

La Cros

Revista del
Club Natación Camargo

Nº 3

www.cncamargo.com



Junio 2015



L
I
G
A

E
S
C
O
L
A
R

campeones

Sumario

CONOCEMOS NUESTRA HISTORIA

José Ángel de la Granja,
cuarto presidente

3

MIRADA CERCANA

Pepe Demetrio

7

AGENDA DEPORTIVA

Benjamines

8

Alevines

10

Liga Escolar

12

Trofeo FCN

15

Máster

19

Competimos fuera de Cantabria

24

Campeonatos de España

26

Selección de Cantabria

28

Pulverizamos el récord de 50x50

30

EL RINCÓN DE LOS TÉCNICOS

Doctor Vicente de la Varga

31

...y en septiembre



Campeonato Regional,
Campeonatos de España,
Travesías..., y mucho más.

© 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.



CN CAMARGO

mejor Asociación Deportiva

2013-2014

Por nuestra dedicación al Deporte Base
Por nuestros triunfos deportivos
Por nuestra tarea solidaria ...

Conocemos nuestra historia

José Ángel de la Granja, cuarto presidente



José Ángel mirando fotografías en la oficina del club

Para la entrevista habíamos quedado en «La Toba» a las cinco de la tarde. Cinco minutos antes, puntuales ambos, coincidíamos en el aparcamiento.

José Ángel de la Granja fue presidente del Club durante dos temporadas, la de 1998-1999 y la de 1999-2000. Tenía 44 años cuando se hizo cargo de esa responsabilidad (ha nacido en agosto de 1954), pero ya conocía los entresijos de la Junta Directiva, puesto que había formado parte de ella como secretario durante la anterior etapa de José Antonio Castanedo. En un proceso natural de sucesión, José Ángel accedió a la presidencia cuando Castanedo dejó el puesto.

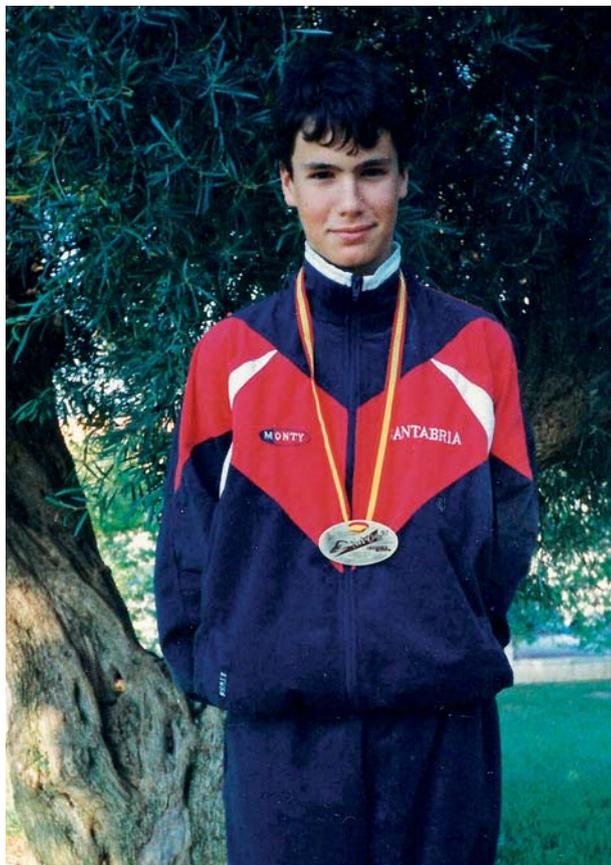
UNA ETAPA DE CONTINUIDAD

«El trabajo me dejaba libre a partir de las cinco de la tarde, y por eso pude aceptar el cargo. Mi mandato fue una continuación del anterior, como no podía ser menos. Seguimos saliendo a competir al País Vasco porque en Cantabria no había competiciones fuertes. Fueron momentos muy bonitos, aunque de mucho esfuerzo. En ocasiones íbamos en autobuses y otras en los coches de los padres. Aquello unió mucho a los padres del club entre sí, y también nos unió con los padres de otros clubes cántabros, fundamentalmente de Torrelavega, con los que solíamos coincidir».

A De la Granja le acompañaron en el equipo directivo, entre otros, José Antonio Martínez, como secretario, y José Luis Ortiz Costales, como tesorero. Posteriormente, José Antonio Martínez le sucedería en el cargo en el año 2001. «Nuestra obligación cuando nos vamos de la directiva –dice José Ángel– es dejar el club en buenas manos. Cuando mi hijo Fran se fue a Sabadell en la temporada 1999-2000, no tenía mucho sentido que yo siguiera siendo presidente. Por los problemas que tuvo mi hijo en la ciudad catalana, dejé solo a Martínez preparando nuestro trofeo de natación. Tú sabes el trabajo que conlleva preparar una competición como la nuestra. José Antonio Martínez lo hizo a la perfección. Es cierto que se enfadó bastante conmigo por haberle dejado solo, y con razón, pero como vi que se defendía a las mil maravillas, decidí dejar definitivamente la presidencia. No tenía sentido seguir en una actividad en la que no estaba centrado totalmente».

FRAN DE LA GRANJA, CAMPEÓN DE ESPAÑA

Quiero que me hable de esos problemas de Fran en Sabadell, para lo cual conviene conocer los antecedentes. Fran de la Granja, con 14 años, se había proclamado, en junio de 1997, campeón de España de la Juventud en Cartagena, en la modalidad de 100 m braza. Con



Fran de la Granja, con la medalla de oro, en junio de 1997

un tiempo de 1:12.81, alcanzó el oro y batió el record de Cantabria. Además, había sido quinto en 200 m braza –distancia en la que sufrió un resbalón en el último giro que le apartó de la lucha por las medallas– y sexto en 200 m estilos. Con estos magníficos resultados, se pensó en su proyección nacional. Dos años más tarde le llevaron al Cerrado Calderón (un colegio y un club de Málaga).

Luego, Armando Álvarez habló con Manuel Manzanares –el entonces director técnico– y le dijo que él tenía un conocido en el Club Natació Sabadell, y que podía ser interesante que viera a Fran. Allí le evaluó Paulus Wildeboer. «Wildeboer dijo que Fran era muy

Francisco de la Granja también logra un primer puesto en natación

Rebeca Cacho y Rocío Pérez logran los primerosoros del atletismo cántabro en los Campeonatos de España de la Juventud

Y. N. Santander

Rebeca Cacho se ha convertido en la gran estrella del atletismo cántabro en los Campeonatos de España de la Juventud al lograr dos medallas de oro. Cacho se proclamó campeona en lanzamiento de disco (36,22 metros) y lanzamiento de peso (13,86).

El balance del atletismo cántabro hasta el momento es de cuatro medallas, pues a los dos de Rebeca Cacho hay que añadir la de oro en triple salto de Rocío Pérez (11,75 metros) y la de bronce de Marta San José en longitud (5,50 metros).

Otros puestos de los atletas

cántabros fueron los siguientes: Ana Martín, sexta en jabalina (31,04); Julio Bustara, séptimo en óctatlon (4.207 puntos); Borja Carmona, octavo en longitud (6,06 metros); Margarita Fuentes-Pila, décima en 600 metros lisos (1.40.46); Claudia Pérez, decimooctava en 100 metros lisos (12.83) y Elena García, tres nulos en jabalina.

Por lo que se refiere a natación cabe destacar también la medalla de oro de Francisco de la Granja (C.N. Camargo) en los 100 metros braza. Este mismo nadador ocupó la quinta posición en los 200 metros braza.

Recorte de prensa del Alerta de 26 de junio de 1997

buen bracista. Y allí se quedó, con 16 años. Lo malo fue que el 2000 era año olímpico y Wildeboer se dedicó sobre todo a trabajar con el equipo de natación en la olimpiada de Sidney. No hubo un relevo bueno de entrenadores, y el club estuvo abandonado deportiva y socialmente. Desapareció una lona que tenían para cubrir la piscina de 50 m exterior, y los nadadores tuvieron que entrenar todo el invierno a la intemperie. Además falló el régimen de acogida que tenían previsto para los nadadores que venían de fuera –cada familia acogía a un deportista– y Fran estuvo con tres familias distintas en una temporada. Entonces comenzaron los problemas. Aun así, Fran se proclamó aquel año cam-

*Cuidar tu salud
es quererte*



**Manuela
Diego Miera**
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
bricolaje - menaje - etc

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

peón de España con el relevo de 4x100 estilos del club catalán, pero decidimos que al año siguiente se viniese al Santa Olaya asturiano».

REGRESO A LA CROS

Terminamos el café en «La Toba» y decidimos acercarnos a las oficinas del club, en la piscina de Cros. Cuando las ve, De la Granja recuerda las que el club tuvo en un pequeño local cerca de la «Standard», mucho menos preparadas que las nuestras actuales. «Ten en cuenta –me dice– que toda mi etapa se desarrolló en la piscina de La Vidriera. El traslado a La Cros se hizo en tiempos de Martínez, y yo de estas instalaciones sólo conozco, como espectador, la piscina y las gradas».

Le muestro en la pantalla del ordenador fotos del equipo. Se asombra al ver tantos nadadores: «En mis tiempos había una treintena larga, y ya se nos quedaban pequeñas las instalaciones». Luego rememora el papel de los entrenadores: «La llegada de Miguel Labrador le vino muy bien al club. Manzanares era muy rígido, duro, casi militar. Labrador apostaba más por el trabajo de la técnica. Se complementaron bien, porque la dureza que le faltaba a Miguel, la imponía Manolo

Manzanares; y la técnica que le faltaba a Manzanares, la enseñaba Labrador».

La conversación sigue ahondando en avatares de aquella etapa. En las luchas que hubo para echar de la Federación a un personaje que en aquel entonces prácticamente se había adueñado de ella «y que Castanedo, con su iniciativa que luego siguieron otros clubes, logró al final eliminar del poder».

Me habla también del proyecto que encabezó el propio Castanedo para hacer un convenio con Parayas y poder entrenar en la piscina de 50 m, «incluso se pensó en la fusión de ambos clubes, pero los socios de Parayas, muy veteranos ya y sin ninguna intención de abrir la sociedad al gran público, no dieron opción a la iniciativa».

La conversación sigue durante más de una hora. José Ángel, un hombre de apariencia seria de entrada, en las distancias cortas se muestra muy cercano. Y, aunque de las fotos que le hago frente al ordenador elige la que le retrata con gesto grave, cuando llega Luis de la Colina a nuestra oficina y le pido que nos haga una foto con los trofeos de la Copa Federación de fondo, los dos mostramos una sonrisa abierta.

A la izquierda, recorte de prensa del DM (26 de junio de 1997). A la derecha, recorte del Alerta (2 de febrero de 2000)

NATACION

Francisco de la Granja, oro en el Nacional de la Juventud

S. E. ● DM

SANTANDER. El nadador cántabro Francisco de la Granja obtuvo ayer la medalla de oro, en la prueba de 100 metros braza, en el Campeonato de España de la Juventud (antes llamado Escolar) que se está disputando en la localidad murciana de Cartagena.

De la Granja, de 14 años de edad, logró un tiempo de 1.12.81, con el cual supera su mejor marca personal y el record regional en su categoría. Este nadador del Club Natación Camargo ha tenido una destacada actuación durante todo este campeonato, ya que en la primera jornada fue sexto en la final de 200 metros estilos y el pasado martes obtuvo la quinta plaza en su especialidad, los 100 metros braza. En esta última prueba, De la Granja sufrió un resbalón en el último giro, que hizo que perdiese toda opción a conseguir medalla.

Los otros siete nadadores cántabros que han estado representando a Cantabria en este Nacional de la Juventud, que ayer celebró su última jornada, son: Jaime Alonso (C.N. Camargo), Mario Collado (Astillero), Diego Sal (EDM Torrelavega), Maribel Peña (Agrupación Cántabra de Natación), Elena Cobo (C.N. Camargo), Irene Duque (C. N. Camargo) e Iza-kun Laurieta (EDM Torrelavega).

Arranca el Trofeo de Camargo

355 nadadores se reúnen el fin de semana en La Vidriera

J. OCHOA. Camargo

La piscina de La Vidriera de Camargo acoge este fin de semana la celebración de una de las citas clásicas de la natación regional con la disputa de la décima edición del Trofeo de Natación Gran Premio Ayuntamiento de Camargo, que este año promete, además de reunir a los mejores especialistas regionales, una importante representación de nadadores del resto de España.

Nada menos que 17 clubes, de Madrid, Cataluña, Galicia, Castilla-León y por supuesto Cantabria, reunirán un total de 355 nadadores dispuestos a ofrecer un buen espectáculo a lo largo de las tres jornadas en las que se va a disputar el trofeo.

Entre las participaciones destacadas cabe reseñar la presencia de numerosos medallistas en campeonatos nacionales como Javier Núñez, Alba Fernández, Carmen Álvarez, Mirta Escudero y una larga lista en la que se incluyen nombres de prometedores futuro en el campo nacional de la natación.

Mención aparte merece el camargués Francisco de la Granja, que dio sus primeros pasos en el Club Natación Camargo y que ahora regresa a su tierra de la mano del Club Natación Sabadell, equipo que le ha fichado y en el que a sus 16 años se le ofrece un brillante porvenir.

También habrá una nutrida formación regional representada



El escenario del salón de La Vidriera se quedó pequeño para acoger la 'foto de familia' de la natación camarguesa. OCHOA

por Andrea Bazo, Andrea Hornillo, Fernando Movellán (segundo en el ranking nacional de los 1.500). Emma Aja, Diego Sal y un largo etcétera hasta completar los tres centenares y medio de nadadores que participarán.

La competición dará comienzo el sábado a las 16:30 horas, continuará el domingo a las 10:30 horas y continuará el mismo día a las 16:30 horas.

La prueba está abierta a las categorías de absoluto-junior (nacidos a partir de 1983 en los chicos y 1985 en las chicas), infantiles (años 1984-85 en chicos y 86-87 chicas) y alevines (años

86-87 en chicos y 88-89 en chicas). Las pruebas a celebrar serán todos los cientos y doscientos y en absoluto además los 400 estilos.

Paralelamente al campeonato (sábado 19:30 horas) se celebrará una serie de jornadas técnicas en las que según explicó su responsable, Manuel Manzanares, se pretende acercar a Cantabria, a través de conocidos especialistas, los conocimientos y técnicas, tanto en lo referente a la enseñanza de la natación, como a la natación de competición.

La presentación de esta cita

deportiva tuvo lugar ayer en la misma Vidriera y en ella estuvieron, además de los responsables federativos y del propio Club Natación Camargo, el alcalde de Camargo, Eduardo López Lejardi y el concejal de Deportes, Saturnino Díaz.

Junto a ellos estuvieron también los jóvenes y niños que participan tanto en el club como en la Escuela Municipal de Natación, en total 130 chavales, que dejaron pequeño el escenario del salón de actos de la Vidriera, prueba palpable de que la natación cada vez cuenta con más adeptos en la región.

Cuando nos despedimos, me dice con sinceridad:

«Después de la experiencia que tuve con mi hijo, y tal y como está considerada la natación en nuestro país, creo que no merece la pena pasar por el sacrificio que supone que un joven se vaya de casa con 16 años a un club grande o a un centro de alto rendimiento. A esas edades no es conveniente separarse de la familia. Yo dejé que Fran marchara porque no quise frenar su ilusión. No quise quitarle la oportunidad que podía tener. No quise que un día me echara en cara que le habíamos cortado las alas.

Pero, visto con la perspectiva actual, hoy no lo hubiera repetido. Es mucho mejor que los nadadores se queden aquí para intentar hacer una natación más fuerte en Cantabria.

Lo ideal sería dotar a nuestra región de una piscina cubierta de 50 m, situada en un lugar cercano a los institutos y a la Universidad para que los jóvenes compatibilizasen estudios y deporte».



Posando ante los trofeos del Club

HERRERA de CAMARGO



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



Mora
FLORISTAS

www.floristeriamora.com

Todo en Arte Floral

Avda. de Bilbao, 32 MURIEDAS - Tel.: 942 251 460
 Jerónimo Sainz de la Maza, 11 SANTANDER - Tel.: 942 341 378



BERTTA

Avenida de Bilbao, 103
 Telf.: 942 260 493

www.bertha.es
 bertha@bertha.es
 MALIAÑO - MURIEDAS
 39600 CANTABRIA



Médico-Dentista
 Estética Dental

ELENA ARTECHE

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

Pepe Demetrio

Mirada cercana desde la distancia



Pepe Demetrio agazapado tras el poyete



Pepe Demetrio es un amante de la tecnología fotográfica, y desarrolla su trabajo por las piscinas armado con cámaras de grandes objetivos.

Junto con Gustavo García cubre todos los ángulos de la natación regional, aunque se ha especializado, sobre todo, en las tomas realizadas a larga distancia y en la natación máster. La primera especialización le viene dada, precisamente, por la tecnología de sus cámaras; la segunda, porque él mismo es nadador máster del Club Natación Camargo prácticamente desde que se puso en marcha esa sección deportiva, y en cada competición se desdobra como deportista y como fotógrafo.

Con la velocidad de sus disparos, Pepe capta la belleza plástica de la natación: el impulso arqueado del vuelo en las salidas, el esfuerzo de cada brazada, la estética espumosa de los volteos, la respiración agitada de los nadadores...

Las fotografías se convierten así en una sucesión de fotogramas cinematográficos a los que nada escapa. Aunque los protagonistas no suelen ser conscientes de que han sido «cazados», porque Pepe Demetrio acecha desde el otro lado de la piscina, agazapado, para jugar mejor con la sorpresa.

Siempre desde la gran distancia.

**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
www.asesoria bedia.com

Benjamines

por Xavi Martí (fotos: Miguel Bolado)

2ª JORNADA

El 21 de febrero se celebró en Torrelavega la segunda jornada de la Liga Escolar Benjamín a la que acudieron veintiún nadadores del CN Camargo, quince niños y seis niñas. Los que tuvieron una actuación más destacada fueron:

Tomás Martí, plata en 50 mariposa, categoría 10 años, con un tiempo de 43.29.

Paul Collazo, 4º en 50 mariposa, categoría 10 años, con un tiempo de 45.42.

Patricia Bolado, 4ª en 50 mariposa, categoría 10 años, con un tiempo de 51.29.

David González, 4º en 50 braza, categoría 10 años, con un tiempo de 51.62.

Emmanuel Ciobanu, plata en 50 braza, 11 años, con un tiempo de 49.36.

Los relevos no tuvieron suerte y fueron descalificados tanto en categoría masculina como femenina.



3ª JORNADA

En esta jornada, celebrada en Laredo el 21 de marzo, acudieron veintidós nadadores de nuestro club, dieciséis niños y seis niñas, siendo los más destacados:

Patricia Bolado, plata en 100 estilos, categoría 10 años, con un tiempo de 1:40.94.

Tomás Martí, plata en 100 estilos, 10 años, con un tiempo de 1:38.63.

Paul Collazo, bronce en 100 estilos, 10 años, con un tiempo de 1:38.64.

Marco Torcida, bronce en 100 libre, 10 años, con un tiempo de 1:29.47.

David González, 4º en 100 estilos, 10 años, con un tiempo de 1:41.80.

Además, el relevo 4x50 mariposa masculino logró la medalla de bronce por detrás del C.N. Astillero y la ACN Marisma.

Su tiempo fue de 3:08.60. Los integrantes del relevo fueron **Tomás Martí**, **David González**, **Paul Collazo** y **Marco Torcida**.



Benjamines

4ª JORNADA

El 9 de mayo se celebró en la piscina de Sarón la 4ª y última jornada de la liga benjamín. A esta cita acudieron veintiún nadadores del CN Camargo (quince chicos y seis chicas). Los más destacados de los nuestros fueron:

Paul Collazo, oro en 100 espalda (categoría 10 años) con un tiempo de 1:33.50. Esta marca supone, además, mejor marca de edad de 10 años.

Patricia Bolado, plata en 100 espalda (categoría 10 años) con un crono de 1:35.26.

David González, oro en 100 braza (categoría 10 años) con un tiempo de 1:48.22.

Fernando Martínez, 4º en 100 braza (categoría 10 años) con 1:53.14.

Emmanuel Ciobanu, plata en 100 braza (categoría 11 años) con 1:41.71.



Tras el deber cumplido, en Sarón

Tras estos resultados, se clasifican para la final de los Juegos Escolares **Patricia Bolado**, **Paul Collazo**, **Tomás Martí**, **David González** y **Marcos Torcida** (en la categoría de 10 años) y **Emmanuel Ciobanu** (en la categoría de 11 años).



Sitelec
Global de Servicios y Obras
WWW.GRUPOSITELEC.ES



FISIOTERAPIA Aremar

- Fisioterapia y Rehabilitación
- Masaje Terapéutico
- Terapia Manual
- Radiofrecuencia **INDIBA** activ
- 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



Única idiomas

- Profesores nativos y bilingües titulados
- Todos los niveles y edades (Niños a partir de 4 años)
- Horario flexible
- Grupos reducidos
- Preparación de exámenes oficiales

MATRÍCULA ABIERTA **CURSO 2015 2016**

Bº El Crucero, 5 - Revilla de Camargo
Tel.: 942 258 865 (fácil aparcamiento)

@ info@unicaidiomas.com
f facebook.com/unicaidiomas
t @unicaidiomas

www.unicaidiomas.com

Dominio absoluto del CN Camargo



3ª JORNADA: CASTRO URDIALES

El sábado 7 de marzo se disputó en la piscina Peru Zaballa de Castro Urdiales la tercera jornada de la liga alevín con la participación de veintitrés nadadores del CN Camargo: diez chicos y trece chicas.

La competición se abrió con los relevos 4x50 mariposa en categoría femenina y masculina. En ambas categorías se impuso el CN Camargo de forma clara.

El relevo femenino consiguió la victoria con un tiempo de 2:35.67 con mucha ventaja sobre la ACN Marisma y el C.N. Astillero. Las relevistas de Camargo fueron **Iria do Rego, Cecilia Casado, Noemí Gómez y Nuria Barón**.

En cuanto al relevo masculino, **Marcos Perodia, Eric Faureanu, Hugo Cifrián y Álvaro Ruiz** no dieron opción a sus rivales y se colgaron la medalla de oro con un crono de 2:26.08. Tras el CN Camargo, se clasificaron los equipos de ACN Marisma y de Castro.

Entrando ya en las pruebas individuales, en el 200 libre femenino, categoría 11 años, **Ángela Guijarro** logró la medalla de oro con 2:49.55, e **Irene Artabe** la de bronce (3:11.95). **Laura Mediavilla, Sandra Herrera y Lucía Pescador** fueron 6ª, 7ª y 8ª, respectivamente. En esta misma prueba, categoría masculina de 12 años, **Marcos Perodia** terminó 4º, con 6:23.00.

En el 400 libre femenino, 12 años, solo cinco centésimas privaron a **Nuria Barón** de la victoria, que recayó en la torrelaveguense Alba Díaz. El tiempo de Nuria fue de 5:46.42 y le supuso la medalla de plata. **Silvia Conde** fue 12ª con 6:39.05. En esta misma prueba, categoría masculina de 13 años, **Eric Faureanu** logró el oro con 4:57.52 y **Álvaro Ruiz** el bronce con 5:25.36.

En 100 estilos femenino, 11 años, **Lucía Escudero** se hizo con la plata con una marca de 1:30.26.



Relevo masculino: Marcos, Eric, Hugo y Álvaro



Relevo femenino: Iria, Cecilia, Noemí y Nuria

En 200 estilos femenino, 12 años, hubo doblete de Camargo: **Cecilia Casado** (2:53.95) logró el oro, y **Noemí Gómez** (2:55.37) la plata. **Iria do Rego** fue 9ª con 3:13.05.

También en 200 estilos, pero en categoría masculina, 13 años, **Hugo Cifrián** se alzó con el triunfo (2:41.96), mientras que **Ismael Maza** fue 8º, **Joel Jorge**, 9º y **Benito Migueláñez**, 12º.



Tras la competición, en Santoña

4ª JORNADA: SANTOÑA

El sábado 9 de mayo se celebró en la piscina de Santoña la 4ª y última jornada de la Liga alevín. Por el CN Camargo participaron veintitrés nadadores, diez chicos y trece chicas. Los resultados de nuestros nadadores y nadadoras fueron los siguientes:

100 mariposa

Irene Artabe fue 2ª en categoría 11 años con 1:40.28. **Laura Mediavilla** (1:50.50) fue 6ª. **Marcos Perodia** (1:24.35) y **Cecilia Casado** (1:15.69) lograron el oro en la categoría de 12 años. La marca de Cecilia, además del oro, le otorgaba la mínima nacional para el Campeonato de España de A Coruña. Por su parte, **Silvia Conde** quedó 4ª con 1:42.19.

200 espalda

Ángela Guijarro consiguió el oro en categoría 11 años con 3:05.24. En categoría 12 años, **Rodrigo Rocha** fue 17º, mientras que **Nuria Barón** fue 5ª con 2:58.64 y **Celia García** finalizó 14ª. En la categoría de 13 años, el ganador fue **Eric Faureanu** (2:29.97) con marca de edad incluida. **Álvaro Ruiz** (2:47.71) fue 5º e **Ismael Maza** (3:01.43) terminó 7º.

200 braza

En categoría de 11 años, **Lucía Escudero** fue 1ª con 3:12.30, mejor marca de edad. **Lucía Pescador** y **Sandra Herrera** fueron 16ª y 17ª, respectivamente. En la categoría de 12 años, **Jorge Rodríguez** quedó 2º con 3:39.47 y **Alex Herranz** fue 8º. En féminas, **Noemí Gómez** se colgó el oro con 3:06.73, mientras que **Iria do Rego** se quedó a medio segundo del bronce (3:20.91) y **Victoria Álvarez** fue 13ª.

Por su parte, **Hugo Cifrián** venció en la categoría de 13 años con una marca de 2:46.52, que le otorgaba la mínima para los campeonatos de España. **Benito Migueláñez** terminó la prueba 8º.

En la prueba de relevos **4x50 estilos** el **CN Camargo** obtuvo la medalla de oro en ambas categorías. Las chicas ganaron con un tiempo de 2:28.67 por delante de ACN Marisma y Astillero. Los chicos se impusieron a la EDM Castro y a ACN Marisma con mucha claridad. Su tiempo: 2:23.24.

En total, se consiguieron siete medallas de oro y dos de plata individuales, además de dos medallas de oro en las pruebas de relevos. El CN Camargo encabezó la clasificación por equipos tanto femenina, como masculina y conjunta con una gran ventaja sobre los equipos de Castro y Torrelavega.

El CN Camargo gana su primera Liga Escolar



Los dieciocho nadadores de Camargo posan con sus trofeos, acompañados por su entrenador y por una futura nadadora

El sábado 30 de mayo tuvo lugar en la piscina de Solares la final de los Juegos Escolares que comprenden las categorías benjamín y alevín. En dicha final participaron 161 nadadores y nadadoras de catorce clubes de Cantabria. El CN Camargo acudió con una nutrida representación compuesta por dieciocho nadadores: once chicos y siete chicas.

Siguiendo el programa habitual, se celebraron las pruebas de 50 mariposa, 50 espalda, 50 braza y 50 libre en las distintas categorías y edades, tras las cuales se disputó el tradicional relevo de 4x50 estilos tanto en categoría masculina como femenina.

Benjamines

Empezando por los más pequeños, en categoría femenina de 10 años, **Patricia Bolado** tuvo una muy destacada actuación logrando el segundo puesto final con 727 puntos. Además de la medalla de plata, hay que destacar sus tiempos en espalda (42.67) y libre (37.60).

En categoría benjamín masculina, 10 años, participaron cuatro representantes de Camargo. **Paul Collazo** consiguió el 4º puesto final con 518 puntos, los mismos que **David González**, quien en el desempate quedó 5º. A solo dos puntos de los dos finalizó **Marco Torcida** en 6ª posición, con 516 puntos, mientras que **Tomás Martí** quedó 9º con 469 puntos. A destacar el triunfo de David González en 50 braza con un tiempo de 49.86, así como el tercer puesto de Paul Collazo en mariposa,

espalda y libre, obteniendo en esta última prueba su mejor marca con 38.02.

También en benjamines, 11 años, **Emmanuel Ciobanu** terminó en 8ª posición con 582 puntos. Su mejor prueba fue el 50 braza con un tiempo de 49.31.

Alevines

En la categoría femenina, 11 años, el CN Camargo estuvo representado por **Ángela Guijarro** y **Lucía Escudero**, que lograron la segunda y tercera posición con 839 y 820 puntos, respectivamente. La ganadora de la final fue la campurriana Alba Fernández con 855 puntos. Lucía destacó en braza, donde consiguió el triunfo con 44.47, mientras que Ángela realizó una competición muy regular al ser segunda en mariposa (37.95), espalda (40.21) y libre (34.71).

En categoría masculina, 12 años, participaron **Jorge Rodríguez** y **Marcos Perodia**. Jorge terminó 9º con 655 puntos, mientras que Marcos finalizó 11º con 626 puntos. En esta categoría el vencedor de la final fue el campurriano Daniel González con 787 puntos, seguido de Noibe Peón (Torrelavega) y de Joaquín Pardo (Parayas), ambos con 778 puntos.

En la categoría femenina de 12 años, tomaron parte cuatro nadadoras del Camargo, que cuajaron una espléndida actuación. Tras una intensa pugna durante toda la final, **Cecilia Casado** se impuso por solo 5 puntos a su compañera de equipo **Noemí Gómez**. Cecilia

Liga Escolar

logró el oro con 911 puntos y Noemí la plata con 906. En tercera posición finalizó Alba Díaz Verdeja del C.N. Torrelavega. Por su parte, **Iria do Rego** completó una notable final al terminar 6ª con un total de 852 puntos. La cuarta camarguesa en liza fue **Nuria Barón**, que finalizó 9ª con 824 puntos.

A destacar las victorias y el tiempo de Cecilia en mariposa (34.99) y libre (31.77), y de Noemí en braza (38.96). En esta prueba Iria fue tercera con 41.94.

Por último, en categoría alevín, 13 años, compitieron tres camargueses: **Eric Faureanu**, **Hugo Cifrián** y **Álvaro Ruiz**. Eric terminó 2º la final con 884 puntos, diez menos que el vencedor de la final, Mario Iglesias del C.N. Piélagos. Por su parte, Hugo consiguió la medalla de bronce con 876 puntos. Álvaro fue 8º al finalizar la competición con 773 puntos.

Lo más destacado en esta categoría fueron las victorias de Mario Iglesias en mariposa (30.77), con marca de edad incluida, braza (34.85) y crol (28.33), así como la de Eric Faureanu en espalda (32.47). Reseñar también el tiempo de Hugo Cifrián en braza: 2º con 35.18.

Finalizadas las pruebas individuales, llegó la parte más emocionante de la jornada con los relevos de estilos. El **CN Camargo** se hizo con la victoria de forma clara tanto en la categoría femenina como en la masculina.

Por las chicas nadaron **Nuria**, **Noemí**, **Cecilia** e **Iria** parando el crono en 2:29.77, casi seis segundos por delante de Astillero, que fueron segundas. La EDM Torrelavega logró la tercera posición.

En cuanto al cuarteto masculino, estuvo integrado por **Eric**, **Álvaro**, **Hugo** y **Joel Jorge** que con un tiempo de 2:20.80 distanciaron en más de 10 segundos al equipo de Castro, que terminó segundo, y a la ACN Marisma, que logró la 3ª posición.

En la clasificación final por equipos, **el CN Camargo se alzó con el triunfo por primera vez en su historia con un total de 1614,5 puntos**, por delante de la ACN Marisma (1365,5) y de la EDM Castro (1239).



Patricia, plata en la categoría de 10 años

Ángela y Lucía en el podio alevín, 11 años



COMODÉ
muebles
www.comode.es

Especialistas en muebles a medida

C/ San Roque, 4
39600 MURIEDAS (Cantabria) • Tel.: 942 260 455
muebles@comode.es

FRUTERÍA

*La Huerta del Pas
si la pruebas volverás*

Reparto a Domicilio
Centros de Fruta

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

Liga Escolar

Conviene reseñar que este triunfo no es solo de los nadadores que compitieron en esta final escolar, sino de todos los que a lo largo de las distintas jornadas de liga fueron sumando su granito de arena. Ellos y ellas fueron:

Aaron Ayala, Mateo Cifrián, Hugo Fernández, Diego García, Jorge Gómez, Álvaro González, Valeria Gutiérrez, Diego Lavín, Fernando Martínez, Mario Molleda, Marta Montero, Paula Ruiz, Regina Salgado, Germán Trueba, Lola Trueba y Pedro Vega.



Noemí y Cecilia, en lo más alto del podio

Eric y Hugo



Campeones de la Liga Escolar

Campeones de los relevos



Grada
sport line

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

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

Cervecería Crosss....

ABIERTO DESDE LAS 7 DE LA MAÑANA

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

PREPARAMOS TU PEDIDO PARA LLEVAR

TEL. 942 26 24 66

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



4ª JORNADA: RÉCORDS, MÍNIMAS Y MARCAS DE EDAD

El sábado 14 de marzo se disputó en la piscina de Cros la 4ª jornada del Trofeo Federación. En ella tomaron parte sesenta y cuatro nadadores del CN Camargo, treinta y dos chicos y treinta y dos chicas.

Lo más destacado de la jornada fueron los dos récords de Cantabria que se batieron. Daniel Palacio logró la plusmarca de 200 espalda con un sensacional tiempo de 2:06.01 que le abría las puertas del Campeonato de España absoluto de Primavera. En categoría femenina, Alba Díaz rebajó el tope de 100 espalda al dejarlo en 1:06.16.

También hubo cuatro mínimas nacionales: la ya reseñada de Daniel Palacio en 200 espalda, más las de Paola Eguiluz (ACN Marisma) en 400 libre (4:46.97), la de Fran de la Granja (C.N. Piélagos) en 50 braza (29.34) y la de **Jesús García** (CN Camargo) en 200 mariposa (2:12.45).

En cuanto al resto de nadadores de nuestro club, los más destacados fueron:

El relevo 4x50 estilos integrado por **Darío Herrán**, **Pablo Fernández**, **Guillermo Cifrián** y **Álvaro Pérez** logró la victoria con una marca de 1:53.80.

Laura García consiguió la victoria en 50 libre (28.13) y en 400 libre (4:38.46). **Marina Cordovilla** fue 3ª en 50 libre y 1ª junior con 28.79.

Darío Herrán fue 2º en 50 libre con 25.11. En esta prueba, **Jesús García** logró el 2º puesto junior con 25.82. Por su parte, **Mario González** fue 2º en categoría infantil con 27.13 y **Pablo Diego**, 3º con 27.35.

Álvaro Pérez quedó 3º en 200 espalda, categoría infantil, con 2:19.58.

Cecilia Casado fue 2ª en 200 mariposa con 2:58.32. **Jorge Bedia** logró el triunfo en 200 mariposa con 2:10.95. En esta misma prueba, **Jesús García** fue 2º (y 1º junior) con 2:12.45 (mínima nacional). A destacar también el 7º puesto absoluto del alevín **Eric Faureanu** (2:44.53), con marca de edad incluida.

Pablo Fernández fue 2º (y 1º infantil) en 100 estilos con un tiempo de 1:03.15 (marca de edad de 16 años).

MÓNICA BUSTILLO & MÓNICA GONZÁLEZ

PELUQUERÍA, ESTÉTICA, UÑAS ESCULPIDAS

Tlfno 942073851

Tlfno 942250586

Avenida Menéndez Pelayo N° 1 • MALIAÑO

Trofeo FCN

Marta Cuervo fue 2ª en el 400 libre, categoría junior, con 4:53.98. También en categoría junior, **Lucía Núñez** fue 3ª (4:55.29). **Javier de la Hera** ganó los 400 libre con 4:06.35 y **Jorge Bedia** fue segundo (1º junior) con

4:16.33. En categoría infantil, **Álvaro Pérez** (4:30.23) fue 2º y **Pablo Fernández** 3º con 4:32.04.

Paula do Rego logró la victoria en 50 braza con un tiempo de 36.62.

Javier de la Hera vuela en los 200 libres



5ª JORNADA

El sábado 18 de abril se celebró en la piscina de Cros la 5ª jornada de Liga del Trofeo Federación con la participación de cincuenta y siete nadadores del CN Camargo (treinta hombres y veintisiete mujeres).

Esta jornada se recordará por la proeza realizada por **Javier de la Hera**, quien pulverizó el **récord de Cantabria de 200 libre** (anteriormente en poder de Víctor Ingelmo con 1:53.64) con un registro estratosférico: **1:51.37**. Una marca que, al margen de darle el pasapor-

te para los Campeonatos de España absolutos, quedará para los anales de la natación cántabra.

Aunque el récord de Javier eclipsó el resto de la competición, la jornada dejó resultados interesantes para nuestros nadadores: El relevo masculino de 4x100 libre consiguió la 2ª posición con un tiempo de 3:46.65.

Marta Cuervo fue 2ª en 50 mariposa, categoría junior, con 31.82. También logró el 2º puesto junior y 3º absoluto en 200 estilos (2:37.35). **Alex Barros** fue 1º en 50 mariposa, categoría infantil, con 29.85.

HERBORISTERÍA



Hierba

Avda. de la Concordia, 11 • MALIAÑO

Clinica Dental
Dr. Lezcano



www.clinicadentaldrlezcano.es

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

Trofeo FCN

Laura García consiguió el triunfo absoluto en 200 libre (2:09.34), mejor marca de edad de 17 años. **Lucía Núñez** fue 3ª junior en 200 libre (2:17.64), y en 50 espalda (33.07). **Jesús García** fue 3º en 200 libre (2:01.18). **Pablo Diego** fue 3º infantil en 200 libre (2:13.25).

Álvaro Pérez fue 1º en 200 estilos (2:15.95) y 2º en 200 braza (2:31.63). **Armando Gutiérrez** fue 3º en 200

estilos (2:16.69). **Pablo Fernández** fue 3º infantil en 200 estilos (2:20.01) y también en 200 braza (2:34.79)

Paula do Rego fue 3ª en 200 braza con 2:57.08.

Darío Herrán fue 1º en 50 espalda (28.53). **José Demetrio** fue 3º junior en 50 espalda (31.16).

Todo quedaba pendiente para la sexta jornada.

Camargo logra ocho podios



En el podio absoluto, Daniel, Javier, Darío y Jorge



En el podio absoluto, Alba, Ana y Laura

6ª JORNADA: TRIUNFO DE JAVIER DE LA HERA Y MÍNIMAS DE ÁLVARO PÉREZ Y PABLO FERNÁNDEZ

El 16 de mayo concluyó el Trofeo Federación con la disputa de la sexta y última jornada en la piscina de Cros. En ella tomaron parte sesenta y dos nadadores del CN Camargo (treinta chicos y treinta y dos chicas).

Los vencedores absolutos del Trofeo fueron **Javier de la Hera** (754 puntos) en categoría masculina y Ana Parte (Bahía Ostende) en la femenina con 741 puntos. A un solo punto de Ana quedó Alba Díaz (Torrelavega), que con 740 puntos se hizo con el 2º puesto. En categoría masculina, el segundo lugar correspondió al castreño Daniel Palacio con 735 puntos.

También subieron al podio en categoría open **Darío Herrán** (728 puntos) y **Laura García** (735 puntos), logrando ambos el 3º puesto absoluto. Con la misma puntuación que Darío, **Jorge Bedia** quedó 4º por los desempates, lo que no impidió que compartiera el podio con su compañero y amigo, en lo que supuso un bonito gesto de deportividad.

En categoría junior el triunfo correspondió a Daniel Palacio (Bahía Ostende). Le acompañaron en el podio dos nadadores de Camargo: **Jorge Bedia**, 2º con 728 puntos y **Jesús García Vélez**, 3º con 723.

En categoría femenina junior, la victoria correspondió a Ana Parte (Bahía Ostende), mientras que **Lucía Núñez** (CN Camargo) fue 2ª con 716 puntos y Marina García (Astillero) 3ª con 715.



En el podio junior, Lucía, Ana y Marina



En el podio junior, Jorge, Daniel y Jesús

Trofeo FCN



En el podio infantil, Álvaro, Carlos y Pablo

En la categoría infantil el triunfo se decidió por tan solo un punto entre Carlos Quevedo (C.N. Torrelavega) y **Álvaro Pérez** (CN Camargo). A la postre, Carlos resultó vencedor con 717 puntos, mientras que Álvaro logró 716 que le valieron el 2º puesto. Otro nadador de nuestro club, **Pablo Fernández**, se hizo con la 3ª posición con un total de 713 puntos, muy cerca también de la victoria.

En categoría infantil femenina la vencedora fue Paola Eguiluz (ACN Marisma) con 717 puntos. Sara Ceballos (C.N. Torrelavega) fue segunda con 694 y Carmen Alonso (Marisma) 3ª a solo un punto con 693.

La categoría alevín 2001 tuvo un indiscutible vencedor en Alejandro García (Torrelavega) con 670 puntos. Le escoltaron en el podio, Víctor Rozas (Noja) con 659 puntos y Javier Albiñana (Marisma) con 641.

Aunque todos ellos fueron los grandes protagonistas de la jornada, ésta nos deparó más noticias interesantes, como el récord de Cantabria de 4x100 libre

batido por las relevistas de la ACN Marisma (4:04.51) o el de 100 espalda logrado por la castreña Ana Parte (1:05.49).

Durante la competición, además, se lograron varias mínimas nacionales a cargo de **Pablo Fernández** (CN Camargo) en 100 braza (1:09.45), Laura Barreda (Torrelavega) en 100 mariposa (1:08.21), Alejandro García (Torrelavega) en 100 libre (58.89) y **Álvaro Pérez** (Camargo) en 400 estilos (4:47.81).

En cuanto a los resultados más destacados de nuestros nadadores durante la jornada cabe mencionar a:

Pablo Fernández, 3º en 100 braza (1:09.45) y 2º infantil en 100 libre (56.41). **Nicolás Amigo**, 3º infantil en 100 braza (1:17.00). **Paula do Rego**, 3ª en 100 braza (1:21.34). **Jesús García**, 1º en 100 mariposa (59.76) y 2º en 100 libre (55.31). **Jorge Bedía**, 2º en 100 mariposa (1:00.18) y 3º junior en 100 libre (56.61). **Álvaro Pérez**, 1º infantil en 100 mariposa (1:02.26) y 1º absoluto en 400 estilos (4:47.81). **Alex Barros**, 2º infantil en 100 mariposa (1:04.94). **Marta Cuervo**, 3ª en 100 mariposa y 2ª junior (1:09.26). **Darío Herrán**, 1º en 100 libre (53.50) y 3º en 100 espalda (1.02.01). **Laura García**, 1ª en 100 libre (1:00.37), mejor marca de edad de 17 años, y 3ª en 100 espalda (1:09.07). **Javier de la Hera**, 1º en 100 espalda (58.32). **Lucía Núñez**, 2ª junior en 100 espalda (1:09.54). **Elsa Salmón**, 2ª en 400 estilos (5:43.04). **Eric Faureanu**, 1º alevín en 400 estilos (5:31.95), mejor marca de edad de 13 años.

Por último, mencionar el 2º puesto del relevo 4x100 femenino y el triunfo del CN Camargo en la clasificación final de relevos, resultado de la suma de todas las pruebas a lo largo de las seis jornadas de liga.

Nos felicitamos por estos éxitos individuales y colectivos cosechados a base de esfuerzo, constancia y buen hacer.



El podio de los relevos



Reinosa

El 14 de febrero diecisiete nadadores de nuestro Club se acercaron hasta Reinosa para disputar el Tercer Open Master en dicha localidad campurriana. Allí competieron con otros nueve clubes, en la que fue la tercera jornada de la Liga Cántabra Master y la primera fase del Campeonato Regional Master (la segunda y definitiva tendría lugar en Laredo, y con la suma de puntos de ambas se obtendría el título de campeón regional de cada edad).



Reinosa y la nieve, todo un clásico

Nuestros medallistas en Reinosa fueron:

50 espalda: **José Luis Casado**, oro en mayores de 45 años. **Coral Blanco**, oro en mayores de 25 años. **Sara Deibe**, oro en mayores de 20 años. **100 braza:** **Jon Rojano**, oro en mayores de 30 años. **Borja Herrería**, bronce en mayores de 30 años. **Daniel Fernández**, plata en mayores de 35 años. **Carmen Ortiz**, oro en mayores de 20 años. **Patricia Cruz**, oro en mayores de 30 años. **100 libre:** **Daniel Fernández**, plata en mayores de 35 años. **José Ramón González**, plata en mayores de 40 años. **José Ángel Lanza**, oro en mayores de 45 años. **José Luis Casado**, bronce en mayores de 45 años. **José Antonio Martínez**, plata en mayores de 50 años. **José Demetrio**, bronce en mayores de 50 años. **Carmen Ortiz**, plata en mayores de 20 años. **Rocío Lastra**, oro en mayores de 25 años. **Esther López Marcano**, bronce en mayores de 35 años. **200 espalda:** **Sara Deibe**, oro en mayores de 20 años. **50 mariposa:** **Jon Rojano**, oro en mayores de 30 años. **Pablo Fernández**, oro en mayores de 35 años. **José Ramón González**, plata en mayores de 40 años. **José Ángel Lanza**, plata en mayores de 45 años. **José Antonio Martínez**, plata en mayores de 50 años. **Rocío Lastra**, oro en mayores de 25 años. **Coral Blanco**, plata en mayores de 25 años. **Patricia Cruz**, plata en mayores de 30 años. **Esther López Marcano**, plata en mayores de 35 años.

Relevos 4x50 estilos femenino 100-159 años, Camargo oro (**Coral Blanco, Carmen Ortiz, Rocío Lastra y Patricia Cruz**).

Relevos 4x50 estilos masculino más de 160 años, Camargo oro (**José Demetrio, Daniel Fernández, José Antonio Martínez y José Ramón González**).

Santurtzi

El 7 de marzo tuvo lugar en la piscina del polideportivo «Mikel Trueba» el II Trofeo Memorial Mikel Trueba, correspondiente a la tercera jornada de la Liga Master Norte. Hasta la ciudad vizcaína se desplazaron diez representantes del CN Camargo para competir en las diecisiete pruebas programadas: trece individuales y cuatro de relevos.

Los nadadores del club que se subieron al podio fueron los siguientes:

400 libre: **Ángel Bedia**, plata en mayores de 50 años. **100 mariposa:** **Rocío Lastra**, oro en mayores de 25 años. **100 espalda:** **Pablo Fernández**, plata en mayores de 35 años. **José Demetrio**, plata en mayores de 50 años. **100 libre:** **Rocío Lastra**, oro en mayores de 25 años. **Alicia Morrondo**, bronce en mayores de 40 años. **Alicia Roldán**, plata en mayores de 45 años. **José Demetrio**, bronce en mayores de 50 años. **100 braza:** **Alicia Roldán**, plata en mayores de 45 años. **Ángel Bedia**, plata en mayores de 50 años. **200 libre:** **José Ángel Lanza**, bronce en mayores de 45 años.



El CN Camargo en Santurtzi

Máster

Laredo

Veintidós nadadores del CN Camargo se trasladaron el 21 de marzo hasta Laredo para competir en el primer trofeo open master de la ciudad pejina, doce hombres y diez mujeres. Al final, los nuestros, con 899 puntos, se proclamaron campeones del trofeo por delante del CN Torrelavega y de la Asociación Cántabra de Natación.

Estos fueron sus resultados individuales:

50 libre femenino: Alicia Roldán segunda en mayores de 45 años; Esther López Marcano primera en mayores de 35 años; Gema San Millán segunda en mayores de 30 años; Rocío Lastra primera en mayores de 25 años y Olalla Presmanes primera en mayores de 20 años. **50 libre masculino:** José Antonio Martínez segundo en mayores de 50 años; José Ángel Lanza segundo en mayores de 45 años; Pablo Fernández, primero, y Pablo Zubiaurre, segundo, en mayores de 35 años y Darío Herrán primero en mayores de 20 años. **200 braza femenino:** Ángel Bedia primero en mayores de 50 años y Jon Rojano primero en mayores de 30 años. **100 mariposa masculino:** José Antonio Martínez primero en mayores de 50 años y Rafael Buena segundo en mayores de 40 años. **100 espalda femenino:** Alicia Morrondo primera en mayores de 40 años y Sara Deibe primera en mayores de 20 años. **100 espalda masculino:** José Demetrio primero en mayores de 50 años y Darío Herrán primero en mayores de 20 años. **200 libre femenino:** Francisca Isabel Pascual primera en mayores de 50 años; Esther López Marcano primera en mayores de 35 años; Rocío Lastra primera en mayores de 25 años y Carmen Ortiz primera en mayores de 20 años. **200 libre masculino:** José Demetrio primero en mayores de 50 años; Pablo Fernández, segundo, y Pablo Zubiaurre, tercero, en mayores de 35 años. **50 braza femenino:** Alicia Roldán primera en mayores de 45 años; Gema San Millán tercera en mayores de 30 años; Carmen Ortiz, primera, y Olalla Presmanes, tercera, en mayores de 20 años. **50 braza masculino:** Ángel Bedia segundo en mayores de 50 años; José Ángel Lanza, segundo, y



Campeones en Laredo

José Luis Casado, tercero, en mayores de 45 años; Jon Rojano primero en mayores de 30 años.

Estos fueron los resultados por equipos:

4x50 libre masculino 100-159 años: Camargo tercer clasificado (Darío Herrán, Pablo Fernández, Pablo Zubiaurre y Jon Rojano). Más de 160 años: Camargo segundo clasificado (José Ángel Lanza, José Ramón González, José Antonio Martínez y Rafael Buena).

4x50 libre femenino 100-159 años: Camargo primer clasificado (Rocío Lastra, Sara Deibe, Carmen Ortiz y Olalla Presmanes). Más de 160 años: Camargo segundo clasificado (Esther López Marcano, Alicia Roldán, Francisca Isabel Pascual y Gema San Millán).

CAMPEONATO REGIONAL MÁSTER

Con la suma de puntos de las dos pruebas disputadas en Reinosa y las dos de Laredo se proclamaban los campeones regionales de la categoría master.

El CN Camargo se alzó con dos títulos individuales, el de Jon Rojano, en mayores de 30 años, y el de Rocío Lastra, en mayores de 25 años.

STOP

AUTO-ESCUELA

CAMARA

www.autoescuelacamara.com

MURIEDAS
Cantabria

C/ Menéndez Pelayo, 3
Teléfono: 942 250 994

martínez haya

Miguel Ángel Martínez Haya

FONTANERÍA • CALEFACCIÓN
GAS • ENERGÍA RENOVABLE
www.martinezhaya.com



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

Torrelavega

El sábado 25 de abril tuvo lugar en la piscina de La Lechera el Tercer Open Master Ciudad de Torrelavega, quinta prueba puntuable de la Liga Master de Cantabria. Hasta la ciudad del Besaya se desplazaron dieciséis nadadores de nuestro club, nueve hombres y siete mujeres, que obtuvieron los siguientes resultados.

100 mariposa masculino: Ángel Bedia primero en mayores de 50 años y Rafael Buena primero en mayores de 40 años. **50 espalda masculino:** José Demetrio tercero en mayores de 50 años y José Ángel Lanza tercero en mayores de 45 años. **50 espalda femenino:** Francisca Isabel Pascual segunda en mayores de 50 años y Alicia Roldán tercera en mayores de 45 años. **100 braza masculino:** Ángel Bedia primero en mayores de 50 años y Borja Herrería primero en mayores de 30 años. **50 libre masculino:** José Antonio Martínez, segundo, y José Demetrio, tercero, en mayores de 50 años; Rafael Buena tercero en mayores de 40 años y Pablo Fernández segundo en mayores de 35 años. **50 libre femenino:** Francisca Isabel Pascual segunda en mayores de 50 años; Alicia Roldán tercera en mayores



Descansando entre prueba y prueba

de 45 años; Esther López Marcano segunda en mayores de 35 años y Carmen Ortiz segunda en mayores de 20 años. **100 estilos masculino:** José Ramón González segundo en mayores de 40 años y Borja Herrería primero en mayores de 30 años. **100 estilos femenino:** Rocío Lastra primera en mayores de 25 años.

Camargo

Ciento sesenta y cuatro nadadores de veintitrés equipos disputaron el 23 de mayo, en la piscina de Cros, la XIV edición del Trofeo Máster Ayuntamiento de Camargo. Con esta prueba se terminaba también la Liga Máster de Cantabria, tras disputarse seis trofeos: Santander, Reinosa, Laredo, Torrelavega y dos ediciones en Camargo.

MEDALLISTAS DEL TROFEO DE CAMARGO

Los nadadores locales que lograron medalla en el Trofeo de Camargo fueron los siguientes:

En categoría masculina mayores de 20 años: **Darío Herrán**, oro. Mayores de 45 años: **José Ángel Lanza**, plata. En categoría femenina mayores de 20 años: **Olalla Presmanes**, oro; **Carmen Ortiz**, plata; **Sara Deibe**, bronce. Mayores de 25 años: **Rocío Lastra**, oro.

En los relevos de 4x100 libre femenino, el CN Camargo se proclamó vencedor en la categoría de más de 120 años (**Olalla Presmanes, Isabel Pascual, Carmen Ortiz y Rocío Lastra**) y tercero en la categoría de más de 160 años (**Esther López Marcano, Miriam Allende, Alicia Morrondo y Alicia Roldán**)

Por equipos, el CN Camargo se clasificó subcampeón del trofeo.

MEDALLISTAS DE LA LIGA CÁNTABRA MASTER

Por su parte, los resultados finales individuales de la Liga Cántabra Máster, tras la disputa del trofeo de Camargo, que la ponía fin, fueron los siguientes:

En la categoría masculina mayores de 30 años **Borja Herrería** obtuvo la plata. Mayores de 45 años: **José Ángel Lanza**, oro. Mayores de 50 años: **José Demetrio**, plata y **José Antonio Martínez**, bronce.

En la categoría femenina mayores de 20 años, **Carmen Ortiz** fue oro y **Sara Deibe**, plata. Mayores de 25 años: **Rocío Lastra**, oro y **Coral Blanco**, bronce. Mayores de 35 años: **Esther López Marcano**, oro.

En la clasificación por equipos, los camargueses se proclamaron subcampeones de la Liga Cántabra.



El equipo al completo

Máster

Logroño

El sábado 13 de junio tuvo lugar el Logroño la disputa del Primer Trofeo La Rioja Deporte, el quinto y último de los puntuables para la Liga Norte, al que acudieron varios nadadores de nuestro club.

Sus resultados individuales fueron:

200 mariposa: Rocío Lastra primera en mayores de 25 años. **200 espalda:** José Demetrio primero en mayores de 50 años. **200 braza:** Jon Rojano primero en mayores de 30 años. **200 libre:** Francisca Isabel Pascual primera en mayores de 50 años y Alicia Morrondo tercera en mayores de 40 años. **Ángel Bedia**, primero, y **José Demetrio**, segundo, en mayores de 50 años; **José Ángel Lanza** segundo en mayores de 45 años; **Pablo Fernández** tercero en mayores de 35 años. **50 mariposa:** Rocío Lastra primera en mayores de 25 años. **50 espalda:** Miriam Allende segunda en mayores de 40 años. **Arturo Alonso** primero en mayores de 55 años. **50 braza:** Ángel Bedia primero en mayores de 50 años y Jon Rojano primero en mayores de 30 años. **50 libre:** Francisca Isabel Pascual primera en mayores de 50 años. **Arturo Alonso** primero en mayores de 55 años; **José Ángel Lanza** primero en mayores de 45 años.

Por equipos los nuestros ganaron los relevo masculino y femenino de 4x100 estilos de más de 160 años. El equipo femenino estuvo compuesto por **Alicia Morrondo**, **Miriam Allende**, **Rocío Lastra** y **Francisca Isabel Pascual**. El equipo masculino lo integraron **Pablo Fernández**, **Ángel Bedia**, **Jon Rojano** y **José Ángel Lanza**.

MEDALLISTAS DE LA LIGA NORTE MASTER

Con este trofeo se ponía fin a la Liga Norte Master, en la que el CN Camargo se clasificó en tercer Lugar, por detrás de Torrelavega y de Iregua-Villamediana.

En la puntuación final, ocho camargueses subieron al podio. En categoría masculina, **Ángel Bedia** fue oro en mayores de 50 años, y **José Demetrio** fue plata en la misma edad. **José Ángel Lanza** fue plata en mayores de 45 años. **Darío Herrán** fue bronce en mayores de 20 años. En la categoría femenina, **Alicia Roldán** fue oro en mayores de 45 años. **Rocío Lastra** fue oro en mayores de 25 años. **Sara Deibe** y **Carmen Ortiz** fueron plata y bronce, respectivamente, en mayores de 20 años.



Relajados después del esfuerzo

Pontevedra

Campeonato de España



LOS MASTER SE CARGAN DE MEDALLAS

Durante los días 19, 20, 21 y 22 de febrero tuvo lugar en Pontevedra el Campeonato de España Master al que acudieron nueve nadadores de nuestro club, acompañados por **Arturo Alonso**: **Coral Blanco**, **Patricia Cruz**, **Sara Deibe**, **Rocío Lastra**, **Carmen Ortiz**, **José Demetrio**, **Jon Rojano**, **Pablo Fernández** y **Borja Herrería**.

Los nuestros hicieron una gran competición, trayendo para Camargo 6 medallas de bronce en la categoría individual y un campeonato de España en el relevo femenino de 4x50 estilos de más de 100 años.

Rocío Lastra obtuvo el bronce en 400 y 800 libre, con unos tiempos de 4:49.75 y 9:58.87, respectivamente.



Sara y Coral



Carmen



Rocío

Coral Blanco también se colgó dos bronce, uno en 50 espalda (33.65) y otro en 200 mariposa (2:46.03). **Carmen Ortiz** alcanzó el bronce en 50 braza (36.84), **Sara Deibe** hizo lo propio en 50 espalda (34.96) y **Jon Rojano** no fue menos en 400 estilos (5:00.58).

Pero el broche de oro lo pusieron las cuatro integrantes del relevo de 4x50 estilos femenino mayor de 100 años, proclamándose campeonas de España de la distancia. **Sara Deibe** nadó la posta de espalda, **Carmen Ortiz** la de braza, **Coral Blanco** la de mariposa y **Rocío Lastra** la de libre, demostrando una gran superioridad sobre el resto de equipos.

**RAFA GUERRA
FOTOGRAFÍA**

942 260 488 - 679 625 451

Juan XXIII, s/n • 39600 Maliaño - Cantabria
rafaguerra@rafaguerra.com
www.rafaguerra.com

**COPAGA
CANTABRIA S.A.**

Líderes 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

Competimos fuera de Cantabria

por Xavi Martí
(foto: Pedro do Rego)

Avilés



Los más pequeños en Avilés

El sábado 28 de marzo se disputó en la piscina del Quirinal el XXVIII Trofeo Avilés. 16 clubes de cuatro CC. AA. se dieron cita en este evento: 7 de Asturias, 4 de Galicia, 1 de Castilla y León, 1 de Madrid, y 3 de nuestra región: el C.N. Parayas, el C.N. Astillero y el **CN Camargo**. Representaron a nuestro club veintinueve nadadores y nadadoras, veintiún alevines y ocho benjamines.

En la clasificación por equipos, **el CN Camargo se clasificó en séptima posición** de un total de 16 equipos con 426 puntos.

A nivel individual, los nadadores más destacados del CN Camargo fueron **Eric Faureanu**, que logró la **medalla de plata** en la categoría de 13 años merced a sus 1020 puntos, y **Ángela Guijarro**, que consiguió el diploma de 4ª clasificada en categoría de 11 años con 849 puntos, a solo 3 de la medalla de bronce. Otros 5 nadadores de nuestro club consiguieron clasificarse

entre los diez primeros de su categoría: **Hugo Cifrián** fue 6º en categoría de 13 años; **Lucía Escudero** quedó 8ª en categoría 11 años; **Tomás Martí** logró ser 6º en categoría de 10 años; **Paul Collazo** fue 7º en esta misma categoría y **Marco Torcida**, 9º.

Además, varios de nuestros nadadores lograron vencer en las pruebas que disputaron o bien quedaron entre los tres primeros:

Eric Faureanu ganó en 100 espalda (1:10.56) y quedó 3º en 200 libre (2:19.53); **Cecilia Casado** venció en 100 mariposa (1:18.80); **Hugo Cifrián** fue 1º en 100 braza (1:19.58); **Noemí Gómez** quedó 1ª en 100 braza (1:26.63); **Lucía Escudero** también quedó 1ª en 100 braza (1:32.63); **Ángela Guijarro** fue 2ª en 100 libre (1:17.65); **Tomás Martí** quedó 2º en 50 mariposa (41.70) y **Paul Collazo** fue 2º en 50 libre (38.66).

Viajes

Costa Esmeralda

Mónica Baranda
609 414 534

C/Menéndez Pelayo, 1
39600 - Maliaño
(Cantabria)

942 269 051

vcostaesmeralda@gruposercom.com

new york
mikonos
costa rica
pekin
bali
bellice
estambul
las vegas
montreal

por Xavi Martí (foto: Gustavo García)

Vitoria

El sábado 25 de abril, cuarenta y dos nadadores (veinte chicos y veintidós chicas) de las categorías infantil, junior y absoluta se desplazaron a Vitoria para disputar el XXVI Trofeo Menditxo junto a otros seis clubes del País Vasco y uno de La Rioja. Los resultados más destacados fueron los siguientes:

Javier de la Hera venció en 50 libre (25.52), 100 libre (51.96) y 400 libre (4:07.17). **Paula do Rego** se impuso en 100 braza (1:20.14) y 50 braza (36.97). **Darío Herrán** fue 1º en 50 mariposa (28.52) y 2º en 100 libre (53.82). **Laura García** fue 1ª en 100 libre (1:00.83) y 2ª en 50 libre (28.37). **Marta Cuervo** logró la victoria en 50 mariposa (31.46) y fue 2ª en 100 mariposa (1:09.20). **Armando Gutiérrez** venció en 100 braza (1:09.16) y fue 3º en 50 braza (32.29). **Jesús García** ganó el 100 mariposa (59.78). **Lucía Núñez** fue 2ª en 100 espalda (1:09.36).

Pablo Fernández fue 2º en 100 braza (1:10.16) y 3º en 200 estilos (2.20.35). **Álvaro Pérez** fue 2º en 200 estilos (2.15.38). **Marina Cordovilla** fue 3ª en 100 libre (1:03.61)

En relevos 4x50 libre absolutos conseguimos la victoria tanto en categoría masculina (1:40.19) como femenina (1:54.39).

En cuanto a la clasificación final, **Javier de la Hera** y **Laura García** fueron los vencedores absolutos del trofeo. **Marina Cordovilla** venció en la categoría año 99 y **Mario González** en la del 2000. Hubo además cuatro segundos puestos y dos terceros: **Darío Herrán**, 2º absoluto; **Jesús García**, 2º del año 98; **Lucía Núñez** y **Alejandro Barros**, segundos del año 2000; **Marta Cuervo**, 3ª del año 99 y **Carlos González**, 3º año 98.



La marea roja en Vitoria



Asesoría Syrte

Fiscal, Contable y Laboral

942 580 019 618 609 706
Melampo, 2 bajo B
39100 Santa Cruz de Bezana
syrte@asesoriasyrte.es



RED
PAE
Puntos de Atención al Emprendedor

picoteo arroces pescados
carnes dulces

La Chalota

restaurante

Menús especiales de
martes a viernes

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

por **Jesús Herrán**



Berni Bustillo, Víctor Ingelmo, Javier de la Hera y Manuel Barros

XVI CAMPEONATO DE ESPAÑA "OPEN" ABSOLUTO DE PRIMAVERA P50

Los días 28, 29, 30 y 31 de marzo se celebraron, en el Complejo deportivo INACUA de Málaga, las pruebas del decimosexto campeonato de España absoluto de natación al que acudió Javier de la Hera para participar en las distancias de 200 libre y 200 estilos.

A record por participación

Como aperitivo de su magnífica participación, el domingo 29 Javier comenzó batiendo la plusmarca regional de 200 libre en piscina de 50 m al parar el crono en un tiempo de 1:56.23, rebajando en casi un segundo su plusmarca anterior (1:57.17).

Posteriormente, el lunes 30, nuestro imparable nadador bajó en dos ocasiones el record de 200 estilos. La primera fue durante las pruebas clasificatorias de la mañana. Javier dejó el crono en 2:11.00 y consiguió clasificarse para la final C, tras mejorar su registro anterior en casi cuatro segundos.

En la final disputada esa misma tarde volvió a demostrar su magnífico estado de forma. Finalizó séptimo y mejoró el tiempo de la mañana en 64 centésimas (2:10.36). Con esta prueba el nadador camargués cerró una brillantísima participación en el campeonato Nacional Absoluto de Natación, con dos nuevas plusmarcas regionales y la disputa de una final.

CAMPEONATO DE ESPAÑA UNIVERSITARIO

El martes 5 y el miércoles 6 de mayo tuvo lugar en Murcia, en la piscina de 50 m de la UCAM, el Campeonato Universitario de Natación al que acudieron dos nadadores del CN Camargo, Javier de la Hera y Armando Gutiérrez, en representación de la Universidad de Cantabria. Ambos hicieron un gran papel, clasificándose en sus pruebas entre los diez primeros, y Javier rozando la medalla de bronce en la prueba de 200 estilos.

Estos fueron sus resultados:

Javier de la Hera batió el record regional y obtuvo una magnífica cuarta posición en 200 estilos (2:10.24); además fue quinto en 100 libre (53.12) y en 200 libre (1:57.02). Armando, por su parte, fue octavo en 200 estilos (2:20.62).



Armando Gutiérrez y Javier de la Hera

café · heladería · confitería

regma



CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR

La selección cántabra alevín de natación disputó en Cáceres, los días 25 y 26 de abril, el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas de Edad Escolar del C.S.D.

Ocho deportistas cántabros representaron a nuestra región en un campeonato que reunió a más 263 nadadores de dieciséis comunidades autónomas, en el que el equipo de Cataluña logró la victoria final.

El conjunto cántabro estuvo integrado por cuatro nadadores del CN Camargo: **Hugo Cifrián**, **Eric Faureanu**, **Cecilia Casado** y **Noemí Gómez**.

Hugo Cifrián tuvo muy buena participación, y consiguió mínima nacional para el Campeonato de España Alevín de Verano con un registro en 100 braza de 1:18.59.

Cecilia Casado, a su vez, estuvo muy cerca de alcanzar la mínima nacional en la primera posta del relevo de 4x100 libre, al lograr un tiempo de 1:08.29.

Noemí Gómez destacó en las pruebas de 100 y 200 braza, al conseguir unos tiempos de 1:25.36 y 3:10.43, respectivamente, que le situaron entre las quince mejores nadadoras de la prueba.

Eric Faureanu también realizó una buena participación, y estuvo muy cerca del objetivo de la mínima nacional en las pruebas de 100 y 200 espalda. En la distancia de 100 espalda registró un tiempo de 1:09.93 (el mejor de su edad) y en la de 200 espalda 2:30.06.

Se da la circunstancia de que nuestros cuatro nadadores han conseguido posteriormente las marcas mínimas que les permiten acudir al Campeonato de España Alevín de Verano.



Los seleccionados con su entrenador

CENTRO INFANTIL

Aula Matinal 0-3 años
Inglés
Ludoteca
Yoga en Familia

el crucerito
KID'S GARDEN & MUCHO MÁS

Talleres
Apoyo Escolar
Guardería
Cumpleaños Personalizados

Sonia Carrillo Ramiro

Bº El Crucero nº5 - Edf. B · 39600 Revilla de Camargo
elcruerito@centroinfantilelcrucero.com
www.centroinfantilelcrucero.com
Teléfono: 669 610 082 / 942 258 281

Centro de Estudios Camargo

C/Santa Ana, 3 Muriedas-Maliaño
- 942 765 462 - 667 504 140 -
centroestudioscamargo@hotmail.com
www.centroestudioscamargo.com

por Jesús Herrán (fotos Gustavo García)

14 y 15 DE FEBRERO

Los días 14 y 15 de febrero la selección cántabra de natación se desplazó con 28 nadadores a Gijón para disputar, en la piscina de 50 metros del C.N. Santa Olaya, el Open de Invierno de Asturias.

El CN Camargo aportó un tercio de nadadores al grupo, nueve en concreto: **Jorge Bedia, Álvaro Pérez, Pablo Fernández, Laura García, Marina Cordovilla, Lucía Núñez, Jesús García, Daniel Álvarez y Javier de la Hera.**

Los nuestros tuvieron una destacada actuación, que se concretó en las siguientes medallas:

Álvaro Pérez consiguió el oro en la prueba de 200 braza (2:40.07) y el bronce en la de 200 estilos (2:25.81), dentro de la categoría infantil. **Javier de la Hera** fue oro en 200 estilos (2:14.50), plata en 200 libre (2:00.41) y bronce en 100 libre (54.93), en la categoría senior. **Pablo Fernández** fue plata en 200 libre (2:08.69) y bronce en 100 braza (1:14.91), en la categoría infantil. **Marina Cordovilla** fue oro en 50 libre junior (29.25). **Laura García**, plata en 200 libre (2:15.36) y bronce en 100 libre (1.02.37), dentro de la categoría senior. **Jorge Bedia** fue bronce en 200 mariposa junior (2:18.46).

Por equipos, los nuestros formaron parte de todos los relevos e hicieron un gran papel:

En el relevo de 4x100 libre junior alcanzaron el bronce. El equipo estaba integrado por Javier Fraile, **Daniel Álvarez**, Marcos Aparico y **Jesús García** (3:54.29). En la prueba de 4x100 libre infantil lograron el oro, con Arturo Sanz, Carlos Quevedo, Álvaro Pérez y **Pablo Fernández** (3:56.06). En 4x100 estilos junior, obtuvieron plata Daniel Palacio, Ermis Markantonatos, **Jesús García** y **Jorge Bedia** (4:11.27). En 4x100 libre junior, se colgaron el bronce Javier Fraile, **Daniel Álvarez**, Marcos Aparicio y **Jesús García** (3:54.29). En el relevo de 4x50 libre senior, alcanzaron la plata Arturo Sanz, Víctor Ingelmo, **Javier de la Hera** y Javier Fraile(1:40.69)

En 4x50 estilos junior, Alba Díaz, Sara Ceballos, **Laura García** y Paola Eguiluz se colgaron el bronce (2:11.18). En el equipo de 4x100 libre, también junior, la plata fue para **Marina Cordovilla**, Coral de la Guerra, Marta Lucio y María Eugenia Acebo (4:23.35). Y en 4x100 estilos de la misma categoría, la plata fue para Lucía González, Ana Parte, Laura Barreda y **Marina Cordovilla** (4:59.63).

Los integrantes de la selección ante la piscina



23 y 24 DE MAYO

La selección cántabra de natación se desplazó el 23 y 24 de mayo al Principado de Asturias para disputar, en la piscina de 50 metros del Club Natación Santa Olaya, el XXIX Trofeo Internacional Villa de Gijón, uno de los más prestigiosos del panorama nacional, incluido dentro del calendario de la Liga Europea de Natación (L.E.N.) 2014.

Por parte de nuestro club se desplazaron **Laura García, Marina Cordovilla, Lucía Núñez, Noemí Gómez, Marta Cuervo, Jesús García, Pablo Fernández y Álvaro Pérez. Javier de la Hera y Jorge Bedia** declinaron la invitación por motivos de estudios.

Laura García marcó un tiempo de 28.70 en 50 libre, de 1:02.66 en 100 libre y de 2:13.01 en 200 libre. Además formó parte, junto con Ana Parte, Alba Díaz y Laura Barreda, del relevo de 4x50 estilos que batió el record de Cantabria, dejándolo en 2:08.17. **Marina Cordovilla** hizo 31.74 en 50 mariposa, 29.46 en 50 libre y 1:05.00 en 100 libre. **Lucía Núñez** se apuntó a las 92 centésimas en todas sus pruebas: 50 espalda (34.92), 100 espalda (1:13.92) y 100 libre (1:05.92). **Noemí Gómez** nadó las tres pruebas de braza y paró el crono en 40.32 (50 braza), 1:30.75 (100 braza) y 3:17.75 (200 braza). **Marta Cuervo** nadó las pruebas de mariposa, con los siguientes resultados: 31.18 en 50 mariposa, 1:09.87 en 100 mariposa y 2:41.03 en 200 mariposa. **Jesús García** hizo un tiempo de 27.62 en 50 mariposa y de 2:18.55, en 200 mariposa. **Pablo Fernández** participó en 50 braza



(33.15), 100 braza (1:14.14) y 200 estilos (2:21.31). **Álvaro Pérez** destacó en la prueba de 200 braza donde alcanzó la novena posición con un registro de 2:33.67. También disputó los 400 estilos (5:01.72) y el 100 mariposa (1:03.45).

Además, varios de los nuestros formaron parte de los relevos con una actuación sobresaliente.



Aprovechando el sol de mayo

Pulverizamos el **récord**

Desafío 50x50

24:11.01

RECORD DE 50X50 Y RECORD SOLIDARIO

El sábado 16 de mayo igualábamos nuestro record de solidaridad, tras recoger un total de 1.100 kg de alimentos durante las seis jornadas del Trofeo de la Federación Cántabra de Natación. Al día siguiente, el domingo 17, batimos de nuevo nuestro record de España (no oficial) del relevo mixto de 50x50 libre.

El equipo A del CN Camargo mejoró con gran facilidad su marca, estableciéndola ahora en un tiempo de 24:11.01 (el anterior era de 24:21.94). Hemos demostrado, un año más, que somos un equipo. Los chicos y

las chicas, las mujeres y los hombres de este club son invencibles cuando se unen, porque forman una maquinaria perfecta, una piña. Si seguimos así, empeñados en lograr nuestros objetivos, pocos podrán igualarnos, porque un equipo se logra con la unión y la permanencia de los mismos deportistas, sumando la incorporación de savia nueva. No nace por generación espontánea. Y la grandeza del CN Camargo es que la unión del grupo se desarrolla dentro y fuera de la piscina, y permanece en el tiempo.

Por este camino, es seguro que seguiremos batiendo todos los records.



**2ª campaña de
recogida de alimentos**

**Una marca
solidaria**

1.100 kg



Rincón de los técnicos

Nutrición deportiva en jóvenes nadadores

Con frecuencia padres, entrenadores o los propios nadadores nos preguntan por la existencia de alguna dieta o suplemento milagroso que pueda mejorar el rendimiento deportivo. La realidad es que no existe una dieta especial, ni ayuda o suplemento que ayude a los nadadores a entrenar y competir más y mejor. Lo que sí marca la diferencia es llevar habitualmente una dieta equilibrada y manejar adecuadamente la alimentación en los períodos de entrenamiento o competición.

Respecto a la dieta habitual, lo importante es recordar que el joven nadador tiene necesidades calóricas superiores a las de aquellos jóvenes más sedentarios. Esto no significa que haya que aumentar únicamente alimentos que aporten más calorías. Lo correcto es aumentar proporcionalmente todos los grupos de alimentos (hidratos, proteínas, grasas) para mantener una dieta equilibrada. No hace falta más, ni hay más secretos.

Otra cosa es el manejo de la alimentación en las horas que rodean el entrenamiento o la competición, tanto en cuanto al momento más apropiado, como al contenido más idóneo de dicha alimentación. El nadador que maneje mejor estos parámetros sacará un mayor partido a su técnica y estado de forma.

Alimentación previa al entrenamiento o competición

La comida debe realizarse al menos dos horas antes, escogiendo comidas que se conocen y sabemos que nos sientan bien. No es el momento de probar comidas nuevas que pueden producir pesadez, acidez o gases que compliquen la competición. Debe ser una comida con alimentos ricos en carbohidratos (pasta, arroz, cereales, yogurt desnatado), pero no es necesaria una sobrecarga de hidratos de carbono. Se deben evitar las hamburguesas, perritos, patatas fritas o bollería, pues son alimentos ricos en grasas, con una digestión más lenta que pueden causar malestar ingeridos cerca de la competición. De igual forma se deben evitar caramelos, chocolates y chucherías en general antes de nadar. Su alto contenido en azúcar refinado provoca sobrecarga energética intensa pero de muy corta duración, que altera el equilibrio metabólico. Tampoco se debe competir con hambre. Si en la hora previa sentimos hambre, debemos tomar un pequeño *snack* (barrita de cereales, plátano) que nos la calme.

Alimentación durante la competición

Si vamos a participar en distintas pruebas, y están separadas más de tres horas, debemos tomar una comida completa rica en carbohidratos y baja en grasa, como por ejemplo spaguetti con tomate, ensalada verde y un yogurt desnatado / sandwich vegetal con jamón york, batido o zumo / pollo a la plancha, patata

asada y macedonia de fruta / wok de pollo y tallarines, fruta y un batido.

Si entre las pruebas hay dos horas de separación, un sandwich vegetal, algo de fruta o un yogurt desnatado sería suficiente.

Si hay menos de una hora entre pruebas, bastaría con una bebida energética y una barrita de cereales.

Resulta tentador reponer energía durante o tras el entrenamiento mediante las barritas y *snacks* que se venden en las máquinas de piscinas y gimnasios. Presentan un alto contenido en azúcar y grasas que no ayudan a reponer la energía gastada, por lo que es más saludable traer de casa en la bolsa de deporte un sandwich de pan integral, galletas integrales, barritas de cereales, una pieza de fruta o una cajita de cereales individual. Así comenzaremos la recuperación de la forma física de manera inmediata tras acabar el entrenamiento.

Algunas nociones sobre la hidratación

Reponer líquidos es una parte esencial del plan nutricional para rendir al máximo. A diferencia con los adultos, los nadadores jóvenes tienen más dificultades para enfriar su cuerpo durante el ejercicio, por lo que son más propensos a la deshidratación. La deshidratación puede afectar a la fuerza muscular, la resistencia y la coordinación, originar calambres y agotamiento. La sed no es un buen indicador de nuestro estado de hidratación, pues es controlable a voluntad. Normalmente, cuando empezamos a sentir sed ya estamos algo deshidratados y nuestro rendimiento ha descendido. Algunos consejos para evitarla podrían ser:

Cada nadador debería llevar su propia botella de agua y recordar beber de ella en cada descanso. El agua es el mejor remedio para la deshidratación, pues el cuerpo la absorbe rápidamente.

Se deben evitar las bebidas con cafeína (cola, te, café, bebidas energéticas) pues aumentan las posibilidades de deshidratación.

Las bebidas energéticas (Gatorade, Powerade, etc) no son la mejor forma para reponer fluidos tras esfuerzos moderados o pequeños. Se deben reservar para sesiones de entrenamiento que superen los 90 minutos.

En definitiva, comer y beber adecuadamente en los períodos de entrenamiento y competición nos ayudará a rendir al máximo.

Y, sobre todo, recordad: es tan fácil y simple como beber agua frecuentemente y reponer fuerzas con un bocadillo, sandwich, galletas o yogurt.

¡No hace falta más!



Doctor Vicente DE LA VARGA
Centro Avanzado de Medicina Deportiva
CAMDE MÁLAGA (www.camde.es)

1991 2016



CLUB NATACIÓN CAMARGO

25

aniversario



AYUNTAMIENTO
DE CAMARGO

Juntas Vecinales:

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