la astillerense Noah Sánchez. Elene Sudupe (No Federada) ocupó la 3ª plaza.

En lo que se refiere al Campeonato Regional de Larga Distancia en categoría infantil, la vencedora en categoría femenina resultó Valvanuz Álvarez de la Gala (C.N. Astillero), mientras que **Cecilia Casado** logró el subcampeonato y **Ángela Guijarro** finalizó 3ª.

En la categoría masculina, el campeón fue el nadador de Astillero Pedro Vega. **Quiné Pardo** se hizo con la medalla de plata y Ángel Bolado (C.N. Torrelavega) consiguió la de bronce.

## Travesía del Pas

El sábado 19 de agosto se celebró en Oruña de Piélagos la prueba que cerraba el calendario de Aguas Abiertas: el ascenso del Pas. 131 participantes de distintas Comunidades Autónomas tomaron parte en esta Travesía en las distintas categorías y distancias: 600 metros para los más pequeños, 1.600 para los infantiles y 5.000 para absolutos y másters.

Los vencedores absolutos de la prueba fueron **Jorge Bedia**, en categoría masculina, y Paula Alonso (Parquesol) en la femenina. Como ya sucediera en anteriores travesías, Jorge se disputó la victoria con Sergio Martínez (2º) y con Daniel García de la Hera (3º). El tiempo final de Jorge fue de 53.05, doce segundos menos que Sergio (53.17) y 37 menos que Daniel (55.42). En 5ª posición se clasificó **Joaquín Conde**.

En féminas, Paula Alonso cubrió la distancia en unos meritorios 53.57, muy cerca de los mejores chicos. Tras ella se clasificó **Rocío Lastra** (55.46), ocupando la 3ª plaza otra habitual del podio, Sara Ceballos (C.N. Torrelavega).

Entre los máster, el más rápido fue el leridano Óscar Solé, vencedor de la categoría C2 con un tiempo de 58.32. También consiguió bajar de la hora, el camargués **Óscar Delgado**, 2º en esta misma categoría. En la categoría C1 los vencedores fueron Francisco Javier Trueba (Santurtzi) y María Peña (ACN Marisma).

La victoria en la categoría infantil correspondió a los dos nadadores que han dominado el Circuito de Aguas Abiertas, Jan Antolín y Valvanuz Álvarez. Al nadador del C.N. Palencia le secundaron en el podio Ioan Radu Trapiel (Piélagos) y Erenoitz Barrenetxea (Tabira). En cuanto al podio femenino, además de Valvanuz lo formaron **Ángela Guijarro** (2ª) y Carla Faces (3ª). **Patricia Bolado** fue 4ª y **Lucía Escudero**, 5ª.

En la categoría promesas el triunfo se lo llevó el nadador del C.N. Torrelavega Ian Calvo, mientras que la 2ª posición fue para Adrián de la Rosa y la 3ª para Víctor Vega, ambos del C.N. Astillero. En féminas, 2º puesto para **Raquel Pardo**, que solo cedió ante Noah Sánchez (Astillero). 3ª fue la también astilleroense Diana Sánchez, mientras que **Beatriz Arruza** se quedó a las puertas de subir a podio quedando finalmente 4ª.

## Lastra y Bedia



## dominan en el Circuito

### Clasificación final de nuestros nadadores en el XIV Circuito «La Caixa» de Travesías a nado:

- Jorge Bedia**, campeón absoluto
- Rocío Lastra**, campeona absoluta
- David Oruña**, 3º en la categoría Master C1
- Óscar Delgado**, subcampeón en la categoría Master C2
- Ángela Guijarro**, subcampeona en la categoría B
- Raquel Pardo**, subcampeona en la categoría Promesas
- Beatriz Arruza**, 3ª clasificada en la categoría Promesas.

En la clasificación por equipos el **CN Camargo** se proclamó campeón por tercer año consecutivo del Circuito Regional de Aguas Abiertas, superando al C.N. Astillero y a la ACN Marisma.

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

Especialistas en:  
Sandwiches, hamburguesas, bocata rústico

Todo con el pan recién horneado

**FRUTERÍA**  
*La Huerta del Pas  
si la pruebas volverás*

Reparto a Domicilio  
Centros de Fruta

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

# FINAL TRAVESÍAS 2017



Promesas masculino  
1. Ian Calvo. 2. Víctor Vega. 3. Adrián de la Rosa



Promesas femenino  
1. Noah Sánchez. 2. Raquel Pardo. 3. Beatriz Arruza



Categoría B masculino  
1. Jan Antolín. 2. Ángel Bolado. 3. Pedro Vega



Categoría B femenino  
1. Valvanuz Álvarez. 2. Carla Faces. 3. Ángela Guijarro



Categoría C1 masculino  
1. Pablo Gutiérrez. 2. Felipe Cánovas. 3. David Oruña (A. Bedía)



Categoría C1 femenino  
1. María Peña. 2. Diana Rubio

# Cuadro de Honor



Categoría C2 masculino  
1. Julio E. Martínez. 2. Óscar Delgado. 3. Vicente García



Categoría C2 femenino  
1. Liz Dilley (María Peña). 2. Catalina Zubieta



Categoría absoluta masculino  
1. Jorge Bedia. 2. Sergio Martínez. 3. Daniel García



Categoría absoluta femenino  
1. Rocío Lastra. 2. Sara Ceballos. 3. Laura Barreda



Otro año más, el CN Camargo se proclamó campeón del Circuito

# Mejores marcas de edad del

	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	absoluto
<b>FEMENINO</b>										
50 libres	RAQUEL PARDO 07 34.82 27/05/17	CLAUDIA CASADO 87 32.82 16/05/98	PATRICIA BOLADO 05 30.97 20/05/17	PAOLA CAVADA 88 28.96 25/05/01	PAOLA CAVADA 88 28.75 03/05/02	PAOLA CAVADA 88 28.23 08/03/03	PAOLA CAVADA 88 27.78 03/04/04	MARINA CORDOVILLA 99 27.83 08/05/16	MARINA CORDOVILLA 99 27.34 14/04/17	EMMA GARCÍA 86 27.12 (RC) 14/01/12
100 libres	ALICIA CARCIA 91 1:23.53 26/06/01	PAOLA CAVADA 88 1:15.87 03/03/99	ROCÍO LASTRA 90 1:06.44 26/01/02	PAOLA CAVADA 88 1:02.00 10/06/01	PAOLA CAVADA 88 1:00.90 17/03/02	PAOLA CAVADA 88 1:01.15 07/03/03	EMMA GARCÍA 86 59.79 21/03/02	LAURA GARCÍA 98 1:00.37 16/05/15	LAURA GARCÍA 98 58.91 05/03/16	LAURA GARCÍA 98 58.31 (RC) 05/03/16
200 libres	LAURA BERNARDO 99 3:18.30 28/03/09	LUCÍA NÚÑEZ 00 2:38.22 09/04/11	ROCÍO LASTRA 90 2:23.83 02/02/02	PAOLA CAVADA 88 2:17.04 09/06/01	EMMA GARCÍA 86 2:12.85 11/06/00	EMMA GARCÍA 86 2:11.56 25/05/01	EMMA GARCÍA 86 2:08.29 21/03/02	LAURA GARCÍA 98 2:09.34 18/04/15	LAURA GARCÍA 98 2:06.48 09/04/16	LAURA GARCÍA 98 2:06.48 (RC) 09/04/16
400 libres	ALICIA CARCIA 91 6:59.50 10/02/01	ALICIA CARCIA 91 5:37.22 23/06/02	ANA CAMPUZANO 89 5:03.75 09/06/01	PAOLA CAVADA 88 4:48.02 10/02/01	EMMA GARCÍA 86 4:43.15 11/06/00	EMMA GARCÍA 86 4:37.26 09/06/01	EMMA GARCÍA 86 4:36.31 02/03/02	LAURA GARCÍA 98 4:34.35 03/01/15	LAURA GARCÍA 98 4:35.31 05/03/16	LAURA GARCÍA 98 4:32.39 04/03/17
800 libres		ALICIA CARCIA 91 11:06.25 23/06/02	ANA CAMPUZANO 89 10:03.64 02/07/01	ANA CAMPUZANO 89 9:52.78 03/02/02	AINHOA NOVOA 88 9:43.92 16/02/02	EMMA GARCÍA 86 9:37.69 12/02/01	LAURA GARCÍA 98 9:44.14 14/02/13	LAURA GARCÍA 98 9:39.68 10/01/15	LAURA GARCÍA 98 9:46.86 09/01/16	EMMA GARCÍA 86 9:37.69 12/02/01
1500 libres				EMMA GARCÍA 86 19:26.65 06/03/99	JOANA MARTÍN 88 20:52.31 20/01/02	ROCÍO LASTRA 90 19:57.21 15/01/05	RAQUEL BEDIA 81 19:11.02 20/04/97	LAURA GARCÍA 98 19:16.55 16/01/16	LAURA GARCÍA 98 19:16.55 16/01/16	RAQUEL BEDIA 81 19:11.02 20/04/97
50 espalda	RAQUEL PARDO 07 38.34 01/07/17	PAOLA CAVADA 88 38.55 19/07/99	MARTA PINEY 87 36.10 15/05/99	EMMA GARCÍA 86 34.09 06/03/99	CECILIA CASADO 03 32.41 01/04/17	SUSANA GARCÍA 86 32.95 16/12/00	LUCÍA NÚÑEZ 00 33.03 09/04/16	LAURA GARCÍA 98 32.26 08/02/14	LAURA GARCÍA 98 32.10 14/02/16	LAURA GARCÍA 98 31.17 19/02/17
100 espalda	CLAUDIA CASADO 87 1:32.72 12/07/97	MARIA PEÑA 88 1:23.37 05/06/99	MARTA PINEY 87 1:16.82 29/05/99	LUCÍA NÚÑEZ 00 1:13.36 01/06/2013	CECILIA CASADO 03 1:08.91 09/07/17	LUCÍA NÚÑEZ 00 1:07.71 17/05/15	LUCÍA NÚÑEZ 00 1:09.88 13/02/16	LAURA GARCÍA 98 1:09.07 16/05/15	LAURA GARCÍA 98 1:08.58 07/05/16	NOEMÍ FELIZ 88 1:06.87 24/02/13
200 espalda		MARTA PINEY 87 2:58.35 04/07/98	PAOLA CAVADA 88 2:47.29 27/05/2000	EMMA GARCÍA 86 2:36.09 25/04/99	EMMA GARCÍA 86 2:30.37 20/05/00	ELENA CASTANEDO 81 2:29.00 29/06/96	EMMA GARCÍA 86 2:27.93 15/12/02	ELENA CASTANEDO 81 2:29.16 27/12/97	LEIRE BILBAO 95 2:39.89 24/02/13	NOEMÍ FELIZ 88 2:25.26 16/03/13
50 braza	RAQUEL PARDO 07 41.32 17/06/17	NOEMÍ GÓMEZ 03 41.98 18/01/14	NOEMÍ GÓMEZ 03 38.62 08/02/15	NOEMÍ GÓMEZ 03 37.27 12/03/16	PAULA DO REGO 97 36.91 16/04/11	PAULA DO REGO 97 35.76 14/01/12	PAULA DO REGO 97 35.62 12/01/13	PAULA DO REGO 97 36.73 11/01/14	PAULA DO REGO 97 36.17 08/02/15	EMMA GARCÍA 86 34.22 (RC) 14/01/12
100 braza	RAQUEL PARDO 07 1:30.66 17/06/17	ALICIA CARCIA 91 1:31.67 18/05/02	NOEMÍ GÓMEZ 03 1:23.53 07/02/15	NOEMÍ GÓMEZ 03 1:20.35 12/03/16	PAULA DO REGO 97 1:19.41 25/02/17	PAULA DO REGO 97 1:19.03 11/02/12	PAULA DO REGO 97 1:17.51 15/12/12	PAULA DO REGO 97 1:19.59 14/12/13	PAULA DO REGO 97 1:19.77 07/02/15	EMMA GARCÍA 86 1:14.66 (RC) 03/12/11
200 braza		LUCÍA ESCUDERO 04 3:12.30 09/05/15	NURIA AJA 86 3:01.16 30/05/98	NURIA AJA 86 2:59.60 22/05/99	MARTA PINEY 87 2:55.75 27/01/01	EMMA GARCÍA 86 2:48.91 10/06/01	EMMA GARCÍA 86 2:49.75 24/11/02	PAULA DO REGO 97 2:53.89 05/04/14	ISABEL RIEGO 78 2:55.32 25/05/96	EMMA GARCÍA 86 2:48.32 19/02/12
50 mariposa	RAQUEL PARDO 07 39.50 27/05/17	PATRICIA BOLADO 05 37.25 28/05/16	PATRICIA BOLADO 05 34.67 27/05/17	CECILIA CASADO 03 32.60 23/04/16	MARTA CUERVO 99 32.07 20/04/13	PAOLA CAVADA 88 31.61 08/06/03	SUSANA GARCÍA 86 30.16 23/06/02	SUSANA GARCÍA 86 30.12 18/05/03	SUSANA GARCÍA 86 30.00 08/02/04	EMMA GARCÍA 86 29.14 (RC) 03/12/11
100 mariposa	VERÓNICA SÁNCHEZ 92 1:58.99 20/04/02	MARIA PEÑA 88 1:29.86 29/05/99	CECILIA CASADO 03 1:15.69 09/05/15	CECILIA CASADO 03 1:12.06 04/06/16	EMMA GARCÍA 86 1:10.23 07/05/00	MARTA CUERVO 99 1:09.35 07/06/14	MARTA CUERVO 99 1:09.02 08/02/15	MARTA CUERVO 99 1:06.81 04/06/16	MARTA CUERVO 99 1:06.17 28/01/17	EMMA GARCÍA 86 1:05.31 (RC) 21/01/12
200 mariposa		MARIA PEÑA 88 3:52.38 19/12/98	CECILIA CASADO 03 2:47.02 07/11/15	LUCÍA NÚÑEZ 00 2:39.51 10/02/13	LUCÍA NÚÑEZ 00 2:35.66 24/05/14	EMMA GARCÍA 86 2:31.00 25/05/01	EMMA GARCÍA 86 2:29.70 23/02/02	EMMA GARCÍA 86 2:29.50 22/02/03	MARTA CUERVO 99 2:28.97 04/03/17	EMMA GARCÍA 86 2:29.50 22/02/03
100 estilos	RAQUEL PARDO 07 1:26.98 06/05/17	PATRICIA BOLADO 05 1:26.48 19/03/16	PAOLA CAVADA 88 1:19.13 29/01/00	EMMA GARCÍA 86 1:14.16 22/05/99	PAOLA CAVADA 88 1:13.16 24/11/01	EMMA GARCÍA 86 1:12.54 25/11/01	MARTA PINEY 87 1:12.14 07/06/03	MARINA CORDOVILLA 99 1:12.23 13/02/16	MARINA CORDOVILLA 99 1:09.83 04/03/17	NOEMÍ FELIZ 88 1:06.69 (RC) 23/02/13
200 estilos	VERÓNICA SÁNCHEZ 92 3:57.14 20/04/02	MARTA PINEY 87 2:59.66 30/05/98	PAOLA CAVADA 88 2:48.84 06/05/00	EMMA GARCÍA 86 2:37.13 12/06/99	EMMA GARCÍA 86 2:32.65 06/02/00	EMMA GARCÍA 86 2:28.78 10/03/01	EMMA GARCÍA 86 2:29.74 02/02/02	EMMA GARCÍA 86 2:26.73 07/06/03	MARINA CORDOVILLA 99 2:26.60 01/07/17	EMMA GARCÍA 86 2:26.73 (RC) 07/06/03
400 estilos		ALICIA CARCIA 91 6:35.29 20/04/02	NURIA AJA 86 5:58.19 04/07/98	EMMA GARCÍA 86 5:35.84 27/06/99	EMMA GARCÍA 86 5:23.33 06/02/00	EMMA GARCÍA 86 5:19.89 20/03/04	EMMA GARCÍA 86 5:15.27 03/05/02	EMMA GARCÍA 86 5:11.36 14/12/03	MARTA CUERVO 99 5:23.24 14/01/17	EMMA GARCÍA 86 5:11.36 (RC) 14/12/02

Marcas cerradas al final de la temporada 2016-2017.

■ Nadadoras en activo.

■ Nadadoras que han conseguido la marca en esta temporada.

■ Récor de Cantabria.

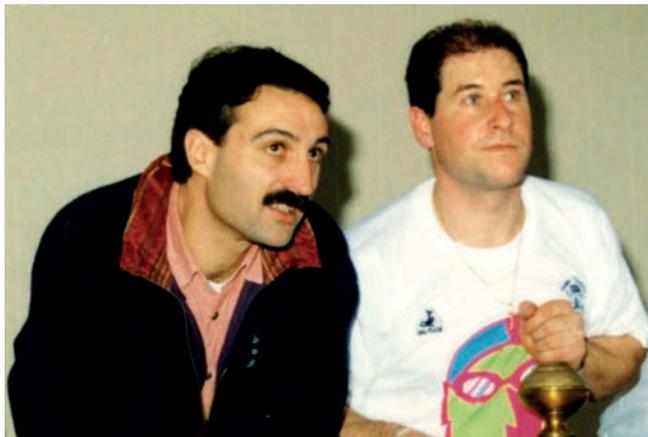
# CN Camargo 2016-2017

MASCULINO	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	absoluto
50 libres	ERIC FAUREANU 02 35.24 12/05/12	ERIC FAUREANU 02 31.87 24/02/13	RUBÉN MARTÍNEZ 87 30.94 14/11/98	ERIC FAUREANU 02 29.04 30/05/15	JAIME ALONSO 27.15 02/08/97	ERIC FAUREANU 02 <b>25.98 19/02/17</b>	MARIO GONZÁLEZ 00 25.68 08/05/16	JAVIER DE LA HERA 96 24.87 15/06/13	JAVIER DE LA HERA 96 24.89 03/01/14	EDUARDO LORENTE 77 23.06 (RC) 09/02/14
100 libres	RUBÉN MARTÍNEZ 87 1.23.05 18/05/97	RUBÉN MARTÍNEZ 87 1.14.46 11/07/98	GONZALO ALONSO 84 1.08.87 19/05/96	JAIME ALONSO 83 1.04.49 19/05/96	GUILLERMO CIFRIÁN 88 58.58 11/05/02	ÁNGEL CAMPUZANO 87 56.67 23/06/02	JAVIER DE LA HERA 96 55.30 26/05/12	JAVIER DE LA HERA 96 53.20 01/06/13	JAVIER DE LA HERA 96 52.93 24/05/14	EDUARDO LORENTE 77 51.05 (RC) 09/02/14
200 libres	TOMÁS MARTI 05 3.06.09 14/06/15	PAUL COLLAZO 05 2:53.09 11/06/16	RUBÉN MARTÍNEZ 87 2:29.34 29/05/99	ERIC FAUREANU 02 2:19.53 28/03/15	GUILLERMO CIFRIÁN 88 2:09.03 25/05/02	ERIC FAUREANU 02 <b>2:02.94 14/04/17</b>	JAVIER DE LA HERA 96 1:59.12 10/03/12	JAVIER DE LA HERA 96 1:56.58 10/11/12	JAVIER DE LA HERA 96 1:54.32 25/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 1:51.37 (RC) 18/04/15
400 libres			RUBÉN MARTÍNEZ 87 5:04.92 29/05/99	ANTONIO RIEGO 86 4:50.29 24/04/99	FERNANDO MOVELLÁN 84 4:32.39 04/07/98	FERNANDO MOVELLÁN 84 4:24.73 20/02/99	FERNANDO MOVELLÁN 84 4:09.74 21/07/00	JAVIER DE LA HERA 96 4:08.24 03/01/13	JAVIER DE LA HERA 96 4:02.53 15/03/14	JAVIER DE LA HERA 96 4:02.53 15/03/14
800 libres			MARIO NÚÑEZ 95 11:38.68 23/06/07	ANTONIO RIEGO 86 10:13.48 24/04/99	FERNANDO MOVELLÁN 84 9:29.86 04/07/98	FERNANDO MOVELLÁN 84 9:04.88 12/06/99	FERNANDO MOVELLÁN 84 8:47.67 22/01/00	JAVIER DE LA HERA 96 8:42.70 12/01/13	JAVIER DE LA HERA 96 8:39.04 11/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 8:39.04 11/01/14
1500 libres			MARIO NÚÑEZ 95 21:51.29 23/06/07	ANTONIO RIEGO 86 19:20.30 24/04/99	FERNANDO MOVELLÁN 84 17:55.55 04/07/98	FERNANDO MOVELLÁN 84 17:09.36 24/04/99	FERNANDO MOVELLÁN 84 16:38.54 22/01/00	JAVIER DE LA HERA 96 16:26.48 12/01/13	JAVIER DE LA HERA 96 16:19.61 11/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 16:19.61 11/01/14
50 espalda	ERIC FAUREANU 02 37.62 12/05/12	ERIC FAUREANU 02 36.46 24/02/13	ERIC FAUREANU 02 35.45 08/02/14	ERIC FAUREANU 02 32.47 30/05/15	ERIC FAUREANU 02 30.52 23/04/16	ERIC FAUREANU 02 <b>28.66 01/07/17</b>	GUILLERMO CIFRIÁN 88 29.14 27/12/03	DARÍO HERRÁN 94 28.64 28/05/11	ÁLVARO PÉREZ 99 <b>28.04 01/04/17</b>	EDGAR GÓMEZ 93 <b>26.74 (RC) 01/07/17</b>
100 espalda	PAUL COLLAZO 05 1:33.50 25/04/15	RUBÉN MARTÍNEZ 87 1:29.51 25/04/98	ERIC FAUREANU 02 1:16.16 08/02/14	ERIC FAUREANU 02 1:09.93 25/04/15	ERIC FAUREANU 02 1:04.09 18/06/16	ERIC FAUREANU 02 <b>1:01.99 02/07/17</b>	DARÍO HERRÁN 94 1:01.25 13/03/10	ÁLVARO PÉREZ 99 59.12 07/05/16	ÁLVARO PÉREZ 99 <b>58.98 18/02/17</b>	GUILLERMO CIFRIÁN 88 57.82 (RC) 30/05/09
200 espalda			ERIC FAUREANU 02 2:38.00 24/05/14	ERIC FAUREANU 02 2:26.25 17/05/15	ERIC FAUREANU 02 2:18.53 04/06/16	ERIC FAUREANU 02 <b>2:13.43 01/07/17</b>	JAVIER DUQUE 81 2:14.85 03/05/97	ÁLVARO PÉREZ 99 2:10.21 31/01/16	ÁLVARO PÉREZ 99 <b>2:07.60 12/11/16</b>	ÁLVARO PÉREZ 99 <b>2:07.60 12/11/16</b>
50 braza	ERIC FAUREANU 02 46.14 12/05/12	HUGO CIFRIÁN 02 44.15 11/05/13	FRAN DE LA GRANJA 83 37.98 21/12/95	HUGO CIFRIÁN 02 35.18 30/05/15	FRAN DE LA GRANJA 83 33.44 15/03/97	FRAN DE LA GRANJA 83 33.06 16/05/98	PABLO FERNÁNDEZ 99 31.60 16/05/15	PABLO FERNÁNDEZ 99 31.39 14/02/16	JORGE POO 79 31.36 03/05/97	JAVIER DE LA HERA 96 <b>29.97 04/03/17</b>
100 braza	ARMOR GUTIÉRREZ 84 1:40.34 11/12/94	FRAN DE LA GRANJA 83 1:29.84 11/12/94	FRAN DE LA GRANJA 83 1:21.95 25/11/95	FRAN DE LA GRANJA 83 1:16.10 29/06/96	FRAN DE LA GRANJA 83 1:12.50 22/06/97	FRAN DE LA GRANJA 83 1:10.19 16/05/98	ÁLVARO PÉREZ 99 1:08.95 06/06/15	PABLO FERNÁNDEZ 99 1:08.99 31/01/16	JORGE POO 79 1:07.70 03/05/97	JAVIER DE LA HERA 96 1:05.93 07/05/16
200 braza			HUGO CIFRIÁN 02 2:58.81 24/05/14	HUGO CIFRIÁN 02 2:46.52 09/05/15	FRAN DE LA GRANJA 83 2:35.36 10/05/97	FRAN DE LA GRANJA 83 2:33.59 09/05/98	ÁLVARO PÉREZ 99 2:27.84 17/05/15	JAVIER DE LA HERA 96 2:25.83 23/06/13	JAVIER DE LA HERA 96 2:25.33 05/04/14	JAVIER DE LA HERA 96 <b>2:22.87 10/12/16</b>
50 mariposa	ERIC FAUREANU 02 39.28 12/05/12	ERIC FAUREANU 02 37.11 11/05/13	PAUL COLLAZO 05 <b>35.16 27/05/17</b>	NICOLÁS SARABIA 04 <b>33.06 27/05/17</b>	ERIC FAUREANU 02 30.43 09/04/16	ERIC FAUREANU 02 <b>27.86 01/04/17</b>	JESÚS GARCÍA 98 28.37 03/05/14	JESÚS GARCÍA 98 27.20 07/02/15	JESÚS GARCÍA 98 26.32 09/04/16	JESÚS GARCÍA 98 26.32 09/04/16
100 mariposa		RUBÉN MARTÍNEZ 87 1:31.95 25/04/98	JAIME ALONSO 83 1:21.69 21/12/95	JESÚS GARCÍA VÉLEZ 98 1:14.59 09/04/11	ERIC FAUREANU 02 1:07.09 07/05/16	ERIC FAUREANU 02 <b>1:01.95 13/05/17</b>	JESÚS GARCÍA 98 1:00.84 03/05/14	JAVIER DE LA HERA 96 59.45 20/04/13	JESÚS GARCÍA 98 58.23 07/05/16	JAVIER DE LA HERA 96 57.68 (RC) 18/07/15
200 mariposa			KEVIN FERNÁNDEZ 84 3:30.88 03/06/06	ERIC FAUREANU 02 2:44.53 14/03/15	ERIC FAUREANU 02 2:27.72 04/06/16	ERIC FAUREANU 02 <b>2:21.73 05/06/17</b>	JESÚS GARCÍA 98 2:13.41 07/06/14	JESÚS GARCÍA 98 2:12.45 14/03/15	JESÚS GARCÍA 98 2:09.97 08/05/16	JAVIER DE LA HERA 96 <b>2:08.79 12/11/16</b>
100 estilos	ERIC FAUREANU 02 1:29.45 31/03/12	FRAN DE LA GRANJA 83 1:25.72 27/11/94	ARMOR GUTIÉRREZ 84 1:22.91 13/01/96	ARMOR GUTIÉRREZ 84 1:15.59 31/05/97	FRAN DE LA GRANJA 83 1:08.76 07/06/96	ERIC FAUREANU 02 <b>1:05.69 04/03/17</b>	PABLO FERNÁNDEZ 99 1:03.15 14/03/15	JAVIER DE LA HERA 96 1:00.70 23/02/13	JAVIER DE LA HERA 96 59.32 29/11/13	JAVIER DE LA HERA 96 57.68 05/03/16
200 estilos		FRAN DE LA GRANJA 83 3:01.40 17/12/94	ARMOR GUTIÉRREZ 84 2:48.33 05/05/96	HUGO CIFRIÁN 02 2:33.70 14/06/15	ERIC FAUREANU 02 2:25.25 08/05/16	PABLO FERNÁNDEZ 99 2:17.13 03/05/14	ÁLVARO PÉREZ 99 2:15.38 25/04/15	JAVIER DE LA HERA 96 2:11.96 10/02/13	JAVIER DE LA HERA 96 2:08.95 05/04/14	JAVIER DE LA HERA 96 2:05.47 (RC) 23/07/16
400 estilos			MARIO NÚÑEZ 95 6:29.58 24/06/07	ERIC FAUREANU 02 5:31.95 16/05/15	ERIC FAUREANU 02 5:11.54 07/05/16	FRAN DE LA GRANJA 83 4:59.36 16/05/98	ÁLVARO PÉREZ 99 4:47.81 16/05/15	JAVIER DE LA HERA 96 4:39.81 12/01/13	JAVIER DE LA HERA 96 4:38.95 11/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 4:32.33 (RC) 07/05/16

Marcas cerradas al final de la temporada 2016-2017.

- Nadadores en activo.
- Nadadores que han conseguido la marca en esta temporada.
- Récorés de Cantabria.

# Iniciamos otra temporada



Paco Larrauri en los primeros tiempos de La Vidriera



Paco Larrauri recibiendo la distinción

El jueves 14 de septiembre, a las 19:30, pusimos en marcha la temporada 2017-2018 con la tradicional reunión en el cine de La Vidriera de toda la familia deportiva.

El presidente hizo balance de la temporada anterior, inigualable en cuanto a logros deportivos, y analizó los objetivos deportivos y económicos de la temporada que desde ese mismo día se ponía en marcha.

Uno de los cambios más importantes que se adoptó, con respecto a la planificación deportiva futura, fue que en adelante los nadadores del club deben centrarse en la natación y no dispersarse en otros deportes acuáticos que puedan interferir en sus entrenamientos y en la preparación de sus competiciones. Por ello, en el apartado tercero del Reglamento de Régimen Interno del CN Camargo, que se refiere a las obligaciones de los nadadores, se incluyó el siguiente artículo:

**«Los nadadores del Club Natación Camargo no podrán tener doble licencia deportiva con otro club en ninguna actividad acuática».**

Posteriormente se hizo entrega de las distinciones a los tres nadadores que cumplían 10 años en el Club: **Isabel Carrera, José Demetrio** y **Daniel Álvarez**. Y de

una mención especial a **Francisco Larrauri**, Director de Deportes del Ayuntamiento de Camargo, por la gran labor deportiva que ha desarrollado y sigue desarrollando en el municipio.

Para cerrar el acto, el presidente comunicó la reforma de su junta directiva, con la inclusión de tres nuevas incorporaciones y algunos cambios en las responsabilidades.

Ahora queda conformada de la siguiente manera:

**Presidente:** Jesús Herrán Ceballos.

**Secretario:** Xavier Martí Orriols.

**Tesorero:** Gustavo García Pérez.

**Vocales:** Ángeles de la Gala, Jesús Ibáñez, Javier de la Hera, María Ángeles San Martín, Esther Ortiz, Loles Abásolo y Cristina Paredes.

**Dirección técnica:** Iván Raba.

**Responsables de la sección máster:** Delegación Máster, con Ángel Bedia y Pepe Demetrio como cabezas visibles.

**Ayudante para organización de competiciones:** Leopoldo Barros.

**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.asesoria bedia.com](http://www.asesoria bedia.com)

# Rincón de los técnicos

## Aprender a centrarnos en nuestro objetivo

El inicio de una nueva temporada deportiva viene acompañada de una tarea paralela: la configuración de la agenda de actividades de nuestros hijos. Además del entrenamiento diario de natación, los idiomas, el tenis, la pintura, el salvamento, pasando por la informática, el conservatorio o las clases de refuerzo escolar que necesiten. Estamos de acuerdo en que todas las actividades enriquecen el desarrollo personal del adolescente y le alejan de otro tipo de actividades que causan desadaptación con su entorno, como pueden ser el alcohol, las drogas y la delincuencia. Es bueno que dediquen su tiempo libre a una actividad de carácter grupal, que identifiquen al individuo con un grupo de amigos con los que pueden compartir esa afición. La práctica de algún deporte reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de ciertas enfermedades), psicológico (aumenta la seguridad en uno mismo) y social (desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

### La práctica de la natación, lo dice Champi en su blog, «no te dará de comer, pero te bañará de valores».

Me gustaría separar dos etapas en la trayectoria deportiva de los nadadores: antes y después de la categoría infantil.

Creo que es bueno que entre los 6 y los 13 años los niños prueben y enriquezcan su formación deportiva con otras disciplinas. Y es importante que en esa etapa supervisemos y reduzcamos al máximo el tiempo del uso de la consola, la televisión y el móvil. Debemos potenciar el gusto por los juegos educativos, la lectura, el cine, el senderismo, las manualidades... Todo ello nos dará adolescentes con mayor grado de autonomía y compromiso a la hora de afrontar retos que, en la vida, cada vez van a ser más exigentes.

En la segunda etapa de la trayectoria deportiva de un nadador, cuando la exigencia del entrenamiento es mayor, el compromiso del adolescente también debe crecer. Un exceso de actividades puede llevar al deportista al estrés y a la depresión, al no poder cumplir con las exigencias en ninguna de ellas, y a que baje su rendimiento académico de forma considerable. El objetivo deportivo debe ser realista y acorde con nuestro rendimiento en el día a día. Es una carrera de fondo y el máximo rendimiento se alcanza a partir de los 20 años; es una pena ver como muchos deportistas desaprovechan la oportunidad de alcanzar su mejor momento por una retirada precoz.

Son muchos los casos en los que los mejores deportistas son también los mejores estudiantes. ¿Cómo lo hacen? Todos ellos han sido capaces de organizarse siendo disciplinados, positivos y centrados en sus objetivos, manteniéndose motivados en los momentos duros que, seguro, van a llegar.



**La gente más inteligente no es necesariamente la que consigue mejores notas, así como los nadadores con más talento no siempre ganan.**

(Wayne Goldsmith)

Para que el entrenamiento funcione, los técnicos debemos respetar unos conceptos básicos y específicos a la hora de realizar la planificación. Organizar las cargas, clasificar las sesiones, valorar sus efectos, relacionar los mismos, interactuar con ellos son aspectos claves para cumplir con los objetivos del entrenamiento. Este tipo de trabajo sistemático y planificado produce adaptaciones en los individuos, y una de las más importantes es la «economía del esfuerzo»: ser capaz de nadar a mayor velocidad con menos esfuerzo, objetivo que debemos transferir y aplicar también a nuestros estudios.

¿Cómo conseguir mejores resultados académicos optimizando al máximo el tiempo de estudio? Planificando y organizando el tiempo, eligiendo un lugar de estudio adecuado, sin móvil, sin tele, sin consola, un entorno que facilite la concentración. Leyendo, subrayando, resumiendo, haciendo esquemas, técnicas que nos harán sacar el máximo provecho a nuestro tiempo.

En resumen: podemos y debemos tener una formación multidisciplinar, cultural y deportivamente en edades tempranas, pero tenemos que decidir nuestro futuro deportivo a partir de una edad. Si queremos rendir al 100% en nuestro deporte, «la natación», con independencia de nuestro nivel deportivo, debemos centrarnos para aprovechar mejor nuestro tiempo de entrenamiento y de estudio.

**No siempre estarás motivado, tienes que aprender a ser disciplinado.**

Jerónimo SÁNCHEZ BAS  
Técnico Superior de Natación del CTD Asturias  
Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores

# 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, Cacedo, Camargo,  
Escobedo, Herrera, Igollo,  
Muriedas y Revilla