

## EQUIP TÈCNIC

**Director Esportiu**  
Jaume Relats

**Entrenadors Equip Absolut**  
Joan Serra i Miguel Gil

**Entrenadors Equip Júnior**  
Joan Serra i Miguel Gil

**Entrenador Equip Infantil**  
Hernan Schneider i Ferran Piñero

**Entrenadors Equip Aleví**  
Ferran Piñero

**Entrenadors Equip Benjamí**  
Jaume Relats i Noelia Jimenez

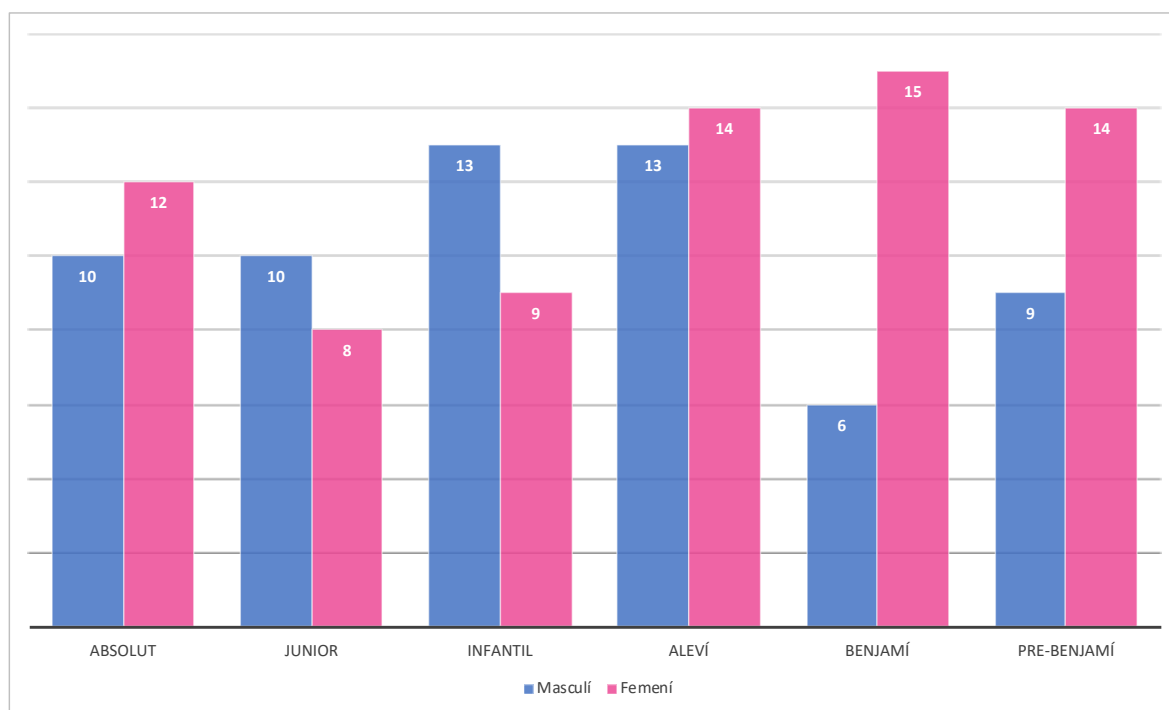
**Entrenadors Equip Prebenjamí**  
Jaume Relats i Noelia Jimenez

## NEDADORS DEL PRIMER EQUIP

Sebastià Gil  
Javier Nuñez  
Marc Tost  
Ferran Piñero  
Angel Gil  
Raimon Bosch  
Guillem Matas  
Albert Hernandez  
Lluís Escrits  
Hugo Teixell  
Marcel Vigara  
Hector Morales  
Arnau Colomer  
Asier De La Maza  
Hector Morales  
Jordi Granero  
Arnau Jerez  
Artús Capeta  
Gorka Aguilera  
Cristian Cid

Ona Jerez  
Mariona Bosch  
Laura Roldan  
Cassandra Gimeno  
Ariadna Bonet  
Nuria Vera  
Palmira Chaparro  
Laia Vera  
Luisa Mar Morales  
Estel Xuan Galo  
Gisela Perez  
Alicia Zambrano  
Alba Garcia  
Mariona Grañó  
Judith Molero  
Abril Miralles  
Gabriela Nogales  
Brenda Teixidó  
Laia Colom  
Magalí Forn

## ESPORTISTES DE LA TEMPORADA 2019-20



## RESULTATS ESTATALS

### Campionat d'Espanya d'hivern Absolut-Astralpool CN Santa Olaya (Gijón) Novembre 2019

Cassandra Gimeno	10a 13a	100 braça 50 braça
Hector Morales	36è 37è 43è	400 estils 100 braça 100 estils
Lluís Escrits	13è 27è	1500 lliures 400 lliures
Alba Garcia	18a 31a	50 esquena 100 esquena
Palmira Chaparro	7a 12a 43a	800 lliures 400 lliures 100 lliures
Estel Xuan Galo	20a 24a 40a	200 papallona 800 lliures 100 papallona

### Campionat d'Espanya de Llarga distancia Barcelona Febrer 2020

Arnau Colomer Jimenez	8è 5000 metres Junior 1
Lluís Escrits Mañosa	5è 5000 metres Junior 2
Hector Morales Cebey	8è 5000 metres Junior 2
Estel Xuan Galo Nogueira	4a 5000 metres Junior 1
Palmira Chaparro Canela	4a 5000 metres Senior
Ariadna Bonet Soto	9a 5000 metres Senior



El CNG, campió per equips al Campionat de Catalunya de Fons Indoor

## RESULTATS CATALANS

### Campionat de Catalunya de Fons Absolut, Junior, Infantil

Mataró (Barcelona) Desembre 2019

#### Absoluta:

Ariadna Bonet	7a	1500 metres lliures
	11a	800 metres lliures
Palmira Chaparro	3a	1500 metres lliures
	4a	800 metres lliures
Nuria Vera	12a	1500 metres lliures
	14a	800 metres lliures
Alba Garcia	7a	400 metres esquena
Ona Jerez	4a	400 metres braça
Estel Xuan Galo	6a	400 metres papallona
Lluís Escrits	1r	800 metres lliures
	2n	1500 metres lliures

#### Junior:

Estel Xuan Galo	4a	800 metres lliures
	7a	1500 metres lliures
Hector Morales	2n	1500 metres lliures
	4rt	800 metres lliures
Jordi Granero	19è	800 metres lliures
Arnau Colomer	6è	800 metres lliures
	5è	1500 metres lliures

#### Infantil:

Adriana Mejias	7a	800 metres lliures
Abel Granero	6è	1500 metres lliures
Eduard Segura	9è	800 metres lliures

### Campionat de Catalunya Junior - Infantil d'hivern

Sabadell (Barcelona) Desembre 2019

Marcel Vigara	3r	4 x 100m estils
	5è	50m lliures
	5è	4 x 100m lliures
	7è	4 x 200m lliures
	7è	50m papallona
	10è	50m esquena
	11è	100m esquena
	17è	100m lliures
	18è	200m esquena
Hugo Teixell	5è	4 x 100m lliures
	7è	4 x 200m lliures
	14è	400m lliures
	19è	50m papallona
	21è	100m lliures
	23è	200m lliures
	26è	100m papallona
	39è	50m lliures
Estel X. Galo	4a	200m papallona
	4a	100m papallona
	6a	400m lliures
	9a	100m lliures
	10a	200m lliures
	10a	200m estils
	11a	400m estils
	12a	50m papallona
	12a	4 x 200m lliures
	13a	4 x 100m estils
	15a	4 x 100m lliures
	30a	50m lliures
Arnau Colomer3r	4 x 100m estils	
	5è	4 x 100m lliures
	7è	4 x 200m lliures
	7è	200m papallona
	11è	100m papallona
	13è	400m lliures
	21è	50m lliures
	24è	200m estils
	25è	50m papallona
	29è	200m lliures
35è	100m lliures	
Albert Blanco	6è	4 x 100m lliures
	6è	4 x 100m estils
	6è	50m lliures
	8è	4 x 200m lliures
	9è	100m lliures
	18è	200m lliures
	22è	200m estils
	26è	50m papallona

# NATACIÓ

Abril Miralles	11a	100m esquena	Judith Molero	12a	4 x 200m lliures	
	12a	4 x 200m lliures		13a	4 x 100m estils	
	13a	200m esquena		15a	4 x 100m lliures	
	13a	50m esquena		Jordi Granero	26è	200m papallona
	13a	4 x 100m estils			35è	400m estils
	15a	4 x 100m lliures			52è	50m esquena
40a	50m papallona	53è	50m braça			
		65è	50m papallona			
Gorka Aguilera 3r	4 x 100m estils	Asier de la Maza	34è	50m braça		
	14è		200m estils			
	14è		200m estils			
	15è		100m braça			
	17è		200m papallona			
	19è		200m braça			
	20è		50m braça			
	21è		400m estils			
34è	100m papallona	57è	100m lliures			
Roger Mataró 8è	4 x 200m lliures	Gabriela Nogales	15a	4 x 100m lliures		
	17è		200m esquena	12a	4 x 200m lliures	
	17è		100m esquena	13a	4 x 100m estils	
	22è		50m esquena	Abel Granero	6è	4 x 100m lliures
	28è		50m braça		6è	4 x 100m estils
Aina Martínez	10a	4 x 100m estils	8è		4 x 200m lliures	
	11a	200m braça	6è		200m papallona	
	13a	4 x 200m lliures	6è		100m papallona	
	18a	50m braça	6è	50m papallona		
	28a	400m lliures	3r	200m estils		
Cristian Cid	21è	200m papallona	5è	400m estils		
	49è	50m esquena	Eduard Segura	6è	4 x 100m lliures	
	64è	50m papallona		7è	50m papallona	
	Duna Jerez	20a		200m esquena	8è	4 x 200m lliures
27a		50m esquena		8è	50m lliures	
Hector Morales		3r		200m estils	11è	400 lliures
		3r	4 x 100m estils	12è	100 lliures	
		5è	100m braça	16è	200 lliures	
	5è	200m esquena	Bernat Montasell	6è	4 x 100m lliures	
	5è	4 x 100m lliures		12è	50m lliures	
	5è	100m braça		19è	100m lliures	
	6è	50m braça		25è	50m papallona	
	7è	4 x 200m lliures		26è	50m braça	
	8è	400m estils	Eros Saldaña	4t	50m braça	
	10è	100m papallona		4t	100m braça	
	11è	400m lliures		6è	4 x 100m estils	
	11è	50m lliures		7è	200m braça	
	13è	200 lliures		22è	50m lliures	
		25è		400m lliures		

# NATACIÓ

Jofre Mataró	6è	4 x 100m estils
	8è	200m braça
	10è	50m esquena
	10è	100m esquena
	10è	200m esquena
	10è	100m braça
	18è	200m estils
Hug Capeta	6è	200m braça
	16è	100m braça
	17è	50m braça
	29è	200m estils
Xantal Castellà	10a	4 x 100m estils
	13a	4 x 200m lliures
	14a	100m esquena
	16a	50m esquena
	16a	200m esquena
	20a	50m lliures
Adriana Mejias 9a	200m	lliures
	10a	4 x 100m estils
	12a	200m estils
	13a	4 x 200m lliures
	15a	400m estils
	16a	400m lliures
	20a	50m esquena
	21a	200m esquena
Martina Mosquera	4a	200m papallona
	10a	4 x 100m estils
	11a	400m estils
	13a	4 x 200m lliures
	15a	100m papallona
	16a	50m papallona



Abel Granero, bronze català als 200 estils infantil



Héctor Morales, bronze als 200 estils del Català Júnior



Els participants del Campionat de Catalunya Júnior - Infantil



Bronze català pel relleu júnior de 4x100 estils

# NATACIÓ

## Campionat Catalunya De Fons Indoor Terrassa Gener 2020

### Absoluta Femenina :

Palmira Chaparro 5a 3000 metres

Ariadna Bonet 8a 3000 metres

Nuria Vera 10a 3000 metres

### Junior 1 Femenina:

Estel Xuan Galo 3a 3000 metres

### Junior 1 Masculí:

Arnau Colomer 1r 3000 metres

Gorka Aguilera 15è 3000 metres

### Junior 2 Masculí:

Lluís Escrits 1r 3000 metres

Hector Morales 3r 3000 metres

Jordi Granero 7è 3000 metres

Arnau Jerez 8è 3000 metres

## Campionat de Catalunya Open Absolut Terrassa (Barcelona) Gener 2020

Lluís Escrits 6è 4 x 100m Lliures  
6è 4 x 200m Lliures  
7è 800 Lliures  
8è 1500 Lliures  
8è 400 Lliures  
15è 200m Lliures  
16è 400m estils

Hector Morales 5è 4 x 100m estils  
6è 4 x 100m Lliures  
6è 4 x 200m Lliures  
8è 200 Estils  
8è 400m estils  
12è 100m braça  
17è 200m braça  
17è 50m papallona  
19è 50m braça

Laia Vera 9a 4 x 100m Lliures  
10a 4 x 200m Lliures  
23a 400m estils  
31a 200m estils  
31a 200m Lliures  
32a 100m papallona  
73a 100m Lliures

Nuria Vera 18a 1500 Lliures



Lluís Escrits, or, i bronze per Héctor Morales als 3.000 lliures en categoria Júnior 2 del Campionat de Catalunya



A la categoria Júnior 1, Arnau Colomer es proclama campió de Catalunya als 3.000 lliures

# NATACIÓ

Palmira Chaparro	6a	1500m lliures	Ariadna Bonet	10a	4 x 200m lliures	
	8a	50m lliures		16a	1500m lliures	
	8a	4 x 100m estils		32a	400m lliures	
	9a	4 x 100m lliures		54a	200m lliures	
	10a	4 x 200m lliures		Arnau Colomer	16è	800m lliures
	11a	800m lliures			16è	200m papallona
	12a	400m lliures			23è	100m papallona
	20a	50m papallona			29è	200m lliures
22a	100 lliures	52è	50m papallona			
		61è	50m lliures			
Raimon Bosch	4t	100m braça	Gorka Aguilera	17è	200m estils	
	5è	4 x 100m estils		18è	100m braça	
	7è	50m braça		22è	400m estils	
Jordi Granero	19è	1500 lliures	22è	50m braça		
			Alba Garcia	4a	50m esquena	
Ona Jerez	8a	4 x 100m estils		8a	4 x 100m estils	
	18a	100m braça		8a	100m esquena	
	21a	200m braça		10a	200m esquena	
	32a	50m braça		30a	200m estils	
	45a	50m esquena		42a	50m lliures	
	47a	200m estils		Abril Miralles	26a	200m esquena
Estel Xuan Galo	8a	4 x 100m estils			27a	100m esqeuena
	9a	4 x 100m lliures	38a		50m esquena	
	9a	200m papallona				
	10a	4 x 200m lliures				
	10a	1500m lliures				
	14a	400m lliures				
15a	200m estils					
20a	200m lliures					



El CNG, 7è a la Copa Catalana de 1a Divisió

# NATACIÓ

Marcel Vigara 5è 4 x 100m estils  
6è 4 x 100m lliures  
13è 100m esquena  
16è 200m esquena  
21è 50m esquena  
25è 50m papallona  
29è 100m lliures  
39è 50m lliures

Alicia Zambrano 9a 4 x 100m lliures  
27a 50m lliures  
26a 50m papallona  
63a 100m lliures

Javier Nuñez 5è 4 x 100m estils  
6è 4 x 100m lliures  
6è 4 x 200m lliures  
27è 100m lliures  
31è 50m papallona

Mariona Bosch 16a 50m braça

Hugo Teixell 6è 4 x 100m lliures  
30è 200m lliures  
44è 100m lliures  
53è 50m papallona  
64è 50m lliures

Asier De La Maza 66è 50m lliures  
56è 50m braça

Angel Gil 27è 50m braça

Nerea Duran 64è 50m lliures

## Trofeus Nedador Complet de Reis Aleví Manresa Febrer 2020

Roniel Mendez 38è Combinada 2007 masculí

Joel Del Río 47è Combinada 2007 masculí

Arian Nuevo 46è Combinada 2007 masculí

Alex García 71è Combinada 2007 masculí

Biel Gasol 70è Combinada 2008 masculí

Julia Vidal 29a Combinada 2007 femení

Mariona Escandell 62a Combinada 2007 femení



Els nedadors i nedadores que van participar al Campionat de Catalunya Aleví, amb dos finalistes: Joel del Rio i Julia Vidal



# NATACIÓ

## Campionat de Catalunya Aleví d'Hivern Manresa Febrer 2020

Júlia Vidal	8a	200 lliures	Roniel Mendez 5è	100 papallona
	9a	100 lliures		56è 200 estils
	19a	8 x 50 lliures	Alex Garcia	97è 400 lliures
	22a	50 esquena		8è 200 lliures
	23a	4 x 100 estils		19è 8 x 50 lliures
	25a	200 estils		28è 4 x 100 estils
				33è 400 lliures
				37è 50 esquena
				60è 200 estils
Mariona Escandell	16a	200 lliures	Xan Garcia	15è 100 papallona
	19a	8 x 50 lliures		19è 8 x 50 lliures
	20a	100 lliures		79è 50 esquena
	23a	4 x 100 estils		79è 200 estils
	24a	50 esquena		92è 400 lliures
	35a	400 lliures	Arian Nuevo	13è 200 esquena
	45a	200 estils		26è 50 esquena
Berta Martinez	19è	8 x 50 lliures		28è 4 x 100 estils
	23a	4 x 100 estils		67è 200 estils
	28a	100 braça		80è 400 lliures
	95a	50 esquena	Iker Redondo	19è 8 x 50 lliures
	102a	200 estils		28è 4 x 100 estils
	115a	400 lliures		31è 100 esquena
Biel Gasol	72è	50 esquena		32è 200 esquena
	89è	200 estils		96è 50 esquena
	90è	200 lliures		97è 400 lliures
				107è 200 estils
Joel Del Río	5è	100 braça	Clàudia Mangas	23a 4 x 100 estils
	20è	400 lliures		
	22è	200 estils	Julia Lopez	23a 4 x 100 estils
	28è	4 x 100 estils		
	30è	50 esquena		



L'equip femení que va disputar la Copa d'Espanya de Clubs, aconseguint una meritòria 7a posició

## VALORACIÓ

La temporada 2019-2020 ha estat definitivament atípica. El fet que a nivell mundial ens hagi colpejat la pandèmia del coronavirus, fa que no puguem valorar la temporada com tots voldríem. Recordem que vam començar la temporada al setembre i vam finalitzar el període competitiu a mitjans de març.

D'aquest període volem destacar la 7a posició de Palmira Chaparro als 800 metres lliures al Campionat d'Espanya Absolut P25; així com, també els finalistes del Campionat d'Espanya de Llarga Distància: Hector Morales, Arnau Colomer, Lluís Escrits, i Palmira Chaparro i Estel Xuan Galo Nogueira. Aquesta ultima nedadora va participar al Campionat d'Espanya per Comunitats Autònomes en la categoria Junior, assolint la 1a posició amb Catalunya.

En categories més joves, es fa difícil analitzar els resultats, ja que és a mig-llarg termini, on es veu l'evolució de cada esportista. Tot i això, volem valorar tot l'esforç i sacrifici que fan aquests nedadors cada dia per aconseguir els seus objectius.

Per altra banda, i no menys important, estem treballant amb vehemència i buscant estratègies per fer una bona captació, ja que és la base dels nostres futurs èxits. En les etapes de rendiment, a part dels èxits individuals abans esmentats, cal destacar, un any més, que el primer equip femení segueix participant a la Copa d'Espanya, aquesta vegada, assolint una meritòria 7ena posició, però que no permet continuar a la 1a Divisió Estatal, i per tant, s'haurà de lluitar la temporada que ve a la 2a Divisió Estatal. Per altra banda, l'equip masculí es va classificar per participar a la mateixa competició a la segona divisió, on va obtenir la 10ena plaça.

Cal esmentar que, ja fa 5 anys, que ha estat entrenant amb nosaltres el nedador paralímpic Miguel Luque, a les ordres del tècnic de la casa Joan Serra.

Després d'aquest primer període competitiu, i durant el confinament, vam seguir treballant amb els esportistes fins a la desescalada. Es van fer: entrenaments virtuals de preparació física, xerrades, rutines, vídeos, i exercicis relacionats amb el món de la natació. Cal dir que, la gran majoria d'esportistes van estar molt implicats amb les propostes que els hi anaven fent.

Finalment, volem donar valor a la feina de tots els tècnics que ens ajuden a assolir els nostres principals objectius que no oblidem són:

- Formar persones esportistes, autònomes, responsables i saludables.
- Ajudar a desenvolupar i millorar mitjançant la pràctica continuada, les capacitats necessàries (físiques, tècniques i psicològiques) per la pràctica de la natació.

No tots els nostres nedadors arriben als resultats mencionats a la memòria però si que intentem que assumeixin els valors de constància, esforç i sacrifici que requereix la natació. Malauradament, no hem pogut finalitzar la temporada com tots voldríem, però sempre hem de trobar les coses positives que ens ha aportat la situació actual.



*L'equip masculí de Copa d'Espanya de Clubs, va classificar-se en 10è lloc*