# La Cros

Revista del
Club Natación Camargo

Nº 2
www.cncamargo.com

Marzo 2015

# Equipo 10

# Sumario


**CONOCEMOS NUESTRA HISTORIA**

Eduardo Ramos, segundo presidente 3
Entrevista a José Antonio Castanedo, tercer presidente 5

**EL OJO QUE TODO LO VE** 9
Gustavo García

**AGENDA DEPORTIVA 2014-2015** 10

Trofeo la Magdalena (Avilés) 10
Tercera jornada Trofeo FCN 12
Segunda jornada liga alevín 14
Segunda jornada Liga Norte Máster 18
XXV Trofeo Internacional Ayuntamiento de Camargo 19
Copa Federación 27

**EL RINCÓN DE LOS TÉCNICOS** 31
Manuela Diego Miera

**POSTER CENTRAL** 16



© 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.


## ¿Quieres dar a conocer tu negocio?

Ponte en contacto con la directiva del club o envía un correo a:

cncamargo@cncamargo.com

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

# Conocemos nuestra historia

## Eduardo Ramos, segundo presidente del Club

Eduardo Ramos Gorostola en una de sus últimas fotos

En nuestro número anterior conocimos a Ángel Nieto, el primer presidente del Club Natación Camargo. Y hablando con él comenzamos a recuperar nuestra historia.

Ángel no estuvo mucho tiempo en el cargo, acaso dos temporadas (91-92 y 92-93). Él mismo no lo sabe con certeza. Eso nos indica que el Club se constituyó sin que sus primeros directivos fueran conscientes de la gran aventura que estaban poniendo en marcha ni de la importancia que iba a alcanzar con el paso del tiempo.

La primera Junta Directiva surgió improvisadamente. Nieto nos comentaba que «El Club nació para dar salida a los niños que terminaban la fase de aprendizaje en la Escuela Municipal y no tenían dónde seguir practicando la natación». Natividad Susana Castañera, Nati, (tesorera de las dos primeras Juntas y vicepresidenta de la tercera), me decía recientemente que también fue «por una necesidad deportiva». Según ella, hubo que ponerlo en marcha a toda prisa porque su hija, Susana Argumosa, «había conseguido una marca que le permitía acudir al Campeonato de España de Tenerife de Selecciones Territoriales, y no podía hacerlo como nadadora de la Escuela, tenía que estar inscrita en un club. Así comenzó todo el papeleo burocrático».

A Ángel Nieto le sustituyó Eduardo Ramos Gorostola, que pudo ser presidente durante la campaña 1993-94. (Es posible que en la 1994-95 ya fuese presidente José Antonio Castanedo). Eduardo estuvo acompañado en los puestos de responsabilidad por las mismas personas que componían la primera directiva: Consuelo Vidal Vega (secretaria), Natividad Susana Castañera Somavilla (tesorera), y Ángel Vicente Escagedo Blanco y Saturnino Terán Santamaría (vocales). Desgraciadamente Eduardo falleció el 29 de mayo de 2010.

### SATURNINO TERÁN SANTAMARÍA. PRESIDENTE EN LA SOMBRA

Saturnino Terán Santamaría no me lo ha querido reconocer abiertamente (quienes le conocen ya saben que «huye de los focos»), pero son muchas las informaciones que me transmiten que, aunque prefiera estar en un segundo plano, él fue uno de los grandes

Saturnino Terán poniendo una medalla a su hijo Pablo.

# 140 nadadores participarán en el IV Premio de Natación que se celebra el domingo

*Los organizadores agradecieron la colaboración de Puertas Roper*

M.E.E.
DM/MALIAÑO

El pasado miércoles tuvo lugar en la Vidriera la presentación del IV Gran Premio Ayuntamiento de Camargo de Natación. Organizado por el Club de Natación Camargo-Roper y la Concejalía de Deportes, en colaboración con la Junta Vecinal de Maliaño-Muriedas y la empresa Puertas Roper. Este evento deportivo está patrocinado por el Ayuntamiento.

El acto estuvo presidido por Manuel Manzanares, entrenador del Club de Natación; Francisco Larrauri, director técnico de deportes; Saturnino Díaz, concejal de Deportes; Teresa Fernández, entrenadora de la Escuela de Natación; Saturnino Terán y Consuelo Vidal, directivos del Club de Natación Camargo-Roper.

La cuarta edición del campeonato de natación se celebrará el próximo domingo en la piscina del centro cultural de Maliaño, empezando las clasificaciones a las 11 horas, las finales están previstas para las 17 horas.

En este premio participan un total de 140 nadadores, cuyas edades oscilan entre los 8 y 16 años, procedentes de siete clubes, Club Lasarte, de Guipúzcoa; Club Sestao, de Vizcaya; Sociedad Deportiva de Torrelavega; Escuela Municipal de Torrelavega; Club Parayas; Club Natación Camargo y la Escuela Municipal de Camargo. Cada uno de estos clubes presenta dos nadadores por cada categoría.

Según explicaron los organizadores se realizará una prueba selectiva que tiene por objeto «que no se alargue la competición». Dependiendo de la fecha de nacimiento habrá dos tipos de pruebas, «que beneficiarán al nadador más completo», explicó Manuel Manzanares

Para finalizar esta competición está prevista una actuación de natación sincronizada, «que servirá para que los nadadores vean algo más que la natación de competición».

Saturnino Terán, en representación del Club de Natación Camargo-Roper, mostró su agradecimiento al esponsor del Club, la empresa Puertas Roper, gracias al apoyo de la misma el Club ha podido participar en pruebas celebradas fuera de Cantabria. Terán también agradeció el apoyo recibido por la Concejalía de Deportes, así como por Manuel Manzanares y Teresa Fernández.

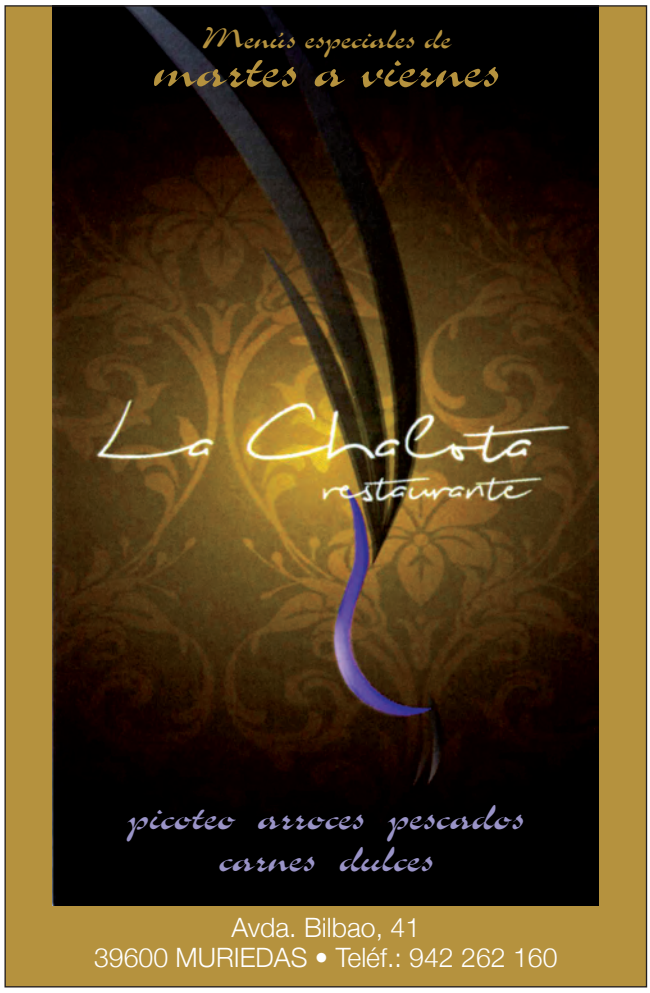
El club fue creado en el año 91 y acoge a los nadadores procedentes de la Escuela de Natación.

Arriba el Club de Natación, abajo la Escuela Municipal de Natación, ambos de Camargo.

Seguidamente fueron nombrados, uno a uno, los 22 integrantes de la Escuela Municipal de Natación, así como los 16 componentes del Club Natación Camargo.

Saturnino Díaz, disculpó la ausencia del alcalde y agradeció a Puertas Roper, así como a otras empresas el apoyo para la realización del IV Premio de Natación. Asímismo mostró su agradecimiento a los padres de los nadadores, integrados en este deporte que desplazan a sus hijos hasta el lugar de las competiciones.

Saturnino Terán presentando el IV Premio de Natación



Avda. Bilbao, 41
39600 MURIEDAS • Teléf.: 942 262 160

puntales de las dos primeras directivas, y uno de los principales impulsores de la idea de poner en marcha un club de natación a instancias del técnico municipal de deportes Francisco Larrauri.

Saturnino era cuñado de Eduardo Ramos, y en las presentaciones al público y a la prensa de nuestros primeros trofeos de natación suele aparecer en la mesa de autoridades, bien acompañando al presidente de turno, bien, como en el caso del IV Gran Premio de Natación, figurando como «director del Club de Natación».

El propio Saturnino siguió a Fernando López Lejardi en la iniciativa de crear el Club de Remo Camargo, del que fue secretario. Y el Club de Triatlón, del que fue presidente. Pero de lo que se siente más íntimamente satisfecho es de haber puesto en marcha la 1ª Travesía a Nado 1995 Ayuntamiento de Camargo, «Trofeo Pepe Gancedo» –también a petición de Francisco Larrauri–. «Si de algo estoy orgulloso es de haber iniciado esa competición de aguas abiertas en 1995. Y de que el propio Pepe Gancedo estuviese presente en la presentación de La Vidriera y hablase como habló, evocando sus hazañas, con un verbo fluido y cercano. Aún me emociono cuando recuerdo sus palabras».

El 29 de julio de 1995, a las 6 de la tarde, aprovechando la mejor marea de Punta Parayas, se lanzaron al agua un buen número de nadadores.

## Entrevista a
# José Antonio Castanedo, el tercer presidente

José Antonio Castanedo y Jesús Herrán en el patio de «La Yerbita»

Castanedo en su etapa de presidente

El tercer presidente, elegido en la Asamblea General Ordinaria de 30 de octubre de 1996, fue José Antonio Castanedo Gómez. En realidad, Castanedo había sido presidente con anterioridad a esta fecha, al menos desde la temporada 1994-95, como se puede comprobar en la presentación del VI Trofeo de Natación Ayuntamiento de Camargo, en la que ya aparece en la mesa de autoridades. Lo que hace en octubre de 1996 es oficializar una junta directiva en el registro de asociaciones del gobierno regional. Le acompañaron en esa directiva Natividad Susana Castañera Somavilla (vicepresidenta), José Ángel de la Granja Sainz (secretario), y Bernardo Cruz Santamaría, Gonzalo Miera Toyos, Ángela Blanco Martínez y Daniel Gutiérrez Adán (vocales).

Tengo la certeza de que con él comenzaron los tiempos de asentamiento y expansión del Club.

José Antonio ha quedado conmigo para la entrevista. Quiere que sea reposada. A ser posible que transcurra ante unos buenos platos. Él mismo me acerca en su coche hasta Sobarzo. El destino es la


Cuidar tu salud es quererte

Manuela DiegoMiera
FISIOTERAPEUTA

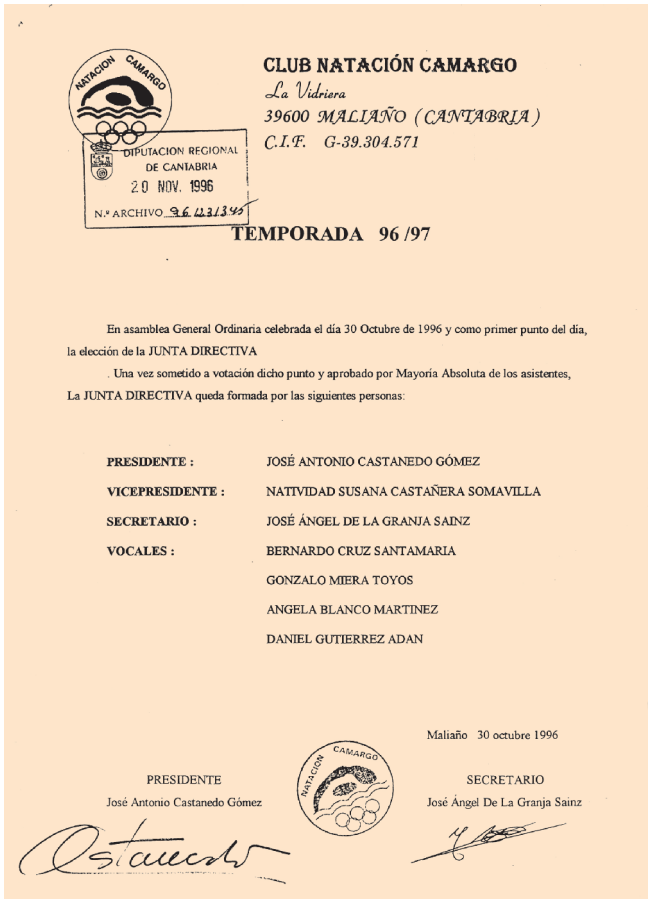
637 781 523
manuelatufisio@gmail.com
Camino de la Orconera 6-bajo B | El Astillero | Cantabria

DECORACIONES bruvi

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



CLUB NATACIÓN CAMARGO
La Vidriera
39600 MALIAÑO (CANTABRIA)
C.I.F. G-39.304.571

DIPUTACION REGIONAL DE CANTABRIA
20 NOV. 1996
N.º ARCHIVO 96 123345

TEMPORADA 96 /97

En asamblea General Ordinaria celebrada el día 30 Octubre de 1996 y como primer punto del día, la elección de la JUNTA DIRECTIVA

Una vez sometido a votación dicho punto y aprobado por Mayoría Absoluta de los asistentes, La JUNTA DIRECTIVA queda formada por las siguientes personas:

| | |
|---|---|
| PRESIDENTE : | JOSÉ ANTONIO CASTANEDO GÓMEZ |
| VICEPRESIDENTE : | NATIVIDAD SUSANA CASTAÑERA SOMAVILLA |
| SECRETARIO : | JOSÉ ÁNGEL DE LA GRANJA SAINZ |
| VOCALES : | BERNARDO CRUZ SANTAMARIA |
| | GONZALO MIERA TOYOS |
| | ANGELA BLANCO MARTINEZ |
| | DANIEL GUTIERREZ ADAN |

Maliaño 30 octubre 1996

PRESIDENTE
José Antonio Castanedo Gómez

SECRETARIO
José Ángel De La Granja Sainz

Acta del nombramiento de la Junta Directiva

taberna-restaurante «La Yerbita», donde me invita a comer. Castanedo tiene 76 años que no representa, pelo blanco, como esos marinos que han visto mucho mundo, y una personalidad fuerte y segura, siempre con un fondo humorístico de mucha retranca (cuando nos sentamos en el comedor, me extiende un amplio dosier y una tarjeta de visita, al tiempo que me dice: «Ahí están mi dirección y mis teléfonos, para lo que quieras. Y por detrás el número de mi cuenta corriente, para que dispongas de ella a tu gusto»).

Cuando se hizo cargo de la presidencia tenía 56 años, y la misma personalidad fuerte y segura que manifiesta ahora. «Nací en octubre del 38. Soy Escorpio, como tú. Seguro que nos entendemos bien».

José Antonio fue un niño de la guerra. Pronto aprendió a convivir con el dolor. Su biografía primera es un claro ejemplo de superación personal. A los siete años los efectos de la tuberculosis le afectaron de lleno en una pierna; «la tuve escayolada en distintos periodos hasta los doce años». Ello derivó en una anquilosis (soldadura) de la articulación de la rodilla. Pero, lejos de venirse abajo, aquella limitación le encaminó de lleno hacia el deporte, resultando ser un gran deportista en piragüismo (preseleccionado para las Olimpiadas de Moscú y presidente más tarde de la Federación Cántabra de Piragüismo) y no menor waterpolista. «Tras dejar la presidencia del Camargo ayudé a formar el Waterpolo Santoña con varios nadadores del CN Camargo, que pronto llegó a jugar en la primera división de la Liga Vasca».

Luego de navegar desde los veinte años por gran parte del mundo, regresó a Cantabria y en los años setenta comenzó a trabajar en Firestone Hispania, en la planta de Puente San Miguel, que posteriormente fue comprada por los japoneses de Bridgestone. «Fui responsable de la central térmica y del mantenimiento mecánico. En ella permanecí hasta el término de mi vida laboral».

«A la natación llegué como todos: por mis hijos. Nadaban en el Club Natación Santander, en la piscina de los Escolapios. En un momento determinado hubo problemas con el uso de la piscina y el Club se deshizo. Unos cuantos padres nos vinimos a Camargo con nuestros niños. Y ahí empezó mi relación con este club, del que llegaría a ser presidente». Durante la comida hablamos de un amigo común, Jaime Sordo, coleccionista de arte y antiguo gerente de la empresa Airconfort. «Nos conocimos y se consolidó nuestra amistad al tener ambos muy próximas nuestras segundas viviendas de fin de semana y de verano, en el término de Riosapero, perteneciente a Obregón de Villaescusa». Precisamente en el cartel de la primera travesía de 1995 uno de los colaboradores es Airconfort.

«Me entregué al cargo con agrado. Y tuve –supongo que como tú– días buenos, regulares y malos. Ya sabes que desde fuera hay padres que ven las cosas diferentes a como las vemos nosotros desde dentro,

Presentación del VI Trofeo.
De izquierda a derecha: José Ángel de la Granja, Natividad Castañera, José Ángel Castanedo, Ángel Duque, Fernando Castro, Saturnino Díaz, Ignacio Floranes y Paco Pis. De amarillo y rojo, los nadadores del Club. De blanco y azul, los de la Escuela

aunque luego ninguno da el paso para tirar del carro –añade con una sonrisa–. Menos mal que las competiciones están ahí para cambiarnos el ritmo. Las competiciones son como un veneno que te abstrae de otros problemas. Las que te dejan muy claro que hay que seguir adelante, en el día a día, por el bien del Club».

En ese momento me muestra un artículo de Fernando Tejero, entrenador del Grupo C. Covadonga, que en su día Castanedo repartió entre los padres del C.N. Camargo. Se titula «Los problemas de los padres en la natación» y se habla en él de varios estereotipos: el padre envidioso, el padre sabihondo, el padre negativo, el padre ansioso, el padre campeón, el padre indiferente y el padre positivo.

«Siempre he tenido mucha preocupación por informar a padres y deportistas. Mira estos artículos –dice mientras me muestra unos escritos bien encuadernados–: "La alimentación en la natación", "Nociones generales de dietética del deportista", "Trabajo aeróbico o anaeróbico", "Técnica y resistencia, lo más importante en el entrenamiento de los jóvenes", "La importancia de planificar a largo plazo", "Consejos a seguir para dietas alimenticias durante la menstruación", "La recuperación del organismo después del entrenamiento y la competición"... Entonces no había Internet y sentíamos la necesidad de facilitar estos artículos a los nadadores».

La charla transcurre amena. Es el momento de entrar en los entresijos deportivos. «Cuando planificábamos las campañas deportivas entre Manuel Manzanares (el entonces director técnico) y yo, veíamos que en Cantabria apenas había competiciones. Hay un artículo en el periódico *Alerta*, de fecha 12 de febrero de 1995, en el que Manzanares se quejaba de que el calendario de competiciones de la Federación Cántabra era muy corto. Fue cuando decidimos salir a competir fuera de nuestras fronteras regionales, fundamentalmente a Asturias y Euskadi». Y el Club creció exponencialmente. Recoge el *Alerta* en ese mismo artículo que el Club había multiplicado con holgura la cantidad inicial de seis nadadores con la que se puso en marcha. Y que ese crecimiento le hacía tener «el riesgo de quedarse enquistado por problemas de infraestructura». El mismo Manzanares abunda en el problema: «Los chavales y las chavalas que componen el equipo se ven obligados a entrenar en sólo

Ángel Bedia, s.l.
Servicios Profesionales

C/ La Cantábrica, 7 bajo
39610 ASTILLERO (Cantabria)
Tfno.: 942 558 765 • Fax: 942 079 797

e-mail: angel@asesoriabedia.com
www.asesoriabedia.com

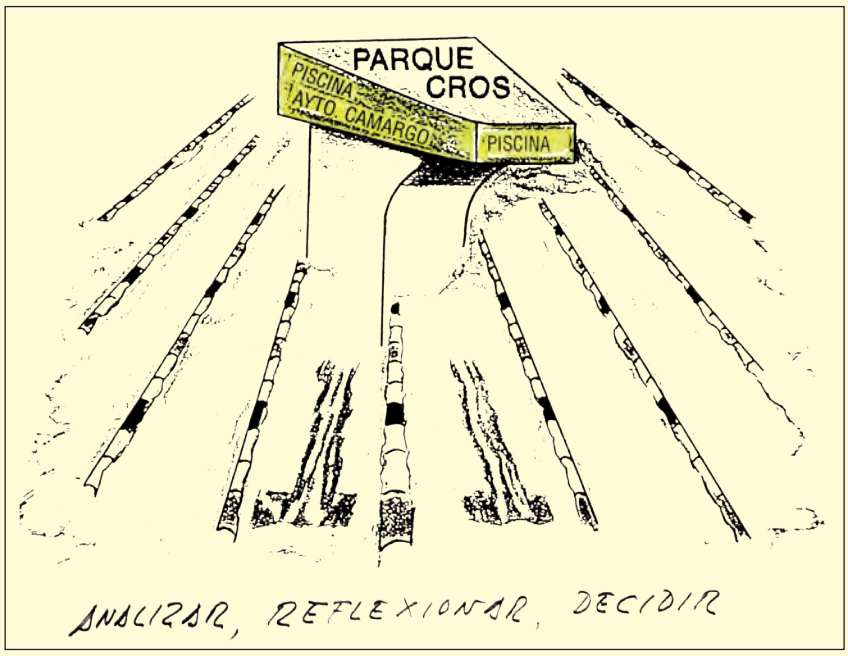
dos calles, y es un inconveniente, aunque hay que entender que utilizamos unas instalaciones municipales que tienen una enorme afluencia de público».

Castanedo no llegó a conocer la etapa posterior en la piscina de la Cros, la que nos permitió disponer de más calles para entrenar. La piscina que con el tiempo se convirtió en el referente de la natación cántabra. «No la conocí como presidente, pero ya entonces se hablaba de ella. De hecho tengo un dibujo a mano alzada de una piscina de ocho calles, un poyete en el que se lee "Parque Cros. Piscina Ayto. Camargo", y tres palabras que se quedaron solas: "Analizar, Reflexionar, Decidir". Era una herramienta de trabajo para la creación de la futura piscina».

Le comento a Castanedo que el Club, con la piscina de Cros, ha resuelto los problemas que entonces anunciaba Manzanares. Ahora, gracias a la sensibilidad del técnico municipal de deportes y de las sucesivas corporaciones municipales, podemos entrenar en cuatro o cinco calles. Sin embargo, seguimos teniendo el problema de la falta de una piscina de 50 metros, vital para que nuestros nadadores practiquen un modo muy diferente de nadar.

Castanedo me muestra una carta en la que solicitaba al Real Grupo Cultural Covadonga poder entrenar dos horas por la mañana y una por la tarde en su piscina de 50 m, desde el 30 de marzo al 6 de abril de 1997. En su respuesta, José Antonio Roncero Zabala, director deportivo del Covadonga, permitía utilizar la piscina las dos horas de la mañana, porque por la tarde era imposible «atender su solicitud». «La utilización será de una calle –añadía–, cuyo precio por hora es de 2.500 pesetas». «Al final, decidimos ir –me dice Castanedo–. Por la mañana entrenábamos a diario en las instalaciones del grupo Covadonga. Los lunes, miércoles y viernes entrenábamos por las tardes en las instalaciones de la Moreda, que nos prestaba el Ayuntamiento de Gijón. Nos quedamos en Gijón durante ocho días en un alojamiento, y cobramos 2.200 pesetas (poco más de 13 euros) por día a cada deportista».

En la sobremesa continuamos hablando de muchos más temas.




He tomado notas para, con el material, intentar escribir en el año 2016 la historia de nuestros primeros 25 años. Pero, como le comento a José Antonio, para esta revista es suficiente con tener una aproximación, una vista general de su etapa presidencial. «Estoy de acuerdo –me dice–, pero no te olvides de que deseo resaltar como se debe al gran valedor y propulsor de la natación, Ángel Duque Herrera, de quien me queda un excelente recuerdo. Y adelanta también que fui yo quien trajo al Club, desde Torrelavega, a Miguel Labrador».

Así lo dejo escrito.

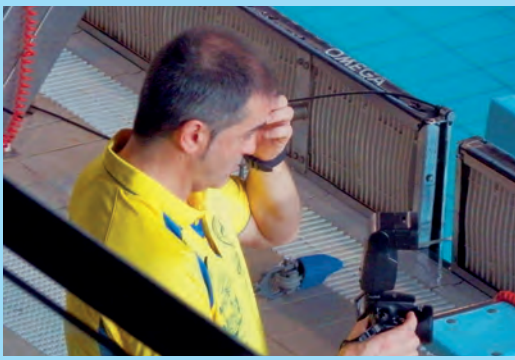
Apunte para reflexionar sobre una nueva piscina en el Parque de Cros

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

VEAL
venta y alquiler de maquinaria
www.vealalquileres.com
Polígono Industrial La Verde II, nave A3
39308 Herrera de Camargo
Tel.: 942 259 179

# El ojo que todo lo ve
# Gustavo García

Gustavo, el cazador cazado



Gustavo empezó en el Club de tesorero, el 8 de octubre de 2008, integrado en el equipo directivo que encabezó Jesús Herrán. Desde entonces ha venido desarrollando una tarea impagable, no sólo haciéndose responsable de la contabilidad y del cuidado de «los dineros», sino impulsando muchos de nuestros proyectos deportivos y sociales.

En un primer momento sustituía esporádicamente a Cesáreo en las tareas fotográficas cuando éste no podía acudir a las piscinas. Luego, al dejarlo definitivamente Cesáreo, se hizo cargo, junto con Pepe Demetrio, de captar las imágenes de la natación regional.

Gustavo ha aportado, además, un plus de tecnología. Su cámara panorámica fija nos muestra la natación desde ángulos inéditos. Su cámara subacuática analiza los movimientos del interior del agua, tan importantes para corregir la técnica. Sus videos ponen imagen, voz y emoción a los triunfos y a las derrotas. Sus reportajes nos enfrentan a muchas cosas que nosotros no vemos.

Con su trabajo se ha convertido en el gran hermano de la natación, en el ojo que todo lo ve. Para compartir toda esa información tiene en su Facebook un apartado que reúne fotografías y videos, y un canal en Youtube en el que cuelga videos:

Sitelec
Global de Servicios y Obras
WWW.GRUPOSITELEC.ES

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

# Agenda deportiva

## 3 y 4 DE ENERO DE 2015. TROFEO LA MAGDALENA (AVILÉS)

**por Jesús Herrán Ceballos (fotos Gustavo García)**

Trescientos cuarenta y dos nadadores, pertenecientes a diecisiete equipos, participaron en el XXIX Trofeo La Magdalena de Avilés, el primero que se celebra en el año a nivel nacional. Las treinta tres pruebas de que constaba el trofeo tuvieron lugar el sábado 3 de enero, en jornadas de mañana y tarde, y el domingo 4 en jornada de mañana.

### JAVIER DE LA HERA GANADOR ABSOLUTO

El ganador absoluto en la categoría masculina fue el camargués **Javier de la Hera**, que obtuvo 656 puntos por su prueba de 200 m libre, en la que consiguió un magnífico tiempo de 1:54.36. Le acompañaron en el podio Sergio Mogema, del CN Cáceres, con 645 puntos, y Alejandro Palacios, del CN Leganés, con 630 puntos.

En la categoría femenina la ganadora fue Laura Lorenzo, del Grupo Covadonga, con 568 puntos, acompañada en el podio por su compañera de equipo Ana Menéndez y por Cristina Rubio, del CN Leganés.

El relevo del Club Natación Camargo, integrado por **Javier de la Hera, Jorge Bedia, Darío Herrán** y **Jesús García** ganó la prueba de relevos de 4 x 50 libre en la categoría junior-senior, con un tiempo de 1:38.19, imponiéndose por más de un segundo a los equipos de Leganés y de Cáceres.

Ese mismo club logró la tercera plaza en los relevos de 4 x 50 libre y 4 x 50 estilos en la categoría infantil. Ambos relevos los integraron **Álvaro Pérez, Pablo Fernández, Pablo Diego** y **Mario González**.

Estas pruebas, junto con las demás individuales, sirvieron para alzar al equipo masculino de Camargo a la primera posición del Trofeo, con 679 puntos, dos más que el Leganés, segundo clasificado.

### EL CN CAMARGO SUBCAMPEÓN DEL TROFEO

En la clasificación global por equipos, incluidas las categorías masculina y femenina, el **Club Natación Camargo** se clasificó segundo, con 1.263 puntos, detrás del CN Covadonga (1.477 puntos) y por delante del CN Ciudad de Alcorcón (1.253 puntos), con quien mantuvo una apasionante disputa durante las tres jornadas de competición.

El equipo masculino del Club Natación Camargo se clasificó en primer lugar con un total de 679 puntos, dos más que el CN Ciudad de Alcorcón.

Estos son los camargueses clasificados dentro de las tres primeras posiciones de cada prueba:

50 mariposa masculino junior, primero **Jesús García Vélez** (28.01). 50 mariposa femenino junior, primera **Marta Cuervo García** (31.70). 100 espalda masculino senior, segundo **Darío Herrán de la Gala** (1:02.61). 100 espalda masculino infantil, tercero **Álvaro Pérez Paredes** (1:04.59). 100 espalda femenino junior, tercera **Lucía Núñez Castanedo** (1:12.23). 50 libre masculino infantil, tercero **Pablo Diego Villazón** (27.49). 50 libre femenino junior, primera **Marina Cordovilla Serrano** (29.62), segunda **Marta Cuervo García** (29.72). 400 libre masculino senior, primero **Javier de la Hera Fernández** (4:09.06). 400 libre masculino junior, segun-

do **Jorge Bedia Cadelo** (4:21.31). 400 libre femenino senior, segunda **Laura García Movellán** (4:34.35). 200 estilos masculino senior, primero **Jon Rojano Vázquez** (2:17.82). 200 estilos masculino infantil, tercer clasificado **Álvaro Pérez Paredes** (2:18.11). 50 braza masculino junior, tercer clasificado **Jesús García Vélez** (33.15). 50 braza masculino infantil, segundo clasificado **Nicolás Amigo Sañudo** (36.44), tercero **Gabriel Martí Holgado** (37.75). 100 mariposa masculino senior, segundo clasificado **Javier de la Hera Fernández** (58.52). 100 mariposa masculino junior, segundo clasificado **Jesús García Vélez** (1:00.83), tercer clasificado **Jorge Bedia Cadelo** (1:01.17). 100 mariposa masculino infantil, segundo clasificado **Álvaro Pérez Paredes** (1:04.37). 100 mariposa femenino junior, segunda clasificada **Marta Cuervo García** (1:10.56). 100 libre femenino junior, tercera clasificada **Lucía Núñez Castanedo** (1:05.49). 100 estilos masculino, tercer clasificado **Mario González Bustillo** (1:11.20). 50 espalda masculino junior, primer clasificado **Daniel Blanco García** (30.64), segundo **José Demetrio Fernández** (30.90), tercero **Carlos González Díaz** (31.59). 50 espalda femenino junior, segunda clasificada **Lucía Núñez Castanedo** (33.63). 200 libre masculino senior, primero **Javier de la Hera Fernández** (1:54.36). 200 libre masculino junior, segundo **Jorge Bedia Cadelo** (2:03.20). 200 libre femenino senior, tercera **Laura García Movellán** (2:13.06).

Los resultados completos en estos enlaces:

http://www.rfen.es/delgasturias/archivos/natacion/tmagdalena.pdf

Javier de la Hera, en lo más alto del podio

Jesús, Jorge, Darío y Javier, primeros en 4x50 libre

Pablo F., Álvaro, Mario y Pablo D., terceros en 4x50 libre y 4x50 estilos

# 10 DE ENERO DE 2015. TERCERA JORNADA TROFEO FEDERACIÓN

**por Xavier Martí (fotos Pepe Demetrio)**

Apretado final entre Esther Serrano y Ángela Ansorena

El sábado 10 de enero tuvo lugar en la piscina de Cros la 3ª Jornada del Trofeo Federación con la participación de 404 nadadores, entre ellos 57 del Club Natación Camargo.

La jornada se desarrolló en doble sesión de mañana y tarde. Los más madrugadores fueron los fondistas que disputaron los 1500 libres en categoría masculina y los 800 libres en categoría femenina.

En el 1500, **Sergio Correa** se estrenó con nuestro club logrando el segundo puesto absoluto con un tiempo de 18:10.10. El junior **Joaquín Conde** terminó quinto y tercero de su categoría con 18:42.94. En categoría infantil participó **Alejandro Barros** quien tuvo un notable estreno en la distancia larga al terminar tercero con una marca de 18:59.56

En el 800 libre, dos de nuestras nadadoras se colocaron entre las tres primeras de la clasificación absoluta. **Laura García** dominó la prueba a placer y se hizo con la victoria con un crono de 9:39.68. Por su parte, **Rocío Lastra**, que regresaba a la competición, fue tercera con un tiempo de 10:19.03. En categoría junior, **Elsa Salmón** logró el tercer puesto con 10:31.24.

Ya por la tarde, se celebraron el resto de pruebas empezando con un emocionante 4x50 libre femenino. La victoria se decidió al esprint entre el C.N. Camargo y la ACN Marisma, siendo estas últimas las vencedoras con récord regional incluido (1:53.21). Tan solo 14 centésimas separaron a nuestras chicas del triunfo y del récord que ellas mismas poseían. El cuarteto formado por **Marina Cordovilla**, **Laura García**, **Marta Cuervo** y **Esther Serrano** pararon el crono en 1:53.35, mejor marca de siempre de nuestro club.

## DE LA HERA BATIÓ UN RÉCORD HISTÓRICO

A continuación se disputó el 100 mariposa, donde un extraordinario **Javier de la Hera** consiguió romper el histórico récord de Agustín Salas que databa de 1982. Su tiempo, 57.53 mejora en dos centésimas el registro anterior. No quiso ser menos **Jorge Bedia**, quien con 59.15 logró el segundo puesto absoluto y el primero en categoría junior, quedándose a las puertas de la mínima nacional. También en categoría junior, **Joaquín Conde** terminó tercero con 1:07.58. En categoría infantil, **Gabriel Martí** logró la tercera plaza con 1:08.73.

En el 100 mariposa femenina, cuatro nadadoras del Camargo se situaron entre las seis primeras. **Laura García** obtuvo una nueva victoria al terminar en 1:07.51 tras un reñido final con Nerea Vila. **Marta Cuervo** (1:11.05) fue segunda en categoría junior y cuarta en la absoluta. Tras ella, en 5º y 6º lugar se clasificaron **Coral Blanco** (1:12.57) y **María Serrano** (1:13.71).

Tras la mariposa, llegó el turno de los 100 braza. También aquí nuestros nadadores tuvieron un papel destacado ocupando tres de los cinco primeros puestos. **Armando Gutiérrez** fue segundo con 1:09.87, **Pablo Fernández**, cuarto con 1:10.62, y **Jesús García Vélez**, quinto al parar el crono en 1:10.93. Además, Pablo

alcanzó la victoria en categoría infantil, mientras que Jesús fue tercero en junior. A destacar también el cuarto puesto de **Nicolás Amigo** (1:19.62) y el quinto de **Manuel Carriles** (1:20.82) en categoría infantil.

En cuanto al 100 braza femenino, **Paula do Rego** fue segunda con 1:20.99 y **Carmen Ortiz** tercera con 1:22.59. En categoría infantil, la más destacada fue **Ángela Campo**, sexta con 1:30.92.

La siguiente prueba en celebrarse fue el 100 espalda. **Darío Herrán** obtuvo el segundo puesto tras mantener un férreo pulso con Daniel Palacio. Su tiempo: 1:01.12. También destacó el junior **Daniel Blanco**, tercero de su categoría con 1:07.23

En el 100 espalda femenino, lo más destacado fue el tercer puesto absoluto de **Lucía Núñez** (1:11.92), que además encabezó la categoría junior. En infantiles, **Paula Higuera** fue séptima con 1:25.60

Llegamos a los 100 libres donde el C.N. Camargo copó las tres primeras plazas de la clasificación absoluta. El triplete camargués fue protagonizado por **Darío Herrán**, **Jorge Bedia** y **Jesús García**. Darío se hizo con el triunfo con una marca de 54.55 en reñida lucha con Jorge, que terminó segundo con 54.94. Jesús fue tercero con 56.05. Jorge y Jesús, además, encabezaron la clasificación junior. También tuvieron una destacada actuación los infantiles, con **Pablo Diego** a la cabeza. Su tiempo, 59.88 le dio el triunfo en su categoría. **Mario González** fue tercero con 1:01.19 y **Alejandro Barros**, cuarto con 1:01.35.

En el 100 libre femenino, **Marina Cordovilla** logró el séptimo puesto absoluto y fue la tercera junior con un tiempo de 1:04.33. Muy cerca de Marina llegaron **Marta Cuervo** (1:04.53) y **Lucía Núñez** (1:05.48), cuarta y quinta en categoría junior, respectivamente.

Para cerrar la jornada se disputó la prueba de 400 estilos que nos regaló una nueva proeza de **Javier de la Hera**. A pesar de nadar casi toda la prueba solo contra el crono, consiguió mejorar su propio y reciente récord de Cantabria en casi dos segundos terminando en 4:34.34. Inconmensurable Javi, que se encuentra en un momento dulce y nos hace vibrar a todos con sus gestas. A destacar también el tercer puesto de **Pablo Fernández** (5:02.70), que se alzó asimismo con la victoria en categoría infantil. Cabe mencionar también el segundo puesto en categoría alevín de **Hugo Cifrián** (5:53.89).

Javier de la Hera hizo sonar dos veces la campana

Cerraron la competición las chicas del 400 estilos con **Paula do Rego** como mejor clasificada al lograr el cuarto puesto absoluto con 5:50.00. Se estrenaron en esta exigente prueba las alevines **Cecilia Casado** (6:22.11) y **Noemí Gómez** (6:30.91) con una notable actuación.

En resumen, una jornada histórica con los dos récords regionales de Javier de la Hera y una buena actuación conjunta del resto del equipo que continúa su preparación con la vista puesta en las importantes competiciones que se avecinan: el Trofeo y la Copa.

En pleno esfuerzo, camino del récord

## 17 DE ENERO DE 2015. SEGUNDA JORNADA LIGA ALEVÍN

**por Xavier Martí (fotos Pedro do Rego)**

El sábado 17 de enero se disputó en la piscina de Parayas la 2ª jornada de Liga en categoría alevín. Participaron 22 nadadores y nadadoras del C. N. Camargo de las siguientes edades: 2002 y 2003 en categoría masculina, y 2003 y 2004 en categoría femenina.

La jornada se inició con la disputa del relevo **4x50 braza**, donde el **C.N. Camargo** se impuso con claridad tanto en categoría masculina como femenina.

En el relevo femenino nadaron **Noemí Gómez**, **Iria do Rego**, **Cecilia Casado** y **Lucía Escudero**, quienes exhibieron una gran superioridad sobre los equipos de Torrelavega y Castro al marcar un tiempo de 2:54.66 que les proporcionó la medalla de oro.

Los chicos no quisieron ser menos y también lograron un holgado triunfo frente a los equipos de Parayas y Castro. Su tiempo: 2:44.29. Los relevistas que se colgaron el oro fueron **Hugo Cifrián**, **Eric Faureanu**, **Álvaro Ruiz** y **Joel Jorge.**

Tras los relevos, dieron comienzo las pruebas individuales empezando por el 100 libre femenino, categoría de 11 años. En esta prueba **Ángela Guijarro** se alzó con la medalla de plata merced a sus 1:19.18. También compitieron **Laura Mediavilla**, 13ª con 1:33.71, **Lucía Pescador**, 17ª con 1:36.62, y **Sandra Herrera**, 20ª con 1:40.58.

A continuación se disputó el **200 libre**. En categoría masculina, 12 años, **Jorge Rodríguez** logró la medalla de bronce al terminar tercero con 2:48.03. **Marcos Perodia** (3:05.24) finalizó 8º y **Rodrigo Rocha**, 17º con 3:17.53.

En categoría femenina, 12 años, **Cecilia Casado** (2:43.23) logró la victoria en una carrera vibrante que se decidió al esprint en favor de nuestra nadadora por un estrecho margen. Además de Cecilia, también se subió al podio **Nuria Barón** al terminar tercera con 2:45.66. Las otras nadadoras que tomaron parte en esta prueba fueron **Celia García**, 17ª con 3:09.55, **Silvia Conde**, 22ª con 3:17.09, y **Victoria Álvarez** que con un tiempo de 3:28.07 se clasificó en 30ª posición.

También en los **200 libres**, pero en categoría masculina de 12 años, **Eric Faureanu** se alzó con la victoria

Noemí, Lucía, Iria y Cecilia

Joel, Eric, Álvaro y Hugo

Grada sport line
Ruiz Tagle, 8 •Telf.: 942 801 059
39300 TORRELAVEGA • CANTABRIA
Avda. Bilbao, 83A • Telf.: 942 261 586
39600 MALIAÑO • CANTABRIA

BERTTA
Avenida de Bilbao, 103
Telf.: 942 260 493
www.bertta.es
bertta@bertta.es
MALIAÑO - MURIEDAS
39600 CANTABRIA

Eric, Cecilia, Hugo, Noemí, Álvaro, Iria, Joel y Ángela

tras remontar en un emocionante final a Javier Cano (Marisma) y parar el cronómetro en 2:23.38. Acompañando a Eric en el podio estuvo **Álvaro Ruiz** que terminó tercero con 2:35.61. En novena posición se clasificó **Joel Jorge** (2:49.73).

La siguiente prueba en disputarse fue el **100 braza** en categoría femenina, 11 años, que se saldó con una nueva victoria para nuestro club. En este caso, la medalla de oro correspondió a **Lucía Escudero** con un tiempo de 1.37.27.

En la categoría de 12 años, **Noemí Gómez** se alzó con el triunfo de forma clara y rotunda marcando un tiempo de 1:28.69. Muy cerca de la medalla de bronce se quedó **Iria do Rego**, 4ª con 1:39.75. En esta misma edad, pero en categoría masculina, participó **Álex Herranz**, 14º con 2:07.28.

Cerró el programa de pruebas individuales el 100 braza masculino, categoría 13 años. También aquí un nadador del C.N. Camargo subió a lo más alto del podio, al quedar 1º **Hugo Cifrián** con un meritorio tiempo de 1:22.54. En 9ª posición se clasificó **Ismael Maza** (1:43.72), mientras que **Benito Migueláñez** fue 12º con 1:48.37.

La jornada se cerró con la disputa del **relevo mixto 8x50 libre** que sirvió para culminar una jornada redonda para el C.N. Camargo. El octeto formado por **Eric, Cecilia, Hugo, Noemí, Álvaro, Iria, Joel** y **Ángela** logró una clara victoria con un tiempo de 5:05.09, dejando muy atrás a los equipos de Marisma y Castro.

En definitiva, una jornada muy exitosa para nuestros alevines que lograron vencer en ocho de las once pruebas disputadas, ganando un total de 12 medallas. Además, se alzaron con el triunfo por equipos en ambas categorías demostrando estar en una buena línea de progresión. Con esta cantera el futuro del club no puede ser más prometedor.

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

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

# ¡¡Ya tenemos

# Club Natació

**Campeón de la Copa F**

# s la décima!!

# ón Camargo

**Federación 2014/2015**

## 24 DE ENERO DE 2015. SEGUNDA JORNADA LIGA NORTE MÁSTER

**por Jesús Herrán Ceballos (foto Pepe Demetrio)**

### Trofeo de La Rioja (piscina CDT Javier Adárraga de Logroño)

El 24 de enero tuvo lugar en la piscina CDT Javier Adárraga de Logroño la segunda jornada de la Liga Master Norte, a la que acudieron diez representantes de nuestro Club.

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 muy buenos resultados, clasificándose dentro de las tres primeras posiciones, según el orden de las pruebas, los siguientes:

100 mariposa: **Rocío Lastra**, primera en la categoría 25-29 años, con un tiempo de 1:12.54. Ángel **Bedia**, segundo en la categoría 50-54 años, con un tiempo de 1:34.92.

100 espalda: **José Demetrio**, segundo en la categoría 50-54 años, con un tiempo de 1:36.62.

400 libre: **Rocío Lastra**, primera en la categoría 25-29 años, con un tiempo de 4:57.05. **Patricia Cruz**, tercera en la categoría 30-34 años, con un tiempo de 5:35.93. **Alberto Lezcano**, primero en la categoría 45-49 años, con un tiempo de 5:40.07. **Ángel Bedia**, segundo en la categoría 50-54 años, con un tiempo de 5:55.04.

100 braza: **Pablo Fernández**, tercero en la categoría 35-39 años, con un tiempo de 1:24.38.

100 libre: **José Ángel Lanza**, segundo en la categoría 45-49 años, con un tiempo de 1:11.17. **Alberto Lezcano**, tercero en la categoría 45-49 años, con un tiempo de 1:11.76. **José Demetrio**, segundo en la categoría 50-54 años, con un tiempo de 1:12.42.

100 estilos: **José Ramón González**, tercero en la categoría 45-49 años, con un tiempo de 1:30.00. **José Ángel Lanza**, tercero en la categoría 45-49 años, con un tiempo de 1:45.37.

Los diez representantes del CN Camargo que se desplazaron a Logroño: Rocío, Patri, Ángel, Pablo, José Ángel, José Ramón, Pepe, Esther, Alberto y Alicia

# XXV Trofeo Internacional de Natación Ayuntamiento de Camargo

## 24 y 25 de enero de 2015

**por Jesús Herrán Ceballos (fotos Gustavo García y Pepe Demetrio)**

El sábado 24 y el domingo 25 de enero se celebró en la piscina de la Cros de Maliaño el **XXV Trofeo Internacional de Natación Ayuntamiento de Camargo**, uno de los mejores de España y, sin duda, el más numeroso en cuanto a participación de los que se celebran en nuestro país.

1.041 nadadores se acercaron hasta Maliaño para disputarlo, una cifra sorprendente, que supera, incluso, la que se alcanza en los campeonatos de España, lo que demuestra a las claras la categoría del trofeo.

### SÁBADO MAÑANA: BENJAMINES Y ALEVINES

La competición comenzó el sábado a las 10 de la mañana con la disputa del trofeo en las categorías benjamín y alevín. Quinientos dieciséis nadadores de veintisiete equipos se lanzaron a disputar las pruebas, seguidas por un público que un año más abarrotaba las gradas. El CN Camargo, previendo la situación, había dispuesto una carpa exterior, anexa a la piscina, con capacidad para doscientas personas, desde la que se seguir la competición en una pantalla gigante. Además, la prueba se difundió en directo por internet, obteniendo picos de audiencia de 4.500 espectadores, prueba inequívoca de la atención que había conseguido el trofeo por la presencia de grandes figuras de la natación española.

El medallero general de los benjamines y alevines lo encabezó el potente equipo asturiano del Santa Olaya con un total de 15 medallas, seguido del CN Logroño con 9, el CN Torrelavega con 3, el CN Las Anclas con 3 y el CN Camargo con 4 (clasificado en ese lugar por el mayor valor de las medallas de oro).

No obstante, los nadadores cántabros de estas categorías inferiores se codearon sin complejos con sus rivales y obtuvieron buenos resultados. Así, y siguiendo el orden de pruebas individuales, **Cecilia Casado**, del CN Camargo, obtuvo plata en 100 mariposa alevín; **Alba Díaz,** de la EDM Torrelavega, fue plata en 100 libre alevín; **Víctor Rozas**, del Noja, fue plata en 100 libre alevín; **Sonia Pereda**, del Parayas, obtuvo plata en 50 mariposa benjamín; **Pedro Vega**, del CN Astillero, fue plata en 50 mariposa benjamín; **Noemí Gómez Lavín**, del CN Camargo, resultó ganadora en 100 braza alevín (acercándose mucho a la mínima nacional) y **Hannah Santamaría**, del Playa Salvé laredano, fue tercera en la misma prueba; **Guillermo Cano**, del Noja, fue tercero en 50 libre benjamín; **Iván Díaz**, del CN Torrelavega, fue primero 100 braza alevín y **Hugo Ci-**

Juan Ibáñez, nadador del CN Camargo, saludó al público con canciones montañesas

Equipo de realización de Vegavisión

La carpa exterior ayudó a desahogar la tribuna

Los más pequeños del CN Camargo antes de la competición

**frián**, del CN Camargo, se clasificó segundo; **Alejandro García,** del CN Torrelavega, fue ganador de la prueba de 100 espalda alevín, y **Álvaro Coca**, del CN Parayas, obtuvo la medalla de bronce en esa misma prueba; **Aitana Izaguirre,** de la EDM de Castro, fue plata en 50 braza benjamín; **Álvaro Santamaría**, del CN Astillero, venció en 50 braza benjamín; el equipo femenino de **Camargo** se clasificó tercero en 4x50 libre femenino, y el equipo del **CN Torrelavega** fue segundo en el mismo relevo de la categoría masculina.

Resultados benjamines y alevines: →

http://www.fcnat.net/natacion/competiciones/CAMMENOR.pdf

# Podios de las categorías benjamín y alevín

100 mariposa femenino: 1 Aitana, 2 Beatriz (Cecilia), 3 Andrea

100 mariposa masculino: 1 Pelayo, 2 Mario, 3 Pelayo

50 espalda femenino: 1 María, 2 Ángela, 3 Inés

50 espalda masculino: 1 Aitor, 2 Eduardo, 3 Pelayo

100 libre femenino: 1 Irene, 2 Alba, 3 Guiomar

100 libre masculino: 1 Pablo, 2 Víctor, 3 Daniel

50 mariposa femenino: 1 Alejandra, 2 Sonia, 3 Rocío

50 mariposa masculino: 1 Alberto, 2 Pedro, 3 Alejandro

100 braza femenino: 1 Noemí, 2 Leyre, 3 Hannah

100 braza masculino: 1 Iván, 2 Hugo, 3 Nicolás

50 libre femenino: 1 Nahomí, 2 Ane, 3 Andrea

50 libre masculino: 1 Mario, 2 David, 3 Guillermo

100 espalda femenino: 1 Yunchu, 2 Sara, 3 Andrea

100 espalda masculino: 1 Alejandro, 2 Alejandro, 3 Álvaro

50 braza femenino: 1 Ágata, 2 Aitana, 3 Reyes

50 braza masculino: 1 Álvaro, 2 Jorge, 3 Samuel

4x50 libre femenino: 1 Santa Olaya, 2 Torrelavega, 3 Camargo

4x50 libre masculino: 1 Santa Olaya, 2 Torrelavega, 3 Avilés

*Clínica Dental*
**Dr. Lezcano**

**www.clinicadentaldrlezcano.es**

Avda. Bilbao, 30 - Teléf.: 942 260 565
39600 Muriedas (Cantabria)

**COPAGA CANTABRIA S.A.**

Grupo AN

Lideres en servicio de carnes frescas

**Sala de despiece**

**Avícola • Porcino • Vacuno • Ovino • Caza**

**Tfno: 942 55 88 11**
Mercasantander (Peñacastillo) CANTABRIA
**copagacantabria@cpa.grupoan.com**

## SÁBADO TARDE Y DOMINGO MAÑANA: INFANTILES, JUNIORS Y ABSOLUTOS

### DUANE DA ROCHA Y JUAN MIGUEL RANDO GANADORES ABSOLUTOS

El mismo sábado, a las cinco de la tarde, comenzó la disputa de la segunda sesión con la participación de los nadadores de las categorías infantil, junior y senior que, en un número de 525, pertenecientes a 39 clubes, aportaron un altísimo nivel a la competición.

Esta segunda jornada comenzó con una sorpresa en la clasificación femenina, ya que **Duane da Rocha**, la gran favorita, se vio doblegada por la asturiana **Laura Lorenzo**. Duane obtuvo 716 puntos en la prueba de 100 espalda, 5 menos que los 721 que consiguió Laura en la prueba de 200 libre. En tercer lugar se colocaba la también asturiana **Ana Menéndez**, con 683 puntos, obtenidos por su prueba de 200 braza. Se da la circunstancia de que la cuarta y la quinta posición de esta categoría femenina estaban separadas al finalizar ese día por tan solo un punto del tercer puesto.

En la jornada matinal del domingo Duane tuvo que apretar los dientes en la distancia de 200 espalda, y no falló. Su magnífico tiempo de 2:08.37 le sirvió para obtener 817 puntos, una marca que sumada a la anterior le daba 1.533 puntos, a la postre imposibles de alcanzar por Laura, que en su prueba de 100 libre logró 645 puntos, para obtener un total de 1.366. Ana Menéndez obtuvo 649 puntos por su prueba de 200 braza y logró afianzar la tercera posición que tanto peligraba en la primera jornada, con un total de 1.332 puntos.

En la categoría masculina el ganador fue **Juan Miguel Rando,** apodado «El Capi» por ser el capitán de la selección española. Juanmi se destacó ya desde la primera jornada al lograr un grandísimo registro en 100 espalda (52.48) que le sirvió para obtener 811 puntos. La sorpresa de esa jornada la proporcionó el uruguayo **Martín Melconian**, que con la prueba de 50 braza obtuvo 761 puntos, 31 puntos más de los que obtuvo **Rafa Muñoz** en 100 mariposa, y se colocó segundo, por delante del recormand cordobés. El primer puesto de Juanmi no resultaba sorpresivo para los entendidos de natación, pues este nadador catalán es un excelente deportista que siempre muestra gran regularidad. De hecho, con la prueba de 50 espalda que nadó el domingo por la mañana obtuvo 779 puntos, para un total de 1.590. Melconian mostró gran regularidad en la distancia de 100 braza obteniendo 714 puntos, para un total de 1.475, y logró aguantar la segunda posición, puesto que Rafa Muñoz, aunque obtuvo 726 puntos por su prueba favorita de 50 mariposa y redujo levemente la distancia, con un total de 1461 puntos, se quedó a 14 del uruguayo.

Este trofeo de Camargo también premia a los mejores nadadores infantiles y junior. En la categoría infantil los ganadores del trofeo fueron **Sara Ansotegui**, del CN Las Norias y **Aaron Mulvey**, del CN Judizmendi. En la categoría junior los ganadores fueron **Belén Rodríguez**, del CN Villa de Navia y Ángel Álvarez, del CN Las Anclas.

La competición finalizó con unos vibrantes relevos de 4x50 estilos, que ganaron en categoría femenina las nadadoras del Bidasoa XXI, por delante del Santa Olaya y de Las Norias. En la categoría masculina los chicos del Santa Olaya obtuvieron la primera plaza por delante del Judizmendi y del CN Camargo.

Los nadadores regionales que se clasificaron dentro de los tres primeros puestos en cada modalidad fueron los siguientes:

Podio final. En primera posición, Duane da Rocha y Juanmi Rando; segundos, Laura Lorenzo y Martín Melconian; terceros, Ana Menéndez y Rafa Muñoz

### MODALIDAD BRAZA:

**Pablo Fernánndez**, del CN Camargo, fue segundo en categoría infantil, y **Alfonso Fernández**, del CN Bahía Ostende, tercero; **Víctor Ingelmo**, del CN Torrelavega, fue tercero en la categoría senior.

**Sara Ceballos,** del CN Torrelavega, fue tercera en categoría infantil, y **Marina Gutiérrez** fue segunda en categoría junior.

### MODALIDAD ESPALDA:

**Juan Díez**, del CN Astillero, fue segundo en categoría infantil. **Darío Herrán**, del CN Camargo, fue segundo en categoría senior, y **Mario Aparicio**, del CN Torrelavega, tercero.

**Alba Díez**, del CN Astillero, fue segunda en categoría infantil, y **Carla González**, de Campurriana, tercera. **Ana Parte,** del Bahía Ostende, fue primera en categoría junior, y **Lucía González,** del CN Torrelavega, tercera.

### MODALIDAD MARIPOSA:

**Alejandro Pérez**, del Bahía Ostende, fue segundo en categoría infantil, y **Gabriel Martí**, del CN Camargo, tercero. En la categoría junior fue primero **Jorge Bedia** y segundo **Jesús García**, ambos del CN Camargo.

**Marta Cuervo,** del CN Camargo, fue segunda en categoría junior, y **Coral Blanco,** de su mismo equipo, tercera en categoría senior

### MODALIDAD LIBRE:

**Carlos Quevedo,** del CN Torrelavega, fue segundo en categoría infantil, y **Arturo Sanz**, del Bahía Ostende, tercero. **Javier de la Hera**, del CN Camargo, fue segundo en categoría senior y **Daniel Romero**, del SEK, tercero.

En definitiva, un trofeo con gran nivel que se consolida entre los mejores del panorama nacional.

Resultados infantiles, juniors y seniors

Videos de Rando, Muñoz y Da Rocha

4x50 estilos femenino:
1 Bidasoa XXI, 2 Santa Olaya, 3 Las Norias

4x50 estilos masculino:
1 Santa Olaya, 2 Judizmendi, 3 Camargo

Grupo libre femenino

Grupo libre masculino

Grupo mariposa femenino

Grupo mariposa masculino

Grupo braza femenino

Grupo braza masculino

Grupo espalda femenino

Grupo espalda masculino


MÓNICA BUSTILLO & MÓNICA GONZÁLEZ

PELUQUERÍA, ESTÉTICA, UÑAS ESCULPIDAS

Tlfno 942073851 Tlfno 942250586

Avenida Menéndez Pelayo Nº 1 • MALIAÑO

# Poker de Ases del Trofeo

Juanmi Rando

Duane da Rocha

Martín Melconian

Rafa Muñoz

CUMPLEAÑOS
LUNES A DOMINGO
MONITOR Y CUMPLEAÑOS EXCLUSIVO
DESDE 8 EUROS NIÑO
GRAN HINCHABLE
CINE LA VIDRIERA
PARQUE INFANTIL
Y MUCHO MÁS...
DINACAN
LUDOTECAS@DINACAN.COM
644239894 AVDA.CANTABRIA N24 - MALIAÑO

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

única
idiomas
· Profesores nativos
· Preparación de exámenes oficiales
· Inglés para niños y adultos
CAMPUS DE VERANO
¡Plazas limitadas!
NIÑ@S DE 4 a 12 años
Bº El Crucero, 5 - Revilla de Camargo
Tel.: 942 258 865 (fácil aparcamiento)
info@unicaidiomas.com
@unicaidiomas
facebook.com/unicaidiomas
www.unicaidiomas.com

7 y 8 de febrero de 2015

# Copa Federación ganamos la décima

**por Xavier Martí**
**(fotos Gustavo García y Pepe Demetrio)**

El fin de semana del 7 y 8 de febrero se disputó en la piscina de Cros la 11ª Copa Federación de Clubes, la competición por excelencia de la natación cántabra. Los 16 clubs de nuestra región se dieron cita en la piscina camarguesa ofreciendo un espectáculo de alto nivel al numeroso público asistente.

## Sábado por la mañana

La competición se inició el sábado por la mañana con la disputa del 1500 libre masculino. Desde la primera prueba el C.N. Camargo tomó la delantera con **Sergio Correa** y **Joaquín Conde** logrando los primeros puntos para nuestro equipo. La victoria de Sergio sobre César Obregón (Torrelavega) supuso un golpe de autoridad y demostró que los nuestros llegaban totalmente «enchufados» en el objetivo común de levantar la décima Copa.

Tras un equilibrado 50 mariposa femenino, donde **Marta Cuervo** y **Rocío Lastra** dieron réplica a las torrelaveguenses Laura Barreda y Coral de la Guerra, en la prueba masculina la victoria de **Javier de la Hera** (26.46), unida al tercer puesto de **Jesús García** (27.20), abrió la primera brecha en la clasificación a favor de Camargo.

En el 100 espalda, Torrelavega logró recortar diferencias gracias al triunfo de Alba Díaz (1:06.82), marca de edad incluida. **Lucía Núñez** fue nuestra mejor clasificada al finalizar cuarta con 1:10.75. Pero, de nuevo volvió Camargo a tomar ventaja en la prueba masculina con el segundo y tercer puestos de **Darío Herrán** y **Juan Saro**, que solo cedieron ante un pletórico Daniel Palacio (Bahía Ostende), quien con unos espléndidos 59.36 consiguió marca de edad y el pasaporte para los Campeonatos de España.

El resto de pruebas de la mañana sirvieron para ampliar la ventaja de Camargo sobre sus perseguidores. Cabe reseñar las victorias de **Jon Rojano** (2:33.08) en el 200 braza y de **Javier de la Hera** en **100 estilos** estableciendo un **nuevo récord de Cantabria** con un registro de **59.22**. En esta prueba hubo doblete porque **Pablo Fernández** logró la segunda plaza con 1:03.51. También ocuparon posiciones de podio **Carmen Ortiz** y **Marina Cordovilla**, terceras en 200 braza y 100 estilos, respectivamente.

Para cerrar la jornada matinal se disputó el relevo 4x200 libre femenino donde las nadadoras del ACN Marisma se hicieron con el triunfo y con el récord de Cantabria al parar el crono en 9:01.38, por delante de Camargo, que fueron segundas, y de Torrelavega que alcanzó el tercer puesto.

Al término de la **primera sesión del sábado**, la **clasificación** quedaba así: 1º Camargo (341 puntos); 2º Torrelavega (242 puntos); 3º Bahía Ostende (230); 4º ACN Marisma (218,5); en 5º lugar llegaban empatados a 148 puntos Astillero y Noja.

## Sábado por la tarde

La segunda sesión se abrió con el electrizante relevo 4x50 libre masculino donde el cuarteto de Camargo se impuso por un amplio margen al C.N. Torrelavega y al ACN Marisma. No podía empezar mejor la tarde para los intereses de nuestro equipo. Más emocionante resultó el **4x50 libre femenino** donde hasta el último metro no se decidió la victoria, que correspondió a **ACN Marisma** con **récord de Cantabria** incluido: 1:52.47. Nuestras chicas llegaron segundas marcando un tiempo de 1:53.35. El C.N. Torrelavega fue tercero al superar a Noja por tan sólo una centésima.

Darío, Javier, Jorge y Jesús, récord de Cantabria 4x200 libre

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

El resto de la sesión transcurrió según lo previsto con el C.N. Camargo sumando podios y ampliando la diferencia de puntos a su favor frente a Torrelavega y Marisma. De los nuestros cabe destacar las victorias de **Juan Saro** en 50 espalda con 28.31, de **Javier de la Hera** en el 200 libre con 1:56.29 y de **Laura García**, también en 200 libre con 2:11.39. Además, **Paula do Rego** fue 2ª en 100 braza con 1:19.77 y **Carmen Ortiz** 3ª con 1:20.39. También fue tercero **Jorge Bedia** en 200 libre con 2:01.11. Y en el 200 estilos masculino doble presencia de Camargo en el podio: **Pablo Fernández** (2:17.81) fue segundo, y **Jon Rojano** (2:17.95), tercero.

La tarde del sábado se cerró con los relevos 4x100 libre donde el C.N. Camargo venció en categoría masculina y en la femenina logró la segunda posición tras la ACN Marisma y por delante del C.N.S. Noja.

La clasificación tras la jornada del sábado dejaba al C.N. Camargo como líder destacado y quedaba así: 1º C.N. Camargo (755 puntos); 2º C.N. Torrelavega (578,5 puntos); 3º A. Cántabra de Natación (562,5); 4º C.N. Bahía Ostende (507); 5º Noja Golden Beach (397)

## Domingo por la mañana

Aún con muchos puntos por disputar, pero con todas las apuestas a favor de Camargo, la jornada del domingo se abrió con el 800 libre femenino, prueba dominada por las nadadoras de ACN Marisma y donde **Mairena Sarabia** y **Olalla Presmanes** consiguieron ser tercera y cuarta, respectivamente, con unos tiempos de 10:24.55 y 10:25.79.

Tras el fondo femenino, el 400 estilos masculino nos dejó dos nuevos podios: **Pablo Fernández** (4:57.26) fue segundo, y **Jon Rojano** (4:59.32), tercero. En la prueba femenina **Marta Cuervo** y **Lucía Núñez** fueron cuarta y quinta, separadas por tan solo diez centésimas.

En el 100 libre, Camargo se alzó con el triunfo en ambas categorías. **Javier de la Hera** se impuso en chicos con 52.59 y **Laura García** hizo lo propio en chicas con 1:00.42, lo que supone una nueva marca de edad.

El 200 mariposa consolidó la ya de por sí considerable ventaja del C.N. Camargo con el doblete logrado por **Jorge Bedia** y **Jesús García Vélez**. Y para no ser menos, las chicas consiguieron otro doblete en el

Después del esfuerzo, la explosión de la alegría

Récord 4x200 libre masculino

Récord 4x50 estilos femenino

Un equipo, un objetivo, una ilusión, una piña...

50 braza con **Paula do Rego** (36.17) y **Carmen Ortiz** (36.59). El tiempo de Paula, además, suponía mejor marca de edad.

Pero lo mejor de la jornada matinal del domingo aún estaba por llegar. En **el relevo masculino 4x200 libre**, **Camargo lograba batir el récord regional** con un tiempo de 7:57.23, bajando por primera vez de la barrera de los 8 minutos. Los integrantes del histórico récord fueron **Jesús García, Darío Herrán, Jorge Bedia** y **Javier de la Hera**.

## Domingo por la tarde

Tras el festival de la mañana, la tarde del domingo se presentaba plácida para el C.N. Camargo con la Copa prácticamente asegurada y viendo desde arriba como Torrelavega y Marisma mantenían un emocionante duelo por la segunda plaza.

Sin embargo, y como espoleadas por el récord de los chicos del 4x200, nuestras féminas se sumaron a la fiesta con un nuevo **récord regional**. Esta vez **en el relevo femenino 4x50 estilos** y con una marca de 2:06.03 que mejoraba en dos centésimas la plusmarca anterior también en poder de Camargo. Las protagonistas de este logro fueron **Laura García, Paula do Rego, Marta Cuervo** y **Marina Cordovilla**.

En el 4x50 estilos masculino, nuevo triunfo de Camargo, esta vez sin récord, pero igualmente valioso para certificar virtualmente la consecución de la Copa.

Del resto de la tarde, destacar las victorias de **Laura García** (28.08) y de **Darío Herrán** (24.90) en el 50 libre; de **Jesús García** en 100 mariposa con 59.76, a tan solo seis centésimas de la mínima nacional; y nuevamente de Laura García en el 400 libre con 4:44.79. También ocuparon puestos de honor **Marta Cuervo**, segunda en 100 mariposa con 1:09.02; **Jorge Bedia**, igualmente segundo en 400 libre con 4:15.70; y **Rocío Lastra**, 3ª en 400 libre con 4:50.84.

Ya en plena fiesta amarilla, y con la grada festejando el triunfo, los relevos de 4x100 estilos pusieron el punto y final a esta undécima edición de la Copa. Gran espectáculo el que nos brindaron las chicas de Torrelavega y de Camargo que pelearon hasta el último metro por un triunfo que recayó en las primeras por solo 12 centésimas. Sus tiempos, 4:39.86 y 4:39.98, respectivamente, a punto estuvieron de batir el histórico récord del C.N. Santander (4.39.19) que data de 1992.

Y la competición se cerró como había empezado: con una nueva victoria del C.N. Camargo, esta vez en

Guillermo, Sara y Fernando han competido en once copas y han ganado diez

el relevo 4x100 estilos masculino. Con un tiempo de 4:02.98 aventajaron al C.N. Torrelavega y a ACN Marisma. La pugna por el subcampeonato que estos dos equipos mantuvieron durante todo el fin de semana se resolvió finalmente en favor de Torrelavega, que un año más logró subirse al segundo cajón del podio.

La clasificación final fue la siguiente: 1º y campeón el **C.N. Camargo** con 1472 puntos; 2º y subcampeón el **C.N. Torrelavega** con 1082,5 puntos; 3º **ACN Marisma** (1068,5); 4º el **C.N. Bahía Ostende** (800); y 5º el **C.N. Astillero** con 663 puntos.

A destacar, los **seis récords regionales** batidos durante el fin de semana. Al ya reseñado de **Javier de la Hera** en 100 estilos hay que sumar el de la castreña **Ana Parte** en 50 espalda con un tiempo de 31.10, y los cuatro récords en relevos: los de 4x50 libre y 4x200 libre batidos por las nadadoras de **ACN Marisma**, y los de 4x50 estilos femenino y 4x200 libre masculino logrados por el **CN Camargo**.

Asimismo, durante la competición se batieron hasta doce marcas de edad por parte de los nadadores y nadadoras siguientes: **Paula do Rego** (50 y 100 braza), **Daniel Palacio** (100 espalda), **Alba Díaz** (100 y 200 espalda), **Laura García** (100 libre), **Nerea Vila** (100 estilos), **Ana Parte** (50 espalda y 100 estilos), **Laura Barreda** (50 mariposa), **Paola Eguiluz** (50 libre) y **Marta Piquero** (50 braza).

# Rincón de los técnicos

## Flexibilidad: La asignatura pendiente

Hace no mucho tiempo tuve la oportunidad de reunirme con un grupo de nadadores del Club Natación Camargo. Estos deportistas entrenan una media de 4.000 metros diarios, seis días por semana. Quise saber qué conocían del trabajo que realizan durante los 24.000 metros nadados semanalmente: «Trabajamos la fuerza, la resistencia, la velocidad, cómo afrontar una prueba...», fueron algunas de sus contestaciones. Lo preocupante es que ninguno de los 50 deportistas habló de la flexibilidad.

No me voy a entretener en exponer conceptos fisiológicos sobre la flexibilidad, pues no es el objetivo de este artículo, pero sí voy a situar esta cualidad en el lugar que ocupa dentro del entrenamiento deportivo, ya sea de natación, rugby o bádminton. El entrenamiento consta de una preparación física, técnica, táctica y psicológica. Estas cuatro partes relacionadas entre sí e inseparables, junto con una adecuada alimentación, descanso e hidratación, llevan al deportista a conseguir un rendimiento óptimo. Pues bien, dentro de esta preparación física se encuentran cuatro factores que determinan la condición física del deportista mediante el entrenamiento, las llamadas capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y FLEXIBILIDAD.

Como el resto de capacidades físicas, la flexibilidad puede mejorar el rendimiento deportivo gracias a sus múltiples beneficios, algunos de los cuales me gustaría destacar. La optimización de la circulación sanguínea y por tanto del metabolismo muscular, lo que favorece una recuperación más rápida tras la fatiga. La musculatura se vuelve más eficiente y se consigue un tono muscular óptimo para el trabajo de fuerza, resistencia y velocidad. Los movimientos se hacen más fluidos y coordinados consiguiendo un ahorro energético mayor. Se consigue una mayor conciencia corporal permitiendo al deportista conocer mejor su capacidad de carga de entrenamiento y reconocer los síntomas de una sobrecarga muscular.

Uno de los efectos de la fatiga sobre el nadador es el empeoramiento de la técnica, y el signo inicial en Crol es la caída del codo hacia el plano horizontal, junto con la disminución basculante del cuerpo. Para compensar, el nadador aumenta la rotación de la cabeza en cada respiración. Aproximadamente para hacer 25 m se dan 14 brazadas y 7 respiraciones (desacertadamente la respiración durante el entrenamiento suele ser unilateral), esto quiere decir que a lo largo de un entrenamiento se podrían hacer en torno

a 2.240 brazadas y 1.120 giros de cabeza. ¿Podéis imaginar la fatiga muscular después de más de 14.000 brazadas semanales?, ¿creéis que sería importante recuperar esa musculatura encargada de hacer más de 1.000 rotaciones diarias?, ¿podría ser la flexibilidad una herramienta preventiva ante una lesión?

Estoy al corriente de que en el Club Natación Camargo se realiza un entrenamiento integral, incluso en el plano psico-emocional. Pero tienen una asignatura pendiente, y digo tienen, porque no es sólo responsabilidad de los entrenadores incluir la flexibilidad dentro de la preparación física. El nadador, como cualquier deportista, ha de cuidar su «herramienta» de trabajo, en este caso su propio cuerpo, pues no vale de nada tener el bañador más caro del mercado si el «motor» que lo mueve no funciona correctamente.

Profesores y maestros de Educación Física, entrenadores, monitores y demás expertos del deporte, profesionales de la salud y muchos deportistas conocen lo explicado en este artículo, el lugar que ocupa la flexibilidad dentro del entrenamiento y sus beneficios. Entonces, ¿qué es lo que falla?, ¿por qué no se estira? y ¿por qué no se sabe estirar correctamente?, ¿de verdad queréis seguir pensando que es un problema de falta de tiempo?

Todos los profesionales que acabo de nombrar, entre los cuales me incluyo, debemos tratar de encontrar la manera de convertir la flexibilidad en una práctica agradable y que no siga siendo una asignatura pendiente, pues como dice Moshe Feldenkrais: «Sólo aquello que puede hacerse con facilidad y placer puede convertirse en un hábito y ser de utilidad constante».

Manuela Diego Miera
Diplomada en Fisioterapia
Col. nº: 39/663

CAMARGO

AYUNTAMIENTO

DEPORTES

**Juntas Vecinales:**

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