

La Cros

Revista del
Club Natación Camargo

Nº 4

www.cncamargo.com



Septiembre 2015

asón torrelavega gijón **circuito travesías**
laredo limpias **pas** pontevedra sella vitoria
campeones barcelona **copa federación**
punta parayas máLAGA a coruña reinosA **murcia**
liga escolar cáceres **avilés** pantano del ebro
santander logroño **regional de verano**
santurtzi **camargo** sabadell estany de banyoles



El año del cuatriplete: hemos hecho historia

Sumario

CONOCEMOS NUESTRA HISTORIA

José Antonio Martínez,
quinto presidente 3

AGENDA DEPORTIVA

Memorial Nuria Sanchiz 7

Trofeo Bansander 8

Rocío Lastra campeona de España 10

Regional de Verano 11

Póster central 16-17

Campeonato España Junior-absoluto 18

Campeonato España Alevín 19

Campeonato España Infantil 20

Travesía Punta Parayas 21

Otras travesías 24

Mejores marcas de edad del club 28-29

La eclosión de Javier de la Hera 30

EL RINCÓN DE LOS TÉCNICOS

Agustín Artiles Grijalba, «Champi» 31

© textos y fotos: los autores
Impresión: Camus Impresores, S.L.
Diseño y maquetación: Begoña Díez y Jesús Herrán

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



LEM
Laboratorio de
enseñanza
musical

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

rockschool®
International Rock Music Exam Board



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



AYUNTAMIENTO
DE CAMARGO

Juntas Vecinales:

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

Conocemos nuestra historia

José Antonio Martínez, quinto presidente

Con José Antonio Martínez era casi obligado citarse en las oficinas del Club para mantener esta entrevista. No en vano en sus tiempos de presidencia se abordó el cambio de piscina desde las instalaciones de la Vidriera a las de la Cros.

«Fue en octubre de 2003 cuando nos hicieron la entrega de la piscina de Cros. La construyó la Consejería de Deporte del gobierno regional, y no nos dejaron no ya opinar, sino que durante las obras ni siquiera nos dejaron entrar a las instalaciones a los responsables del club ni al propio personal del ayuntamiento. Recuerdo que Miguel Labrador (director técnico del club), Saturnino Díaz (concejal de deportes), José Luis Ortiz (secretario y tesorero de la junta directiva) y yo mismo estuvimos en las instalaciones asturianas de Santa Olaya para ver cómo funcionaba el club y cómo se repartían los espacios y los tiempos con los usuarios. Labrador hizo un informe completísimo para la utilización de calles y demás asuntos deportivos, pero no lo tuvieron en cuenta».

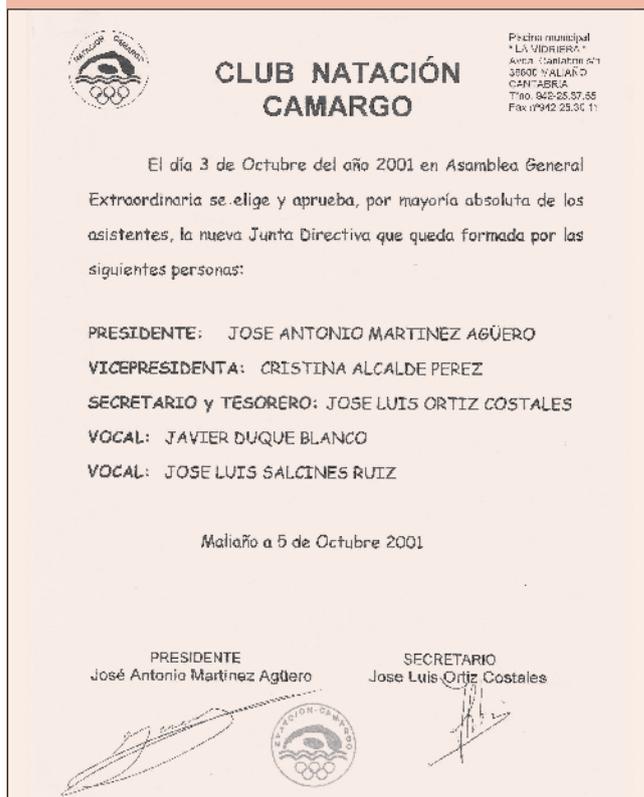
EN LA DIRECTIVA DEL CLUB DESDE 1998-1999

José Antonio Martínez había llegado al club con anterioridad. Formó parte, como vocal, de la Junta Directiva de José Ángel de la Granja los dos años en los que éste fue presidente, aunque en el segundo año –el propio De la Granja nos lo confesó en el número anterior de esta revista– ya tuvo que «tirar del carro» porque el presidente estuvo muy liado por asuntos familiares. «Pero quiero que dejes muy claro –me insiste una y otra vez– que José Ángel hizo, hasta donde pudo, una gran tarea. No quiero que parezca que dejó de cumplir con sus funciones en ningún momento. Y subraya también que José Luis Ortiz fue mi mano derecha durante todo el periodo de mi presidencia. Me ayudó muchísimo siempre, y en más de una ocasión tuve la sensación de que yo sólo era el responsable de firmar los documentos».

En los documentos oficiales del club figura el 3 de octubre de 2001 como la fecha en la que en Asamblea General Extraordinaria «se elige y se aprueba, por mayoría absoluta de los asistentes» la nueva Junta Directiva que encabeza José Antonio Martínez Agüero, acompañado por Cristina Alcalde Pérez (vicepresidenta), José Luis Ortiz Costales (secretario y tesorero) y Javier Duque Blanco y José Luis Salcines Ruiz (vocales). Su duración fue de cuatro temporadas, hasta que dejaron el testigo en manos de Leopoldo Barros.



José Antonio en las instalaciones de la Cros



NACE LA SECCIÓN MÁSTER

«A finales de 2003 o principios de 2004 trasladamos aquí también las oficinas del club. Trabajar cerca de los entrenadores y de los nadadores facilitó mucho las cosas». Para entonces Martínez ya había puesto en marcha la sección máster: «Empecé a nadar por casualidad, mientras esperaba a que mi hijo saliera de los entrenamientos. Yo no sabía nadar, pero aprendí en un cursillo, y Manuel Manzanares (el entonces director técnico del club) nos fue animando poco a poco a que pusiéramos en marcha una nueva sección. Arturo Alonso, Iñaki Cagigas, Jesús Bascónes, Yolanda (mi mujer) y yo fuimos los pioneros. Creo que fue en 1999 cuando Yolanda y yo acudimos a un trofeo a Oviedo, y allí empezó todo. Seguimos yendo a Asturias a competir regularmente y pusimos en marcha el primer trofeo aquí, en nuestro club».

Fue el 27 de febrero de 2002. Hay una comunicación en la que se recoge que en la piscina de la Vidriera iba a tener lugar el «Primer Trofeo Máster de Natación Ayuntamiento de Camargo que a su vez será Campeonato Regional Máster de la Federación Cántabra de Natación». Comenzaba a las cinco de la tarde y estaba dirigido a nadadores a partir de veinticinco años, «entrando en categorías de cinco en cinco años».

Al trofeo llegaron equipos de Asturias (Santa Olaya, Covadonga, Avilés y CN Oviedo), Galicia (CN Traviesas), Madrid (CN Alcobendas) y todos los de Cantabria. Y fue un éxito de organización.

UNA DECISIÓN TRAUMÁTICA PERO ACERTADA

En ese año de 2002 se produjo un hecho muy relevante para la historia del club, la destitución del entre-

nador Manuel Manzanares. Me lo comenta José Antonio cuando le pregunto si el puesto de presidente da más satisfacciones o más disgustos: «Las satisfacciones llegan tras los disgustos, siempre es así. Pero primero son los disgustos. Luego, con suerte, vienen las satisfacciones. A mi Junta Directiva le tocó resolver un tema muy duro. Con Manuel Manzanares había nacido el club, pero después de once años el club estaba estancado en cuanto a número de nadadores se refiere. No crecía. Había muy pocos nadadores, treinta, cuarenta a lo sumo. Manolo exigía mucho y se centraba en unos pocos. Apostaba demasiado por unos y abandonaba a otros. No le interesaban los nadadores “más flojos”. José Luis Ortiz y yo, ante la imposibilidad de que cambiara de opinión, tomamos la decisión de prescindir de sus servicios. Hubo una reunión con los padres para explicar las cosas. Fueron momentos tensos y muy difíciles porque tampoco Miguel Labrador quería asumir la responsabilidad para no perjudicar a Manzanares, aunque luego terminó aceptando».

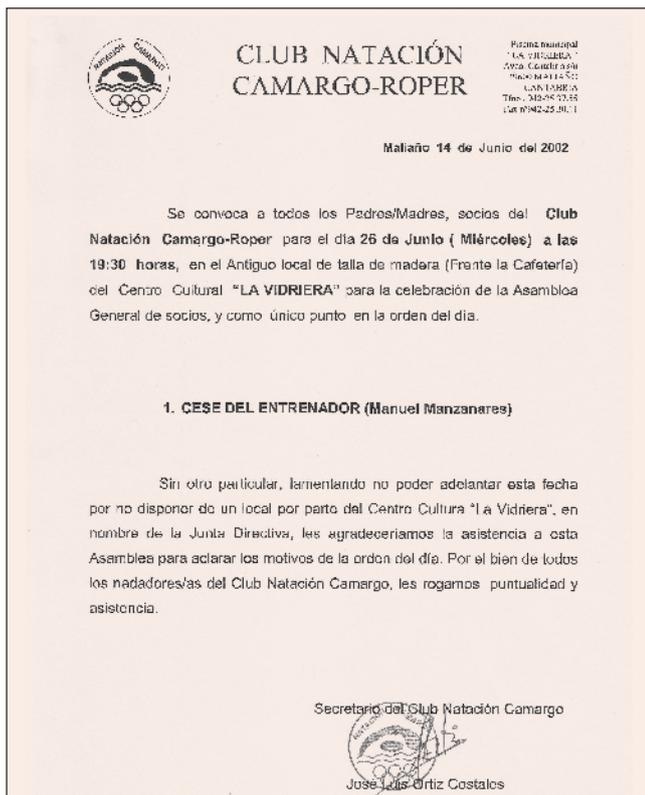
De hecho, he tenido acceso a una carta de Labrador, archivada en el club, en la que dice que se siente muy molesto por todo el proceso de destitución de Manzanares, porque algunos padres «ponen en boca mía cosas que no he dicho». Insiste en que él no tiene nada que ver con una decisión «que desconocía», que nunca ha dicho que si seguía Manolo él se iría y que considera que «Manolo, con sus defectos y sus virtudes, ha contribuido a llevar al club hasta donde está». De igual manera anuncia que «la decisión de continuar o no en el club la llevo pensando desde la temporada pasada. Mi único problema es la dedicación que me lleva y la cantidad de horas que hay que meter fuera del horario de entrenamiento. Al finalizar la temporada tomaré una decisión, que en ningún momento estará condicionada por mi relación tanto con Manolo como con la junta directiva».

Martínez me confiesa que Miguel Labrador siempre estuvo con la duda de seguir o quedarse por temas de tiempo, por temas familiares, «de hecho le tuve que convencer para que siguiese de director técnico en la época de Leopoldo, porque también había pensado abandonar».

José Antonio Martínez añade una anécdota de Manzanares que, vista con la perspectiva actual, resulta insólita: «En un momento determinado tomó una decisión que no nos gustó nada, una decisión incomprensible. Teníamos una nadadora con mínimas nacionales, Elena Cobo, que había acudido al campeonato de España pagada por nuestro club, y en base a un acuerdo absurdo terminó nadando en ese campeonato los relevos con el equipo de Torrelavega».

MIGUEL LABRADOR, NUEVO RESPONSABLE

Sea como fuere, los años siguientes demostraron que José Antonio Martínez y su Junta habían acertado en la decisión tan arriesgada de prescindir de los servicios del entrenador que prácticamente había echado a andar al club: «Ese mismo año los chavales se moti-



varon más, comenzaron a hacer más mínimas nacionales. Todo fue a mejor. Hubo mucha asistencia a campeonatos de España, incluso con un relevo femenino. Y en Barcelona, en el campeonato de España de Verano de 2002, Paola Cavada consiguió la medalla de bronce en 50 m libre. Reunimos un grupo muy bueno: Emma García, Ana Ortiz, Nuria Aja, Susana García, Marta Piney, Joana Martín, Ainhoa Novoa, Carmen del Mar Sierra, Paola Cavada, María Peña, Ana Campuzano, Rocío Lastra, Clara Vega, Alba Pigazo, Andrea Carlota, Susana Bolado, Judith García, Alicia García, Fernando Movellán, Gonzalo Somavilla, Alejandro Martínez, Antonio Riego, Rubén Martínez, Ángel Campuzano, Pablo Salcines, Daniel Martínez, Ramón de la Torre, Guillermo Cifrián, Javier Ortiz, Juan Aja...». Y en la memoria del año 2003

se dice que el club cuenta ya con noventa nadadores en sus filas.

Le pido que me haga un resumen telegráfico de otras consecuciones durante sus cuatro temporadas de mandato: «En 2004 dimos un paso importante: con fecha 11 de noviembre creamos las nuevas secciones de discapacitados psíquicos e intelectuales, discapacitados físicos y discapacitados sensoriales dentro del club. Creo que fue un gran avance en temas de igualdad». Se queda pensativo. Sé que le exijo mucho resumiendo cuatro años en pocas palabras. Continúa, tras meditar un instante: «Para incentivar a los nadadores también pusimos en marcha una prima por consecución de récords, que posteriormente instauró la Federación cántabra. Era algo simbólico, pero animaba a los chicos».

Una buena representación en el Campeonato de España Infantil, Barcelona 2002



Paola Cavada, bronce en 50 libre en el Nacional de Barcelona



Paola Cavada con Miguel Labrador



«En octubre de 2003 nos hicieron la entrega de la piscina de Cros. Para el club supuso un salto cualitativo. Desde entonces dispusimos de más calles para entrenar».

«Pero –continúa– prefiero terminar con unas reflexiones. Mira, tú lo sabes como yo: me he dado cuenta tarde de que siendo presidente he podido perjudicar a mi hijo. A veces le he tratado con más distanciamiento que a otros nadadores, para que no se notara que era su padre. Me he reprimido en las gradas y he celebrado más los triunfos de los demás que los suyos. En fin, creo que debe de ser una situación común, cuando quieres ser tan justo que en ocasiones te pasas».

Antes de hacernos las fotos para el recuerdo, hablamos de otros asuntos. José Antonio me comenta cómo el club perdió la segunda Copa Federación porque algunos nadadores no pudieron acudir a disputarla «por un cúmulo de circunstancias adversas».

Y de la cuota mensual. Le comento que vamos a proponer a la Asamblea una subida para esta temporada. Se sorprende al conocer que seguimos cobrando 26 euros: «Creo que se puso esa cuota el primer año de De la Granja. Si yo he estado cuatro años, Poldo tres y tú llevas siete, echa cuentas: hace quince años que está congelada...».



En la piscina de Cros

XXXII Memorial Nuria Sanchiz

El sábado 6 de junio un numeroso grupo de nadadores del CN Camargo se desplazó a Vitoria para disputar el **XXXII Memorial Nuria Sanchiz** junto con otros equipos alaveses y guipuzcoanos.

En total compitieron treinta y dos nadadores –diecisiete chicos y quince chicas– con una destacada actuación. Lograron clasificarse entre los tres primeros los siguientes:

Álvaro Pérez, primero en 100 braza con un tiempo de 1:08.97, que le dio el pasaporte para los Campeonatos de España infantiles. También fue segundo en 100 espalda con 1:02.12, muy cerca de la mínima nacional. **Cecilia Casado**, primera en 200 mariposa (2:55.98). **Noemí Gómez** fue segunda en 100 y 200 braza con unos tiempos de 1:27.55 y 3:07.96, respectivamente. **Pablo Fernández**, tercero en 200 estilos (2:17.89). **Jesús García**, segundo en 100 mariposa (59.88), rozando la mínima nacional que conseguiría unos días más tarde. **Jon Rojano**, tercero en 100 mariposa (1:03.83). **Marta Cuervo**, primera en 100 mariposa (1:09.48). **Ángela Campo**, tercera en 100 braza (1:31.03). **Marina Cordovilla**, tercera en 100 estilos (1:13.01).

Elsa Salmón, fue tercera en 200 libre (2:19.85), y consiguió el podio final de la categoría junior, detrás de Nerea Díaz y Maite Larrimbe.



Elsa fue tercera en categoría junior



En la clasificación definitiva, el nadador Aaron Mulvey triunfó en la categoría masculina, mientras que la ganadora de la categoría femenina fue Maialen Sáez.

Además de los buenos resultados individuales, la gran noticia de la jornada fue la consecución de la mínima nacional por parte del relevo masculino infantil 4x100 estilos, gracias al tiempo realizado por **Pablo Diego** en 100 libre (58.85). De este modo, el CN Camargo tendrá un año más un relevo en el Campeonato de España infantil. En esta ocasión, los relevistas serán **Álvaro Pérez**, **Pablo Fernández**, **Alejandro Barros** y **Pablo Diego**.

Los treinta y dos nadadores posan con su entrenador en la piscina de Vitoria



Trofeo Bansander (fotos: Miguel Bolado Pedro do Rego)

benjamines y alevines

por Xavi Martí

El domingo 14 de junio se celebró en la piscina del complejo deportivo de La Albericia el III Trofeo Bansander en el que participaron veintinueve nadadores y nadadoras del CN Camargo, veintinueve alevines y ocho benjamines, acompañados por su técnico Jon Rojano.

Se disputaron las pruebas de 100 estilos y 200 libres en categoría benjamín, y las de 200 estilos y 400 libres en categoría alevín. Nuestros representantes obtuvieron un total de catorce medallas individuales a las que hay que sumar cinco por equipos.

Los resultados más destacados fueron:

INDIVIDUALES

Jorge Rodríguez, bronce en 200 estilos, categoría 12 años (3:10.86). **Hugo Cifrián**, oro en 200 estilos, categoría 13 años (2:33.70). **Tomás Martí**, bronce en 200 libres, categoría 10 años (3:06.09). **Emmanuel Cio-banu**, plata en 200 libres, categoría 11 años (2:55.40). **Lucía Escudero**, plata en 200 estilos, categoría 11 años (3:07.63). **Ángela Guijarro**, bronce en 200 estilos, categoría 11 años (3:12.12). **Cecilia Casado**, oro en 200 estilos, categoría 12 años (2:51.21). **Noemí Gómez**, plata en 200 estilos, categoría 12 años (2:51.53). **Marcos Perodia**, bronce en 400 libres, categoría 12 años (5:53.39). **Eric Faureanu**, plata en 400 libres, categoría 13 años (4:54.05). **Álvaro Ruiz**, bronce en 400 libres, categoría 13 años (5:17.37). **Paul Collazo**, oro en 100 estilos, categoría 10 años (1:34.34). **Fernando Martínez**, plata en 100 estilos, categoría 10 años (1:40.31).



4x50 estilos mixto alevín. Primeros y terceros



4x50 estilos mixto benjamín. Terceros



Podio final con Eric, Noemí, Cecilia y Hugo

Sandra Herrera, bronce en 400 libres, categoría 11 años (6:41.38). **Nuria Barón**, plata en 400 libres, categoría 12 años (5:32.95).

RELEVOS

4x50 estilos benjamín mixto, bronce (2:59.89).

4x50 estilos alevín mixto, oro (2:17.68) y bronce (el relevo B), con 2:31.81.

4x50 libre benjamín mixto, bronce (2:41.17).

4x50 libre alevín mixto, oro (2:03.57).

Además, en la clasificación final por puntos, **Cecilia Casado** se alzó con la victoria con 373 puntos, solo 2 más que **Noemí Gómez** (371) que finalizó segunda. **Nuria Barón** fue cuarta e **Iria do Rego** sexta.

En categoría masculina, **Eric Faureanu** logró la segunda posición con 376 puntos, a tan solo 4 del vencedor, Javier Cano del ACN Marisma. Tras ellos, **Hugo Cifrián** consiguió el tercer puesto con 363 puntos. **Álvaro Ruiz** finalizó en cuarta posición.

Y como colofón de esta exitosa jornada, dos de los nuestros se hicieron con el Trofeo Bansander por mayor aproximación a la mínima nacional en sus respectivas pruebas. **Cecilia Casado** y **Hugo Cifrián** fueron los galardonados. Enhorabuena a ellos y a todos los demás integrantes del equipo que cuajaron una excelente actuación en la piscina santanderina.



Los más próximos a mínima nacional: Cecilia y Hugo



Médico-Dentista
Estética Dental

ELENA ARTECHE

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



Global de Servicios y Obras

WWW.GRUPOSITELEC.ES



inspired
teachers
age
appro

- 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

Rocío Lastra campeona de España de Larga distancia

por Jesús Herrán

El 20 de junio, en aguas del lago de Estany de Banyoles (Girona), nuestra nadadora **Rocío Lastra** se proclamó Campeona de España de Larga Distancia en la categoría de mayores de 25 años, sobre un recorrido de 3.000 metros, en el V Campeonato Open Máster de aguas abiertas.

Rocío sufrió un calambre y tuvo que nadar gran parte de la prueba sin apenas utilizar una pierna, pero con la clase y el pundonor que atesora se impuso a la adversidad y, con un tiempo de 40:25.20, logró sacar más de tres minutos de ventaja a la segunda clasificada, María Ferreira.

Rocío ha regresado al CN Camargo, su club de siempre, tras una etapa de estudios fuera de Cantabria que la mantuvo alejada de las piletas regionales. Y lo ha hecho a lo grande: esta temporada ha sido bronce en 400 y 800 libre en el Campeonato de España Máster de Pontevedra, campeona de España en ese mismo campeonato formando parte del relevo de 4x50 estilos, campeona regional absoluta de 200 mariposa y subcampeona en 50 mariposa en el Regional de Verano, y ahora campeona de España Máster de Larga Distancia.

Por su personalidad y por su ejemplo deportivo, Rocío es todo un lujo para nuestro club.



Homenaje en la Travesía de Camargo (foto: Gustavo García)



En Estany de Banyoles con la medalla de oro

HERRERA de CAMARGO



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

Clinica Dental
Dr. Lezcano



www.clinicadentaldrlezcano.es

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

Campeonato Regional de Verano

por Jesús Herrán

(fotos: Gustavo García; póster central: Pepe Demetrio)

Repetimos triplete



El sábado 27 y el domingo 28 de junio tuvo lugar en la piscina descubierta de 50 metros del Club Parayas el Campeonato de Cantabria Absoluto de Verano, la prueba más importante del calendario de la natación cántabra a nivel individual. La compitieron, durante tres intensas sesiones, los doscientos cincuenta y un nadadores que habían acreditado marca mínima regional, cincuenta y seis de los cuales pertenecían al CN Camargo.

Álvaro, Javier, Darío y Jesús, clase, juventud y veteranía



Durante el campeonato se dilucidaron un total de treinta y dos títulos regionales individuales y diez títulos por equipos. Catorce de los individuales y ocho de los de equipos fueron para el CN Camargo.

La competición dejó cuatro nuevas plusmarcas regionales (dos individuales y dos por equipos). Por orden cronológico, el primer record lo protagonizó el relevo femenino del C.N. Torrelavega en la prueba de 4x100 estilos (Alba Díaz, Sara Ceballos, Laura Barreda y Coral de la Guerra), rebajando la marca anterior en más de tres segundos y dejándola ahora en 4:49.25. El segundo lo logró la torrelaveguense Sara Ceballos en la prueba de 200 braza, con un tiempo de 2:56.94. Si estos dos records se producían en la sesión matinal del sábado, Ana Parte no quiso que la jornada de la tarde se quedara sin plusmarca, y en la prueba de 200 estilos estableció el nuevo tope regional con un registro de 2:33.90.

El CN Camargo puso el broche de oro a su brillante actuación con la consecución de la última plusmarca del campeonato en la jornada matinal del domingo: **Javier de la Hera, Álvaro Pérez, Jesús García y Darío Herrán**, componentes del relevo masculino de 4x100 estilos, una mezcla perfecta de clase, juventud y veteranía, dejaron el crono en 4:08.48, provocando los aplausos de los aficionados camargueses.

**MEDALLAS INDIVIDUALES:
14 OROS, 12 PLATAS y 15 BRONCES**

Individualmente destacaron con cuatro oros **Laura García** (100, 200, 400 y 800 libre) y **Javier de la Hera** (50 y 100 espalda, 200 libre y 200 estilos); **Jesús García** obtuvo dos oros (50 y 200 mariposa), una plata (100 mariposa) y un bronce (200 libre); **Álvaro Pérez** obtuvo un oro (400 estilos), dos platas (200 braza y 200 estilos) y un bronce (100 braza); **Jorge Bedia** consiguió un oro (1500 libre), dos platas (200 mariposa y 400 libre) y un bronce (100 mariposa); **Rocío Lastra**, un oro (200

mariposa) y una plata (50 mariposa); **Darío Herrán** obtuvo un oro (100 libre) y dos bronce (50 y 100 espalda); **Marta Cuervo** ganó dos platas (200 mariposa y 200 estilos) y un bronce (100 mariposa); **Marina Cordovilla**, una plata (50 libre) y un bronce (50 mariposa); **Mairena Sarabia**, una plata (400 libre) y un bronce (800 libre); **Lucía Núñez**, una plata (400 estilos) y un bronce (100 espalda); **Pablo Fernández**, una plata (50 braza) y un bronce (200 estilos); **Elsa Salmón** obtuvo tres bronce (200 y 400 libre y 400 estilos); **Esther Serrano**, un bronce (50 libre) y **Paula do Rego**, un bronce (50 braza).



Laura, en uno de sus cuatro oros, con Mairena y Elsa



Javier, cuatro veces en lo más alto, con su compañero Jesús



Jesús, dos medallas de oro, acompañado por Jorge



Álvaro, oro en 400 estilos



Jorge, campeón de 1500 libre



Rocío, oro en 200 mariposa, con Marta

El total de medallas individuales que consiguieron nuestros nadadores fueron catorceoros, doce platas y quince bronce, a las que se deben sumar ocho medallas más de oro en relevos (4x50 libre, 4x100 libre, 4x200 libre, 4x50 estilos y 4x100 estilos, en categoría masculina, y 4x50 libre, 4x100 libre, 4x200 libre en ca-



Darío, campeón de 100 libre

INFANTIL/JUNIOR

Rank.	Club	Pts.
1	C.N. CAMARGO	534,0
2	C.N. BAHIA OSTENDE	435,0
3	C.N. TORRELAVEGA	376,0
4	A. CANTABRA NAT.	281,5
5	C.N. ASTILLERO	168,0
6	A. CAMPURIANA NATACION	118,0
7	C.N. MEDIO CUDEYO	75,0
8	PIELAGOS NATACION	73,0
9	C.N. CORRALES	64,0
10	NOJA GOI DFN RFACH	57,5
11	C. PARAYAS S.D.	52,0
12	C.N. PLAYA SALVE	9,0

Campeones en todas las categorías

SENIOR

Rank.	Club	Pts.
1	C.N. CAMARGO	524,0
2	A. CANTABRA NAT.	308,0
3	C.N. ASTILLERO	164,0
4	A. CAMPURIANA NATACION	155,0
5	C.N. TORRELAVEGA	124,0
6	PIELAGOS NATACION	85,0
7	C.N. BAHIA OSTENDE	71,0
8	C. PARAYAS S.D.	69,0
9	C.N. PLAYA SALVE	56,0
10	C.N. CORRALES	27,0
11	C.N. MEDIO CUDEYO	18,0

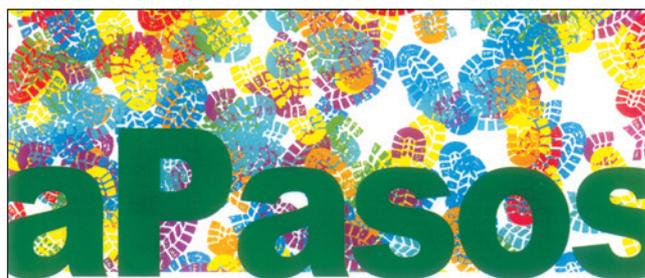


FRUTERÍA

*La Huerta del Pas
si la pruebas volverás*

Reparto a Domicilio
Centros de Fruta

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



orientación familiar
soluciones prácticas en Infancia y Adolescencia

cambia la situación

Psicología y pedagogía terapéutica
Cita previa: 693 387 493

www.apasos.es Maliaño (Cantabria)





Cecilia, campeona alevín



Pablo, campeón infantil

Ranking Oros	Club	Hombres				Mujeres				TOTAL			
		Oro	Plata	Bronce	Total	Oro	Plata	Bronce	Total	Oro	Plata	Bronce	Total
1	C.N. CAMARGO	14	6	6	26	8	8	9	25	22	14	15	51
2	C.N. TORRELAVEGA	1	5	5	11	5	5	6	16	6	10	11	27
3	C.N. BAHIA OSTENDE	1	3	1	5	4	0	3	7	5	3	4	12
4	C.N. ASTILLERO	0	0	3	3	3	1	1	5	3	1	4	8
5	PIELAGOS NATACION	3	1	1	5	0	0	0	0	3	1	1	5
6	A. CANTABRA NAT.	1	6	2	9	1	7	2	10	2	13	4	19
7	A. CAMPURRIANA NATACION	1	0	3	4	0	0	0	0	1	0	3	4
8	C.N. MEDIO CUDEYO	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
		21	21	21	63	21	21	22	64	42	42	43	127

tegoría femenina) y dos medallas de plata (4x50 estilos y 4x100 estilos femeninos). Con estos resultados y con la puntuación individual que aportaba al club cada nadador, el CN Camargo demostró, un año más, una superioridad aplastante, encabezando las tres clasificaciones finales, la puntuación junior-infantil, la puntuación senior y el medallero, dejando patente la verdad de su lema: «Somos una piña».

Además, dos de sus nadadores se alzaron con el triunfo regional individual por categorías. En la alevín femenino **Cecilia Casado**, con 399 puntos por su prueba

de 200 estilos, y en la categoría infantil masculino **Pablo Fernández**, con 570 puntos por su prueba de 50 braza.

En resumen, otro año más en el que los nuestros consiguieron encabezar las tres clasificaciones del Regional de Verano. Además hay que añadir el cuatriplete conseguido esta temporada, que nos consagra como el mejor club de Cantabria: la Liga Escolar, la Copa Federación, el Campeonato Regional de Verano y el Circuito Cántabro de Travesías.

Una temporada redonda que culminó con la asistencia de trece de nuestros nadadores a los campeonatos



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

Los podios finales

de España en todas sus categorías. Cuatro alevines (Cecilia Casado, Noemí Gómez, Eric Faureanu y Hugo Cifrián) fueron a A Coruña; cuatro infantiles, con relevo incluido (Álvaro Pérez, Pablo Fernández, Alejandro Barros y Pablo Diego) fueron a Sabadell; cuatro juniors (Lucía Núñez, Marina Cordovilla, Jesús García y Jorge Bedia) y un absoluto (Javier de la Hera) estuvieron en Barcelona. Todos ellos llevaron el nombre de nuestro club por la geografía española.

Todas las fotografías y los resultados en estos enlaces:



Campeones en la categoría senior



Campeones en la categoría infantil-junior



Campeones en el medallero

café · heladería · confitería

regma





2015

Campeonato Regional de Verano



El equipo del **triple**te

Campeonato de España

Junior y absoluto Barcelona

por Jesús Herrán
(foto Gustavo García)

Del 8 al 12 de julio se disputó en Barcelona el CIII Campeonato de España Absoluto y el XXXVII Campeonato de España Junior de Verano, ambos en las instalaciones olímpicas de Bernat Picornell. Cinco fueron los representantes del CN Camargo que acudieron a la capital condal acompañados por su director técnico Iván Raba, cuatro juniors (**Marina Cordovilla, Lucía Núñez, Jesús García y Jorge Bedia**) y un absoluto (**Javier de la Hera**).

Marina Cordovilla nadó la prueba de velocidad por excelencia, la de 50 m libre, y lo hizo en un tiempo de 29.01, su mejor marca personal en piscina de 50 m, a una centésima de romper la barrera de los 29 segundos.

Lucía Núñez acudió con mínima en 100 m espalda y tuvo una participación que mejoró su marca acreditada, con un tiempo final de 1:13.97.

Jorge Bedia participó en la exigente prueba de 200 m mariposa, en la que paró el crono en 2:16.83, una marca que mejoraba en cuatro segundos el tiempo que obtuvo en el reciente regional de verano.

Jesús García participó en las tres pruebas para las que había conseguido marca mínima, 100 mari-

posa (1:01.99), 200 m mariposa (2:16.77) y 200 libre (2:06.36), mostrando en todas una gran regularidad y que es un nadador todoterreno.

En la categoría absoluta **Javier de la Hera** nadó en cuatro pruebas, alcanzando un gran nivel en todas ellas. En 100 libre, con un tiempo de 53.61, se acercó mucho a la plusmarca regional de Daniel Romero (53.06). En 200 m libre, con 1:56.46, se quedó a dos décimas de su record regional.

Récords que logró por fin en 400 estilos -4:40.58, casi dos segundos menos que su marca anterior- y en 200 estilos 2:09.74. Precisamente el tiempo de esta última prueba le sirvió para clasificarse para la final B absoluta, en la que nadó en un tiempo muy similar (2:09.77) que le permitió alcanzar una magnífica decimosexta posición.

Reportaje de Gustavo García en estos enlaces:



Los cinco nadadores acompañados por su director técnico, Iván Raba

Campeonato de España

Alevín
A Coruña

por Jesús Herrán
(fotos Jon Rojano)

Cuatro componentes del CN Camargo acudieron del 9 al 12 de julio al campeonato de España Alevín de natación, celebrado en A Coruña, acompañados por su preparador, **Jon Rojano**. Esta participación tan numerosa en un campeonato de estas edades supuso un hito histórico no sólo para nuestro club sino también para la natación regional.

Los nuestros sumaban un total de seis mínimas nacionales y comenzaron a competir en la jornada del viernes.

La primera en hacerlo fue **Cecilia Casado** en la prueba de 100 libre, logrando un tiempo de 1:10.25. Ella misma nadó poco después el 100 mariposa, distancia en la que paró el crono en 1:19.34, poniendo fin con esa prueba a su participación individual.

Hugo Cifrián inició su participación con la prueba de 200 braza. Su crono de 2:53.02 le colocó undécimo, a un sólo puesto de la final. Ya en la jornada del sábado nadó los 100 braza en un tiempo de 1:20.66.

Alimentarse es imprescindible para competir



Noemí Gómez nadó el sábado 100 braza, distancia para la que había logrado mínima nacional. Su tiempo fue de 1:28.21.

En la última jornada, la del domingo, **Eric Faureanu** tomó parte en la prueba de 200 espalda, y obtuvo una marca de 2:33.40.

Estos campeonatos han significado un gran aprendizaje para los más pequeños de nuestro club. Una experiencia única que les ha permitido medirse con los mejores nadadores de España en esas edades.

Los cuatro magníficos en la escalera del hotel



*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



moda infantil

Nicoleta

Contamos con las mejores marcas.
Venta on-line de todos nuestros productos

nicoletamodainfantil.blogspot.com.es
facebook.com/nicoleta.modainfantil

942 68 38 08 - 686 58 33 93

Santoña

Santoña

Campeonato de España

Infantil Sabadell

por Xavi Martí

Del 3 al 6 de agosto se disputó en la piscina de Can Llong de Sabadell el XXXVII Campeonato de España Infantil de Verano en piscina de 50 metros. Nuestro club estuvo representado por 4 nadadores, a los que se sumaron otros seis nadadores cántabros procedentes del C.N. Torrelavega (3), la ACN Marisma (2) y el Club Bahía Ostende (1).

La representación camarguesa estuvo constituida por tres nadadores del año 99, **Álvaro Pérez**, **Pablo Fernández** y **Pablo Diego**, y por uno del año 2000, **Alejandro Barros**. Hay que mencionar que los dos últimos se estrenaban en un campeonato de España, mientras que los dos primeros ya habían participado en ediciones anteriores.

Álvaro Pérez fue el nadador que más mínimas tenía y el que cuajó una actuación más destacada. Participó en cuatro pruebas individuales (100 y 200 braza, y 200 y 400 estilos), además de tomar parte en el relevo 4x100 estilos.

Su mejor prueba fue el 200 braza donde marcó un tiempo de 2:33.84 que le situó en decimoquinta posición, a poco más de un segundo de la final. En el 100 braza se clasificó vigesimoquinto con una marca de 1:11.21. Idéntica posición obtuvo en el 400 estilos (4:57.66), mientras que en el 200 estilos fue vigesimosexto con un crono de 2:19.34. Por su parte, **Pablo Fernández** nadó la prueba de 100 braza en la que se clasificó en trigésima posición con un tiempo de 1:12.05.

La participación del **CN Camargo** se cerró con el relevo 4x100 estilos compuesto por **Álvaro Pérez** (espal-



Pablo Fernández, Pablo Diego, Alejandro Barros y Álvaro Pérez en Sabadell

da), **Pablo Fernández** (braza), **Alejandro Barros** (mariposa) y **Pablo Diego** (crol). Con un tiempo de 4:27.17 se clasificaron en trigésimonovena posición.

Desde estas páginas queremos felicitar a los cuatro, así como al resto de nadadores que han tomado parte en los distintos Campeonatos de España, por el mérito que supone alcanzar dicho objetivo.

Sin duda, en estos campeonatos habrán gozado de una experiencia única que compensa los múltiples esfuerzos y sacrificios realizados a lo largo de la temporada.



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

Punta Parayas

por Jesús Herrán (fotos Gustavo García)

Travesías

XXI Travesía de Punta Parayas - Memorial Pepe Gancedo



El sábado 4 de julio, ante gran cantidad de aficionados, con unas condiciones climatológicas buenas para la práctica de la natación y con una participación de 226 nadadores, tuvo lugar en Punta Parayas el inicio del Circuito Cántabro de Travesías, «La Caixa», con la celebración de la XXI edición de la Travesía a Nado Punta Parayas, Memorial Pepe Gancedo.

La competición congregó a nadadores provenientes no sólo de Cantabria, sino de otras autonomías, en especial del Principado de Asturias, País Vasco, La Rioja y Castilla-León. Aunque también hubo participantes que llegaron de puntos más lejanos, como Madrid, Lleida o Cádiz.

Los participantes compitieron en tres distancias, con arreglo a sus edades: 300, 800 y 2.500 metros. Para cubrir su seguridad estuvieron acompañados por un nutrido grupo de embarcaciones de la cofradía de pescadores de Maliaño, de la guardia civil, de protección civil y de la propia organización.

LOS ASTURIANOS SERGIO RODRÍGUEZ Y LAURA LORENZO FUERON LOS GANADORES ABSOLUTOS

Los ganadores absolutos fueron Sergio Rodríguez, del C.N. Santa Olaya, en la categoría masculina, y Laura Lorenzo, del Covadonga, en la categoría femenina. Am-

bos fueron seguidos muy de cerca por dos nadadores del CN Camargo, **Jorge Bedia** y **Rocío Lastra**, que se clasificaron en segunda posición.

Por parte del club organizador, el CN Camargo, cabe destacar la victoria de **Ángela Guijarro** y el segundo puesto de **Lucía Escudero**, ambas en la categoría promesas; el primer puesto de **Francisca Isabel Pascual** y el tercero de **Alicia Morrondo**, en la categoría master D; el segundo puesto de **Jon Rojano**, en la categoría master C1; el tercer puesto de **José Demetrio**, en la master D; y los segundos puestos ya reseñados **Jorge Bedia** y **Rocío Lastra**, en la categoría A.

Los ganadores en las distintas categorías fueron los siguientes:

Categoría absoluta (nadaban 2.500 m):

1. Sergio Rodríguez (CN Santa Olaya)
2. **Jorge Bedia (CN Camargo)**
3. Luis Goñi (CD Fortuna)

Categoría A, masculina (nadaban 2.500 m):

1. Sergio Rodríguez (CN Santa Olaya)
2. **Jorge Bedia (CN Camargo)**
3. Sergio Martínez (A Campurriana)



Categoría absoluta, masculina y femenina



Categoría A, masculina y femenina



Categoría B, masculina y femenina



Categoría P, masculina y femenina



Categoría C1, masculina y femenina

Categoría A y absoluta femenina (nadaban 2.500 m):

1. Laura Lorenzo (Covadonga)
2. **Rocío Lastra (CN Camargo)**
3. Jennifer de la Fuente (Barakaldo)

Categoría B, infantil femenino (nadaban 800 m):

1. Paula Camus Amorós (Las Encinas)
2. Elena Fernández Suárez (CN Avilés)
3. Sara Ceballos Pernía (CN Torrelavega)

Categoría B, infantil masculino (nadaban 800 m):

1. Iván Díaz Ceballos (CN Torrelavega)
2. Diego Carrasco López (CN Torrelavega)
3. Pablo Alonso Martínez (CN Avilés)

Categoría P masculina, promesas, (nadaban 300 m):

1. Pedro Vega (CN Astillero)
2. Ian Calvo (Corrales)
3. Víctor Vega (Astillero)

Categoría P femenina, promesas, (nadaban 300 m):

1. **Ángela Guijarro (CN Camargo)**
2. **Lucía Escudero (CN Camargo)**
3. Ana Tarano (CN Avilés)

Categoría C1, masculina master

1. Luis Goñi (CD Fortuna)
2. **Jon Rojano (CN Camargo)**
3. Óscar Solé (CN Lleida)

Categoría C1, femenina master

1. Teresa Arróniz (CN Iregua)
2. Isabel Arróniz (CN Iregua)
3. Mónica Villamuera (Oca SOS)

Categoría C2, masculina master

1. Julio E. Martínez (AD Fogar)
2. Manuel Huerga (CN Torrelavega)
3. Francisco Javier Pérez Aliaga (CN Vilanova)

Categoría C2, femenina master

1. Emma García (Oca SOS)
2. Catalina Zubieta (ACN Marisma)

Categoría D, masculina master

1. César Quevedo (Independiente)
2. Eduardo Arruza (La Marina)
3. **José Demetrio (CN Camargo)**

Categoría D, femenina master

1. **Francisca Isabel Pascual (CN Camargo)**
2. Maider Angulo (Playa Salvé)
3. **Alicia Morrondo (CN Camargo)**

A la entrega de premios acudieron las autoridades locales, encabezadas por la alcaldesa Esther Bolado y el concejal de deportes Gonzalo Rodeño, acompañados por Ángel Gutiérrez, María Fernández, José Ángel Dies- tro y Silvia del Castillo.

Por parte de La Caixa, patrocinadora del Circuito, es- tuvo presente Sergio Recoder, responsable de la oficina de Maliaño.

La directiva del CN Camargo hizo entrega de un ramo de flores a Susana Gancedo, hija del tragamillas local, y a Rocío Lastra, reciente campeona de España master de larga distancia. De igual manera entregó un diploma a cada uno de los trece nadadores que representarán a Camargo en los Campeonatos de España de Verano: Hu- go Cifrián, Noemí Gómez, Cecilia Casado, Eric Faureanu, Pablo Fernández, Álvaro Pérez, Pablo Diego, Alejandro Barros, Lucía Núñez, Jesús García, Marina Cordovilla. Jorge Bedía y Javier de la Hera.

Al finalizar la travesía tuvo lugar la tradicional barba- coa de hermanamiento con el CN Avilés.

En este enlace, un completo reportaje gráfico de Gustavo García:



Categoría C2, masculina y femenina



Categoría D, masculina y femenina



Centro Educativo Personalizado
NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS

flopi
guardería infantil

Nuevas Instalaciones
COMIDA CASERA
NIÑOS DE COLEGIO

inglés desde 1 año
Método KIDS & US

Nos avalan 17 años de experiencia

LOS JARDINES, 34 · MURIEDAS · Tel. 942 262 586
guarderiaflopi@hotmail.com · www.guarderiaflopies



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

del Circuito Cántabro

Pantano del Ebro

JON ROJANO Y FRANCISCA I. PASCUAL, CAMPEONES

El domingo 26 de julio se disputó la **XV Travesía a nado del Pantano del Ebro** con la participación de 176 nadadores de distintos clubes de Cantabria, Asturias, País Vasco, Castilla y León, Galicia y Cataluña. Las distancias que se nadaron fueron 300 metros en categoría promesas, 800 en categoría infantil y 2.500 en categoría absoluta y máster.

El triunfo absoluto en categoría masculina correspondió a Ibon Salazar (C.N. Barakaldo) con un tiempo de 28.16, mientras que en categoría femenina la vencedora fue la asturiana Laura Lorenzo (C.N. Covadonga) con una marca de 30.55. Tras ellos, dos de nuestros representantes se alzaron con la segunda posición: **Jorge Bedia** (28.27) en categoría masculina, y **Rocío Lastra** (31.00) en la femenina. Cabe reseñar que tanto Rocío como Jorge lucharon por la victoria hasta el final quedando muy cerca de los vencedores de la prueba.

A destacar también la cuarta y quinta posición de **Marta Cuervo** y **Mairena Sarabia**, respectivamente, quienes quedaron muy cerca del podio.

No menos destacable fue el triunfo de **Jon Rojano** en la categoría máster C1, quien se impuso con un tiempo de 31.09. **Ángel Bedia** fue quinto en la categoría C2. En la categoría D femenina, la victoria fue para **Francisca Isabel Pascual**.

En la categoría B (infantil), que se disputó sobre una distancia de 800 metros, la mejor camarguesa fue **Cecilia Casado**, sexta, con un tiempo de 13.39. En esta categoría, el triunfo correspondió a dos nadadores del C.N. Torrelavega: Sara Ceballos e Iván Díaz.

Por último, en categoría promesas, **Ángela Guijarro**, finalizó segunda por detrás de la campurriana Alba Fernández, con un tiempo de 5.50.



Jon Rojano y Francisca I. Pascual en lo más alto del podio





link
centro de idiomas
inglés - francés

**PRIMARIA - E.S.O. - BACHILLER
SELECTIVIDAD - E.O.I. - ERASMUS
FIRST CERTIFICATE / B 2
...Y OTROS NIVELES O PRUEBAS
BUSINESS ENGLISH (BEC)**

**Avda. Bilbao 83, entlo., dpto. 7
39600 Muriedas
Tel. 942 079 979
Mail: cilink@hotmail.es**



El equipo de camargueses en Limpas (foto: Gustavo García)

ROCÍO LASTRA Y JON ROJANO SE IMPONEN EN EL ASCENSO AL ASÓN

El sábado 1 de agosto se celebró la VII Travesía de Limpas (Ascenso al Asón). La prueba se disputó sobre una distancia de 5.000 metros para las categorías absoluta y Máster, 800 para la categoría B y 600 para los más pequeños (promesas).

El triunfo absoluto de la prueba correspondió al nadador del Santa Olaya Sergio Rodríguez (47.14) tras una dura pugna con **Jorge Bedia**, quien entró segundo a solo 4 segundos del ganador (47.18). A destacar también el séptimo puesto de **Joaquín Conde**.

En categoría femenina, triunfo incontestable de **Rocío Lastra**, que se impuso con un tiempo de 49.12. En segunda posición entró la nadadora del Covadonga Laura Lorenzo (50.08). **Mairena Sarabia** (54.21) fue sexta.

El ganador en categoría Master C1 fue **Jon Rojano** con un tiempo de 49.12. En la categoría C2, **Alberto Lezcano** fue tercero con 54.14.

En la categoría B, que agrupa a nadadoras de los años 2001, 2002 y 2003, **Cecilia Casado** logró una meritoria tercera posición con una marca de 16.10.

Limpas



Rocío y Jorge, campeones (foto: Gustavo García)

CAMPEONATO REGIONAL DE LARGA DISTANCIA: ROCÍO LASTRA, JORGE BEDIA, JON ROJANO Y CECILIA CASADO LOGRAN LA VICTORIA.

Coincidiendo con la travesía de Limpas se disputó el XI Campeonato Regional de Larga Distancia en las categorías absoluta y Máster, donde nuestros nadadores consiguieron magníficos resultados.

Jorge Bedia y **Rocío Lastra** se proclamaron campeones absolutos. **Mairena Sarabia** consiguió un meritorio cuarto puesto.

En categoría Máster C1, el vencedor fue **Jon Rojano**. En la categoría Master C2, otros dos nadadores del CN Camargo subieron al podio: **Alberto Lezcano** fue segundo y **Raúl Castroviejo**, tercero.

En la categoría B1 (12 años) femenina, **Cecilia Casado** se proclamó campeona por delante de las nadadoras de la ACN Marisma Paula de la Fuente y Claudia Amas.



Asesoría Syrte

Fiscal, Contable y Laboral

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



HERBORISTERÍA



Hierba

Avda. de la Concordia, 11 • MALIAÑO

Bahía de Santander

ROCÍO LASTRA Y JON ROJANO, IMPARABLES

El domingo 15 de agosto se disputó la **XVIII Travesía Bahía de Santander** (Memorial Rodolfo Rodríguez Eguía).

La triunfadora absoluta de la prueba fue nuestra gran especialista en aguas abiertas **Rocío Lastra**, con un tiempo de 37.45. También tuvieron una destacada actuación **Marta Cuervo** (40.44) y **Mairena Sarabia** (41.37), quienes finalizaron la prueba en cuarta y quinta posición, respectivamente.

En categoría masculina el triunfo correspondió a Ibon Salazar (Barakaldo), quien se impuso de forma clara con un tiempo de 35.32. A casi un minuto del vencedor, y en dura pugna con el asturiano Sergio Rodríguez, entró **Jorge Bedia**, proclamándose subcampeón con un crono de 36.31. En categoría Master C1, **Jon Rojano** obtuvo una nueva victoria al parar el crono en 37.39, siendo además el sexto de todos los participantes de la prueba. Finalmente, en la categoría de Promesas, **Ángela Guijarro** fue segunda con un tiempo de 9.00, y **Lucía Escudero** cuarta, al terminar la prueba en 9.40. La victoria correspondió a la campurriana Alba Fernández (8.49).



Foto de familia de los ganadores

Ascenso al Pas

ROCÍO LASTRA Y JON ROJANO VENCEN DE NUEVO

El 29 de agosto se disputó en Oruña de Piélagos el Ascenso a nado del río Pas, última prueba puntuable del Circuito cántabro de Travesías.

El vencedor absoluto fue el vizcaíno Ibon Salazar con un tiempo de 59.29. No muy lejos de él entró, en segundo lugar, **Jorge Bedia** (59.46). En categoría fe-

**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.asesoriabedia.com

MÓNICA BUSTILLO & MÓNICA GONZÁLEZ

PELUQUERÍA, ESTÉTICA, UÑAS ESCULPIDAS

Tlfno 942073851

Tlfno 942250586

Avenida Menéndez Pelayo N° 1 • MALIAÑO

menina, **Rocío Lastra** obtuvo un nuevo triunfo con una marca de 1.01.52. De esta manera nuestra nadadora conseguía su tercera victoria en el Circuito. Buena actuación, también, de **Mairena Sarabia** y **Marta Cuervo**, que fueron cuarta y quinta, respectivamente.

Entre los Masters, en la categoría C1 el triunfo correspondió a **Jon Rojano** (1.01.05), auténtico dominador

del circuito con cuatro victorias en cinco pruebas. Por su parte **Ángel Bedia** terminó quinto en la categoría C2. En la categoría B femenina hay que destacar el séptimo puesto de **Cecilia Casado**.

Por último, en la categoría Promesas **Ángela Guijarro** y **Lucía Escudero** lograron subir al podio en segunda y tercera posición, respectivamente.

CAMPEONES DEL CIRCUITO CÁNTABRO DE TRAVESÍAS

Al finalizar la prueba, se otorgaron los premios a los triunfadores del XII Circuito de Travesías a nado.

En la categoría A, el vencedor absoluto fue Sergio Rodríguez (C.N. Santa Olaya), mientras que **Jorge Bedia** se proclamó subcampeón. Ibon Salazar (Barakaldo) finalizó tercero. En categoría femenina, la vencedora absoluta fue **Rocío Lastra**, seguida de Laura Lorenzo (C.N. Covadonga) y de Paula Desiré (ACN Marisma).

En categoría Máster C1, el triunfo final correspondió a **Jon Rojano**, seguido de Pablo Gutiérrez (Marisma) y de Fernando Cobo (C.N. Torrelavega).

A destacar también la victoria de **Ángela Guijarro** en categoría Promesas, por delante de las nadadoras del C.N. Astillero Kira García y Elsa Crespo.

Por último, remarcar la victoria del **CN Camargo** en la clasificación por equipos al sumar un total de 751 puntos. El segundo puesto recayó en el C.N. Torrelavega con 577 puntos, y el tercero fue para Astillero que totalizó 495 puntos. Este éxito es mérito de todos los nadadores y nadadoras de las distintas edades que participaron en las travesías y que con su esfuerzo consiguieron que el **CN Camargo** se proclamase por vez primera Campeón del Circuito de Aguas Abiertas.



Campeones del Circuito Cántabro de Travesías (fotos: Darío Herrán)

El presente y el futuro asegurados





reinventando / los seguros

Pedro Fernando Saiz Soto
Agente Delegado

La Rañada, 11, Bajo, 2 - 39716 El Bosque (Cantabria)
Telf.: 942 52 22 02 - Fax: 942 52 23 40 - Móvil: 606 314 478
E-mail: saiz.soto@agencia.axa-seguros.es

GUARDERÍA



el crucerito
KID'S GARDEN & MUCHO MAS

- Aula Matinal 0-3 años
- Inglés
- Ludoteca
- Yoga en Familia
- Talleres
- Apoyo Escolar
- Guardería
- Cumpleaños Personalizados

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



Mejores marcas de edad del

	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	absoluto
50 libras	ALICIA GARCIA 91 36.32 19/05/01	CLAUDIA CASADO 87 32.83 16/05/98	PAOLA CAVADA 88 31.03 27/11/99	PAOLA CAVADA 88 28.96 25/05/01	PAOLA CAVADA 88 28.75 03/05/02	PAOLA CAVADA 88 28.23 08/03/03	PAOLA CAVADA 88 27.78 03/04/04	SUSANA GARCIA 86 27.83 24/05/03	SUSANA GARCIA 86 26.36 15/02/04	EMMA GARCIA 86 27.12 (RC) 14/01/2012
100 libras	ALICIA GARCIA 91 1:23.53 26/06/01	PAOLA CAVADA 88 1:15.87 03/03/99	ROCIO LASTRA 90 1:06.44 26/01/02	PAOLA CAVADA 88 1:02.00 10/06/01	PAOLA CAVADA 88 1:00.90 17/03/02	PAOLA CAVADA 88 1:01.15 07/03/03	EMMA GARCIA 86 59.79 21/03/02	LAURA GARCIA 98 1:00.37 16/05/15	ROCIO LASTRA 90 1:03.22 19/04/08	EMMA GARCIA 86 59.74 (RC) 22/01/2012
200 libras	LAURA BERNARDO 99 3:18.30 28/03/09	LUCIA NUÑEZ 00 2:38.22 09/04/11	ROCIO LASTRA 90 2:23.83 02/02/02	PAOLA CAVADA 88 2:17.04 09/06/01	EMMA GARCIA 86 2:12.85 11/06/00	EMMA GARCIA 86 2:11.56 25/05/01	EMMA GARCIA 86 2:08.29 21/03/02	LAURA GARCIA 98 2:09.34 18/04/15	ROCIO LASTRA 90 2:16.59 01/03/08	EMMA GARCIA 86 2:08.29 (RC) 24/03/02
400 libras	ALICIA GARCIA 91 6:59.50 10/02/01	ALICIA GARCIA 91 5:37.22 23/06/02	ANA CAMPUZANO 89 5:03.75 9/06/01	PAOLA CAVADA 88 4:48.02 10/02/01	EMMA GARCIA 86 4:43.15 11/06/00	EMMA GARCIA 86 4:37.26 09/06/01	EMMA GARCIA 86 4:36.31 02/03/02	LAURA GARCIA 98 4:34.35 03/01/15	ROCIO LASTRA 90 4:48.84 02/03/08	LAURA GARCIA 98 4:34.35 03/01/15
800 libras	ALICIA GARCIA 91 11:06.25 23/06/02	ALICIA GARCIA 91 10:03.64 02/07/01	ANA CAMPUZANO 89 9:52.78 03/02/02	EMMA GARCIA 86 9:52.78 03/02/02	AINHOA NOYOA 88 9:43.92 16/02/02	EMMA GARCIA 86 9:37.69 12/02/01	LAURA GARCIA 98 9:44.14 14/02/13	LAURA GARCIA 98 9:39.68 10/01/15	ROCIO LASTRA 90 9:55.83 17/11/07	EMMA GARCIA 86 9:37.69 12/02/01
1500 libras			EMMA GARCIA 86 19:26.65 06/03/99	EMMA GARCIA 86 20:52.31 20/01/02	JOANA MARTIN 88 20:52.31 20/01/02	ROCIO LASTRA 90 19:57.21 15/01/05	RAQUEL BEDIA 81 19:11.02 20/04/97			RAQUEL BEDIA 81 19:11.02 20/04/97
50 espátula	NOELIA BARRERO 91 39.09 25/11/00	PAOLA CAVADA 88 38.55 10/07/99	MARTA PINET 87 36.10 15/05/99	EMMA GARCIA 86 34.09 06/03/99	SUSANA GARCIA 86 33.87 18/04/00	SUSANA GARCIA 86 32.95 16/12/00	SUSANA GARCIA 86 33.52 20/01/02	LAURA GARCIA 98 32.26 08/02/14	SUSANA GARCIA 86 33.42 14/02/04	NOEMÍ FELIZ GARCIA 88 31.26 23/02/13
100 espátula	CLAUDIA CASADO 87 1:32.72 12/07/97	MARIA PEÑA 88 1:23.37 05/06/99	MARTA PINET 87 1:16.82 29/05/99	LUCIA NUÑEZ 00 1:13.36 01/06/2013	EMMA GARCIA 86 1:10.31 5/02/00	LUCIA NUÑEZ 00 1:07.71 17/05/15	ELENA CASTANEDO 81 1:10.92 20/04/97	LAURA GARCIA 98 1:09.07 16/05/15	LEIRE BILBAO 95 1:12.43 19/01/2013	NOEMÍ FELIZ 88 1:06.87 24/02/2013
200 espátula	NOEMÍ GÓMEZ LAVÍN 03 46.83 24/01/2013	NOEMÍ GÓMEZ LAVÍN 03 41.98 18/01/14	NOEMÍ GÓMEZ 03 38.62 08/02/15	NURIA AJA 86 38.84 24/04/99	EMMA GARCIA 86 36.91 16/04/2011	ELENA CASTANEDO 81 2:29.00 29/06/96	EMMA GARCIA 86 2:27.93 15/12/02	ELENA CASTANEDO 81 2:29.16 27/12/97	LEIRE BILBAO 95 2:39.89 24/02/2013	NOEMÍ FELIZ 88 2:25.26 16/03/2013
50 braza	MARTA PINET 87 1:49.91 10/05/97	ALICIA GARCIA 91 1:31.67 18/05/02	NOEMÍ GÓMEZ 03 1:23.53 07/02/15	NURIA AJA 86 1:22.97 03/09/99	PAULA DO REGO 97 1:20.58 28/05/2011	PAULA DO REGO 97 1:19.03 11/02/2012	PAULA DO REGO 97 1:17.51 15/12/2012	PAULA DO REGO 97 1:19.59 14/12/13	PAULA DO REGO 97 1:19.77 07/02/15	EMMA GARCIA 86 1:14.66 (RC) 03/12/2011
100 braza	LUCIA ESCUDERO 04 3:12.30 09/05/15	LUCIA ESCUDERO 04 3:12.30 09/05/15	NURIA AJA 86 3:01.16 30/05/98	NURIA AJA 86 2:59.60 22/05/99	MARTA PINET 87 2:55.75 27/01/01	EMMA GARCIA 86 2:48.91 10/06/01	EMMA GARCIA 86 2:48.75 24/11/02	PAULA DO REGO 97 2:53.89 05/04/2014	ISABEL RIEGO 78 2:55.32 25/05/96	EMMA GARCIA 86 2:48.32 19/02/2012
200 braza	PATRICIA BOLAJO 05 4:53.56 30/05/15	MARIA PEÑA 88 3:58.59 10/07/99	CECILIA CASADO 03 3:49.99 30/05/15	PAOLA CAVADA 88 3:26.61 25/05/01	MARTA PINET 87 3:18.88 24/03/14	PAOLA CAVADA 88 3:16.61 08/06/03	SUSANA GARCIA 86 3:01.16 23/06/02	SUSANA GARCIA 86 3:01.12 18/05/03	SUSANA GARCIA 86 3:00.00 08/02/04	EMMA GARCIA 86 2:59.14 (RC) 03/12/2011
50 mariposa	VERONICA SANCHEZ 92 1:58.39 20/04/02	MARIA PEÑA 88 1:29.86 29/05/99	CECILIA CASADO 03 1:15.69 09/05/15	PAOLA CAVADA 88 1:12.07 19/05/01	EMMA GARCIA 86 1:10.23 7/05/00	MARTA CUERVO 1:09.35 07/06/2014	MARTA CUERVO 99 1:09.02 08/02/15	LAURA GARCIA 98 1:07.51 10/01/15	ROCIO LASTRA 90 1:11.85 24/05/08	EMMA GARCIA 86 1:05.31 (RC) 21/01/2012
100 mariposa	ALICIA GARCIA 91 3:52.38 19/12/98	MARIA PEÑA 88 3:52.38 19/12/98	JUDITH GARCIA 90 2:51.07 08/06/02	LUCIA NUÑEZ 00 2:39.51 10/02/2013	LUCIA NUÑEZ 00 2:35.66 24/05/2014	EMMA GARCIA 86 2:31.00 25/05/01	EMMA GARCIA 86 2:29.70 23/02/02	EMMA GARCIA 86 2:29.50 22/02/03	ROCIO LASTRA 90 2:40.46 07/06/08	EMMA GARCIA 86 2:29.50 22/02/03
200 estiles	ALICIA GARCIA 91 1:35.85 10/03/01	ALICIA GARCIA 91 1:26.55 19/01/02	PAOLA CAVADA 88 1:19.13 29/01/00	EMMA GARCIA 86 1:14.16 22/05/99	PAOLA CAVADA 88 1:13.16 24/11/01	EMMA GARCIA 86 1:12.54 25/11/00	MARTA PINET 87 1:12.14 07/06/03	MARTA PINET 87 1:13.47 14/02/04	ROCIO LASTRA 90 1:15.64 17/11/07	NOEMÍ FELIZ GARCIA 88 1:06.69 (RC) 23/02/2013
400 estiles	VERONICA SANCHEZ 92 3:57.14 20/04/02	MARTA PINET 87 2:59.66 30/05/98	PAOLA CAVADA 88 2:48.84 06/05/00	EMMA GARCIA 86 2:37.13 12/06/99	EMMA GARCIA 86 2:32.65 06/02/00	EMMA GARCIA 86 2:28.78 10/03/01	EMMA GARCIA 86 2:29.74 02/02/02	EMMA GARCIA 86 2:26.73 07/06/03	ROCIO LASTRA 90 2:44.24 19/01/08	EMMA GARCIA 86 2:26.73 (RC) 07/06/03
400 estiles	ALICIA GARCIA 91 6:35.29 20/04/02	NURIA AJA 86 5:58.19 04/07/98	NURIA AJA 86 5:35.84 27/06/99	EMMA GARCIA 86 5:35.84 27/06/99	EMMA GARCIA 86 5:23.33 06/02/00	CLARA VEGA 89 5:19.89 20/03/04	EMMA GARCIA 86 5:15.27 03/05/02	EMMA GARCIA 86 5:11.36 14/12/03	ROCIO LASTRA 90 5:43.47 15/12/07	EMMA GARCIA 86 5:11.36 (RC) 14/12/02

Observaciones:

Marcas cerradas al final de la temporada 2014-2015.

Resaltadas en naranja las nadadoras que han conseguido la marca en esta temporada.

(RC) Récord de Cantabria.

CN Camargo 2014-2015

	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	absoluto
50 libras	ERIC FAUREANU 02 35.24 12/05/2012	ERIC FAUREANU 02 31.87 24/02/2013	RUBEN MARTINEZ 87 30.94 14/11/98	ERIC FAUREANU 02 29.04 30/05/15	JAMIE ALONSO 83 27.15 02/08/97	ANGEL CAMPUZANO 87 26.77 16/02/02	FERNANDO PEREZ 92 25.86 19/04/08	JAVIER DE LA HERA 96 24.89 03/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 24.89 03/01/14	EDUARD LORENTE 77 23.06 (RC) 09/02/14
100 libras	RUBEN MARTINEZ 87 1:23.05 18/05/97	RUBEN MARTINEZ 87 1:14.46 11/07/98	GONZALO ALONSO 84 1:08.87 19/05/96	JAMIE ALONSO 83 1:04.49 19/05/96	GUILLERMO CIFRIAN 88 58.58 11/05/02	ANGEL CAMPUZANO 87 56.87 23/06/02	JAVIER DE LA HERA 96 55.30 26/05/2012	JAVIER DE LA HERA 96 52.99 24/05/14	JAVIER DE LA HERA 96 52.99 24/05/14	EDUARD LORENTE 77 51.05 (RC) 09/02/14
200 libras	TOMAS MARTI 05 3:06.09 14/06/15	JESUS GARCIA 98 2:54.98 28/03/09	RUBEN MARTINEZ 87 2:29.34 29/05/99	ERIC FAUREANU 02 2:20.41 06/06/15	GUILLERMO CIFRIAN 88 2:09.03 25/05/02	KEVIN FERNANDEZ 94 2:05.45 16/05/09	JAVIER DE LA HERA 96 1:59.12 10/03/2012	JAVIER DE LA HERA 96 1:54.32 25/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 1:54.32 25/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 1:51.37 (RC) 18/04/15
400 libras		RUBEN MARTINEZ 87	RUBEN MARTINEZ 87	ANTONIO REGO 86	FERNANDO MOVELLAN 84	FERNANDO MOVELLAN 84	FERNANDO MOVELLAN 84	JAVIER DE LA HERA 96	JAVIER DE LA HERA 96	JAVIER DE LA HERA 96
libras		5:04.92 29/05/99	5:04.92 29/05/99	4:50.29 24/04/99	4:32.39 04/07/98	4:24.73 20/02/99	4:09.74 21/07/00	4:08.24 03/01/2013	4:02.53 15/03/14	4:02.53 15/03/14
800 libras		MARIO NUÑEZ 95 1:13.66.68 23/06/07	MARIO NUÑEZ 95 1:13.66.68 23/06/07	ANTONIO REGO 86 1:10.13.48 24/04/99	FERNANDO MOVELLAN 84 9:29.86 04/07/98	FERNANDO MOVELLAN 84 9:04.88 12/06/99	FERNANDO MOVELLAN 84 8:47.67 22/01/00	JAVIER DE LA HERA 96 8:42.70 12/01/2013	JAVIER DE LA HERA 96 8:39.04 11/01/2014	JAVIER DE LA HERA 96 8:39.04 11/01/2014
libras		2:15.29 23/06/07	2:15.29 23/06/07	19:20.30 24/04/99	FERNANDO MOVELLAN 84 17:55.55 04/07/98	FERNANDO MOVELLAN 84 17:09.36 24/04/99	FERNANDO MOVELLAN 84 16:38.54 22/01/00	JAVIER DE LA HERA 96 16:26.48 12/01/2013	JAVIER DE LA HERA 96 16:19.61 11/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 16:19.61 11/01/14
50 espalda	ERIC FAUREANU 02 37.62 12/05/2012	ERIC FAUREANU 02 36.46 24/02/2013	ERIC FAUREANU 02 35.45 08/02/14	ERIC FAUREANU 02 32.47 30/05/15	DARIO HERRAN 94 31.67 19/04/08	GUILLERMO CIFRIAN 88 30.54 01/06/03	GUILLERMO CIFRIAN 88 29.14 27/12/03	DARIO HERRAN 94 28.64 28/05/2011	DARIO HERRAN 94 28.65 11/02/2012	GUILLERMO CIFRIAN 88 27.50 06/02/09
100 espalda	PAUL COLLAZO 05 1:33.50 25/04/15	RUBEN MARTINEZ 87 1:29.51 25/04/98	ERIC FAUREANU 02 1:16.16 08/02/14	ERIC FAUREANU 02 1:09.93 25/04/15	GUILLERMO CIFRIAN 88 1:06.11 08/06/02	GUILLERMO CIFRIAN 88 1:03.20 08/06/03	DARIO HERRAN 94 1:01.25 13/03/10	GUILLERMO CIFRIAN 88 1:01.19 07/04/05	DARIO HERRAN 94 1:00.71 26/05/2012	GUILLERMO CIFRIAN 88 57.82 (RC) 30/05/09
200 espalda			ERIC FAUREANU 02 2:38.00 24/05/14	ERIC FAUREANU 02 2:26.25 17/05/15	GUILLERMO CIFRIAN 88 2:22.57 11/05/02	DARIO HERRAN 94 2:19.71 20/03/09	JAVIER DUQUE 81 2:14.85 03/05/97	DARIO HERRAN 94 2:12.86 16/04/2011	DARIO HERRAN 94 2:13.14 17/03/2012	DESGO GARCIA RAPADO 85 2:08.27
50 braza	ERIC FAUREANU 02 46.14 12/05/2012	HUGO CIFRIAN 02 44.15 11/05/13	FRAN DE LA GRANJA 83 37.98 21/12/95	HUGO CIFRIAN 02 35.18 30/05/15	FRAN DE LA GRANJA 83 33.44 15/03/97	FRAN DE LA GRANJA 83 33.06 16/05/98	PABLO FERNANDEZ 99 31.60 16/05/15	DANIEL ALVAREZ ORDONEZ 97 32.02 11/01/14	JORGE POO 79 31.36 03/05/97	JORGE POO 79 31.36 03/05/97
100 braza	ARMOR GUTIERREZ 84 1:40.34 11/12/94	FRAN DE LA GRANJA 83 1:29.84 11/12/94	FRAN DE LA GRANJA 83 1:21.95 25/11/95	FRAN DE LA GRANJA 83 1:16.10 29/06/96	FRAN DE LA GRANJA 83 1:12.50 22/06/97	FRAN DE LA GRANJA 83 1:10.19 16/05/98	ÁLVARO PÉREZ 99 1:08.95 06/06/15	JAVIER DE LA HERA 96 1:10.39 15/02/2012	JORGE POO 79 1:07.70 03/05/97	JAVIER DE LA HERA 96 1:07.70 03/05/97
200 braza			HUGO CIFRIAN 02 2:58.81 24/05/01	FRAN DE LA GRANJA 83 2:46.80 13/07/96	FRAN DE LA GRANJA 83 2:35.36 10/05/97	FRAN DE LA GRANJA 83 2:33.59 09/05/98	ÁLVARO PÉREZ 99 2:27.84 17/05/15	JAVIER DE LA HERA 96 2:25.83 23/06/2013	JAVIER DE LA HERA 96 2:25.33 05/04/14	JAVIER DE LA HERA 96 2:25.33 05/04/14
50 mariposa	ERIC FAUREANU 02 39.28 12/05/2012	ERIC FAUREANU 02 38.54 02/02/2013	RAMON DE LA TORRE 87 35.66 10/07/99	ERIC FAUREANU 02 33.40 30/05/15	ARMOR GUTIERREZ 84 31.99 24/01/98	ALEJANDRO BARROS 00 29.04 17/05/15	JESUS GARCIA VELEZ 98 28.37 03/05/14	JESUS GARCIA VELEZ 98 27.20 07/02/15	JAVIER DE LA HERA 96 27.09 14/12/13	GUILLERMO CIFRIAN 88 26.54 19/12/09
100 mariposa		RUBEN MARTINEZ 87 1:31.95 25/04/98	JAMIE ALONSO 83 1:21.69 21/12/95	JESUS GARCIA VELEZ 98 1:14.59 09/04/2011	JAMIE ALONSO 83 1:11.33 17/05/97	ALEJANDRO BARROS 00 1:04.94 16/05/15	JESUS GARCIA VELEZ 98 1:00.84 03/05/2014	JAVIER DE LA HERA 96 59.45 20/04/13	JORGE BEDIA 97 59.15 10/07/15	JAVIER DE LA HERA 96 57.68 (RC) 18/07/15
200 mariposa			KEVIN FERNANDEZ 94 3:30.88 03/06/2006	ERIC FAUREANU 02 2:44.53 14/03/15	KEVIN FERNANDEZ 94 2:37.17 07/06/08	GUILLERMO CIFRIAN 88 2:26.93 22/02/03	JESUS GARCIA VELEZ 98 2:13.41 07/06/14	JESUS GARCIA VELEZ 98 2:12.45 14/03/15	JORGE BEDIA 97 2:10.27 01/05/15	JAVIER DE LA HERA 96 2:11.89 24/05/14
100 estilos	ERIC FAUREANU 02 1:29.45 31/03/2012	FRAN DE LA GRANJA 83 1:25.72 27/11/94	ARMOR GUTIERREZ 84 1:22.91 13/01/96	ARMOR GUTIERREZ 84 1:15.59 31/05/97	FRAN DE LA GRANJA 83 1:08.76 07/06/97	PABLO FERNANDEZ SALCONES 99 1:07.50 09/11/2013	PABLO FERNANDEZ 99 1:03.15 14/03/15	JAVIER DE LA HERA 96 1:00.70 23/02/2013	JAVIER DE LA HERA 96 59.32 29/11/13	JAVIER DE LA HERA 96 58.23 (RC) 18/07/15
200 estilos		FRAN DE LA GRANJA 83 3:01.40 17/12/94	ARMOR GUTIERREZ 84 2:48.33 05/05/96	HUGO CIFRIAN 02 2:33.70 14/06/15	FRAN DE LA GRANJA 83 2:26.46 02/08/97	PABLO FERNANDEZ SALCONES 99 2:17.13 03/05/14	ÁLVARO PÉREZ 99 2:15.38 25/04/14	JAVIER DE LA HERA 96 2:11.96 10/02/2013	JAVIER DE LA HERA 96 2:08.95 05/04/14	JAVIER DE LA HERA 96 2:06.88 (RC) 14/12/14
400 estilos			MARIO NUÑEZ 95 6:29.58 24/06/07	ERIC FAUREANU 02 5:31.95 16/05/15	FRAN DE LA GRANJA 83 5:15.09 31/05/97	FRAN DE LA GRANJA 83 4:59.36 16/05/98	ÁLVARO PÉREZ 99 4:47.81 16/05/15	JAVIER DE LA HERA 96 4:39.81 12/01/2013	JAVIER DE LA HERA 96 4:38.95 11/01/14	JAVIER DE LA HERA 96 4:34.34 (RC) 10/01/15

Observaciones:

Marcas cerradas al final de la temporada 2014-2015.

Resultados en naranja los nadadores que han conseguido la marca en esta temporada.

(RC) Récord de Cantabria.

La eclosión de un talento

Hasta llegar a la eclosión de los últimos años, Javier de la Hera ha sido un nadador de crecimiento lento. Desde sus inicios mostraba ya una calidad indiscutible, amparada en un cuerpo de diseño perfecto para la natación y en una mente que conjugaba a partes iguales ambición y prudencia.

Pero sus entrenadores supieron llevarle con pausa, encauzar sus condiciones naturales, moldearlas y esperar el momento adecuado de la madurez.

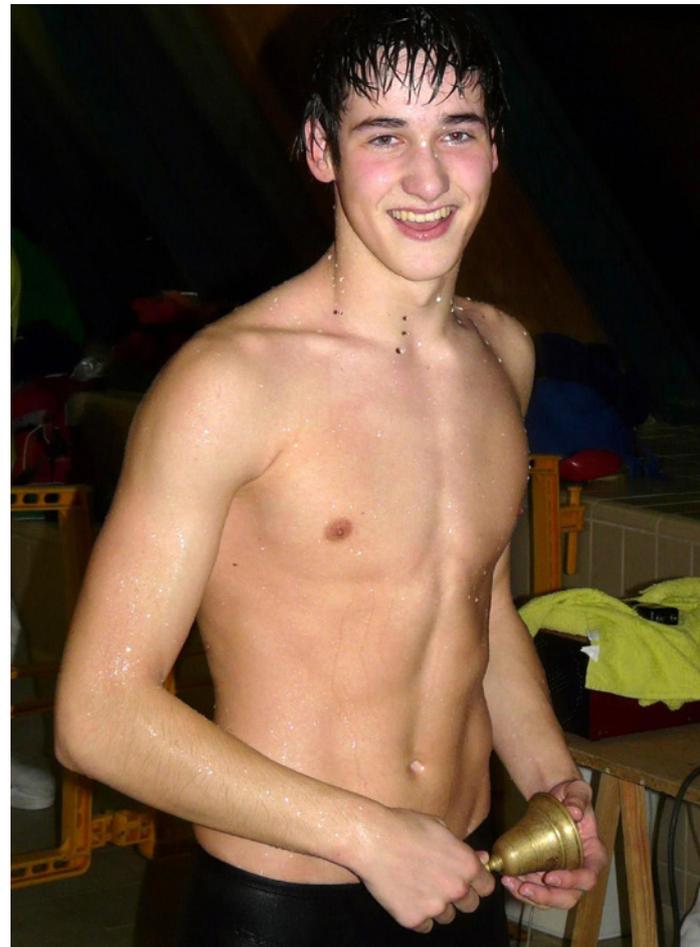
Cuando a la calidad se une la ambición, cuando a la ambición la modula una mente bien amueblada, cuando todo ello lo tutelan preparadores que conocen lo que se traen entre manos, deportistas que saben esperar y padres que sólo ejercen como padres, los resultados suelen llegar casi siempre.

Los de Javier de la Hera son incuestionables: desde el año 2012 ha batido treinta y siete récords de Cantabria, individuales y de relevos, en catorce modalidades distintas.

En ese sentido, su ejemplo debe servir tanto a quienes piensan que hay que sobresalir desde las edades más tempranas, como a los que se desesperan porque a los quince años no han conseguido alcanzar los resultados que se habían propuesto.

La paciencia y la constancia suelen ser las claves del éxito.

Javier de la



Hera

SUS RÉCORDS REGIONALES

TEMPORADA 2012/2013

3 récords

Piscina de 25 m

400X	4:39.81	3ª Jornada FCNat
4x100X	4:03.82	Copa Federación

Piscina de 50 m

400X	4:54.48	Camp. Esp. Invierno Mallorca
------	---------	------------------------------

TEMPORADA 2013/2014

18 récords

Piscina de 25 m

100X	59.32	Camp. Esp. Abs. Invierno Castellón
200L	1:54.32	Trofeo Internacional Ayto Camargo
200X	2:08.45	5ª Jornada Trofeo FCNat
200X	2:09.65	Trofeo de la Magdalena
400L	4:02.53	4ª Jornada Trofeo FCNat
400X	4:38.91	3ª Jornada Trofeo FCNat
4x50X	1:49.43	Copa Federación
4x100L	3:33.42	Copa Federación
4x100X	3:59.92	Copa Federación
4x100X	4:00.60	Trofeo Internacional Ayto Camargo
4x200L	8:00.61	Copa Federación

Piscina de 50 m

200L	1:57.15	OPEN Primavera Palma de Mallorca
200X	2:11.45	Camp. Esp. Verano BCN
200X	2:14.73	Villa de Gijón
400X	4:42.56	Camp. Esp. Verano BCN
400X	4:46.96	Camp. Esp. Verano BCN
400X	4:52.31	Camp. Esp. CCAA Madrid
4x50L	1:39.48	Villa de Gijón

TEMPORADA 2014/15

16 récords

Piscina de 25 m

100M	57.68	III OPEN Asturias
100M	57.93	3ª Jornada Trofeo FCNat
100X	58.23	III OPEN Asturias
100X	59.22	Copa Federación
200 L	1:51.37	5ª Jornada Trofeo FCNat
200X	2:06.88	Camp. Esp. Invierno Sabadell
400X	4:34.34	3ª Jornada Trofeo FCNat
400X	4:36.03	Camp. Esp. Invierno Sabadell
4x200L	7:57.23	Copa Federación

Piscina de 50 m

200L	1:56.23	OPEN Primavera Málaga
200X	2:09.74	Camp. Esp. Verano BCN
200X	2:10.24	Camp. Esp. Universitario Murcia
200X	2:10.36	OPEN Primavera Málaga
200X	2:11.00	OPEN Primavera Málaga
400X	4:40.58	Camp. Esp. Verano BCN
4x100X	4:08.48	Regional Verano

Rincón de los técnicos

Decálogo del buen nadador

Las grandes hazañas se forjan en tu corazón

Alcanzar los frutos en el deporte sólo es posible con una buena preparación, acompañada de una gran fuerza mental y un marcado afán de superación. Con las siguientes sugerencias pretendo aportar ideas que ayuden a nuestros jóvenes y futuros campeones a mejorar su nivel y ser más competitivos.

- Los estudios son fundamentales. Los mejores nadadores suelen conseguir buenos resultados académicos y son capaces de compaginarlos muy bien con los entrenamientos.
- La asistencia al entreno y la puntualidad son claves para el triunfo. Empieza la jornada a la hora indicada y da el máximo de tus posibilidades. Lleva a cabo todas las sesiones previstas y si un día no puedes, habla con tu entrenador, y buscad conjuntamente la manera de recuperarla en otro momento. «Siempre hay posibilidades cuando se quiere».
- Comerse metros o pararse en los entrenamientos no es la mejor opción. El esfuerzo y el tesón son tus mejores armas para lograr tus objetivos. Confía en tus posibilidades y serás poderoso.
- Acepta con deportividad las derrotas. Haz de tus errores una posibilidad única de crecer. Los mejores atletas sufren malas actuaciones durante su carrera deportiva y no por ello dejan de intentarlo. Si aprovechas su enorme potencial, se pueden convertir en tu mejor guía para motivar triunfos futuros.

- Planifica cuidadosamente tus entrenamientos. Cuida tu descanso y tu alimentación antes, durante y después de tu jornada de trabajo. Tu recuperación es fundamental.
- Calienta bien en las competiciones y concéntrate en la prueba. Todo tu esfuerzo y trabajo de meses puede echarse a perder por un descuido. Siempre habrá tiempo para la diversión.
- Ten paciencia, los éxitos no llegan de un día a otro, se necesitan muchas horas de trabajo y sacrificio. No se trata de llegar antes de tiempo o de quemar etapas; es cuestión de alcanzar tu excelencia en el momento adecuado.
- Sé exigente con tu preparación pero ten en cuenta que tus retos han de ser reales y ambiciosos. Si una competición no sale como pretendes, no te desanimas y sigue luchando. «La gloria no consiste en no caerse nunca, sino en levantarse cuando te caes».
- Los nadadores que mejor entrenan obtienen mayores recompensas. En ellos te tienes que fijar. En ocasiones, algunos atletas logran marcas importantes sin haber entrenado correctamente. Son éxitos fugaces y sin futuro. Recuerda: «Tu mayor aliado es el esfuerzo diario, bien realizado».
- Tu entrenador es tu mejor consejero. Siempre te estará apoyando y juntos lograréis vuestros retos.

Agustín Artiles Grijalba, «Champi»
Master en alto rendimiento deportivo (COE, UAM)
Entrenador superior de natación (E.N.E.)



MAD WAVE

2012-13 Rewards
of **RUSSIAN SWIMMING FEDERATION**
for outstanding contribution
to development of swimming.



RUSSIAN SWIMMING FEDERATION

Galardonados en Rusia...



NEW TECHNOLOGY
FORCESHELL
maximum **speed**



... ahora llegamos a España de la mano del
importador exclusivo

Correia Sports Representaciones, S.L.

Próxima apertura en Santander

942 107 485 / 673 565 139