

## MEMORIA ESPORTIVA I SOCIAL

JUNY 2016

### ■ Jocs Escolars

El dissabte 4 de juny, en sessions de matí i horabaixa es celebren a Son Hugo (P25 E) el Jocs Escolars 2016.



Nova mínima nacional:

#### C. ESPANYA ALEVÍ



**Samuel Díaz**  
400 estils  
(05:14.19)

## Medallistes

<b>1500L L M</b>		
SAMUEL DIAZ		
<b>100 E</b>		
JOAN VICENS		IRENE BLANCO
<b>100B</b>		
NÉSTOR SIQUIER	AINA TOMAS	AINA BOIX
<b>200 P</b>		
	MIGUEL ROSET	
<b>200 X</b>		
AINA TOMAS		
<b>800 L</b>		
	CATERINA THOMAS	
<b>400L</b>		
SAMUEL DIAZ		JOAN VICENS
<b>200 B</b>		
NESTOR SIQUIER	AINA TOMAS	AINA BOIX
<b>200 E</b>		
JOAN VICENS	MIGUEL ROSET SOFIA BARRIOS	
<b>400 X</b>		
SAMUEL DIAZ	NÉSTOR SIQUIER	CATERINA THOMAS
<b>4X100 X M</b>		
MIGUEL ROSET NESTOR SIQUIER SAMUEL DIAZ JOAN VICENS		
<b>4X100 X F</b>		
IRENE BLANCO AINA BOIX AINA TOMAS NIKA SANCHEZ		
<b>4X100 L</b>		
JOAN VICENS MIGUEL ROSET SAMUEL DIAZ NESTOR SIQUIER		AINA TOMAS AINA BOIX CATERINA THOMAS NIKA SANCHEZ

## ■ 4a jornada lliga Màster

Diumenge dia 5 de juny, a Son Hugo a les 10h. Piscina de 50m i crono manual

### 6 RÈCORDS D'ESPANYA



**Mimar Serra**

**Cat. +40**

50 papallona  
(00:31.01)  
50lliures  
(00:28.74)



**Ramona Guillén**

**Cat. +55**

200 esquena  
(02:54.98)



**Jorge Granados**

**Cat. +80**

1500 lliures  
(28:35.81)  
800 lliures  
(15:13.40)



**Vicky Pérez**

**Cat. +60**

1500 lliures  
(25:28.54)

**A la mateixa sessió la FBN va lliurar els premis als primers classificats de Lliga Màster de la temporada passada**



## ■ Premsa.

-Diari de Mallorca:

Natación

### Pons competirá en Francia y Sánchez y Costa en Barcelona

06.06.2016 | 02:45

**redacción/efe palma/barcelona**

El mallorquín **Joan Lluís Pons** (RCN Palma) nadará los días 8 y 9 de junio en el Meeting de Canet, en Francia, en la prueba incluida en el Circuito Mare Nostrum. Pons participará en los 100 y 200 mariposa, los 200 braza, los 200 espalda y los 200 estilos.

Por otro lado, Melani Costa (UCAM Murcia) y Marc Sánchez (Sabadell) participarán en el Trofeo Ciudad de Barcelona que se disputará los días 11 y 12 de junio en la piscina del CN Sant Andreu.

La húngara Katinka Hosszu, la lituana Ruta Meilutyte, la sueca Sarah Sjostrom, el sudafricano Chad Le Clos y el británico Adam Peaty serán las grandes estrellas de una competición que reunirá a 25 medallistas internacionales entre una nómina de 400 nadadores de 49 países.

## ■ RFEN

NATACION

# Convocatoria Mare Nostrum: Meeting de Canet



02/06/2016 - La Comisión Técnica de Natación RFEN ha dado a conocer la Convocatoria oficial para el XXIX Meeting Internacional Canet—en—Rousillon, primera de las tres pruebas del Circuito anual del Mare Nostrum que se celebrará los días 8 y 9 de junio en la Piscine Olympique (p50) de Canet. Los siete deportistas convocados son:

**EQUIPO FEMENINO:**

**Patricia Castro (CN Terrassa):** 50, 200 y 400 libre, 50 mariposa y 200 estilos; **Duane da Rocha (UCAM CN Fuensanta):** 50, 100 y 200 espalda y 50 mariposa; **Marta González (CN Sant Andreu):** 50, 100 y 200 libre y 50 mariposa; **Lidón Muñoz (CE Mediterrani):** 100 libre y 50 mariposa; **Jessica Vall (CN Sant Andreu):** 50 y 100 braza, 200 mariposa y 200 y 400 estilos; y **África Zamorano (CN Sant Andreu):** 100 espalda, 200 libre, y 200 y 400 estilos.

**EQUIPO MASCULINO:**

**Joan Lluís Pons (CN Palma):** 100 y 200 mariposa, 200 braza, 200 espalda y 200 estilos.

**EQUIPO DE OFICIALES:**

**José Antonio del Castillo** (DAR Entrenador RFEN-CAR Sant Cugat), **Jordi Jou** (Entrenador CN Sant Andreu), **Álex López** (Entrenador RFEN-CAR Sant Cugat), **Jordi Esparó** (Fisioterapeuta RFEN) y **Andreu Roig** (Biomecánico CAR Sant Cugat).

*Comunicación RFEN. Fuente: Comisión Técnica de Natación RFEN*

## ■ Natación.

### Cartel de lujo con amplia representación española en Canet

BY NATACCIÓN · 7 JUNIO, 2016



La segunda prueba del circuito Mare Nostrum (8-9 de junio en Canet) contará con una amplia representación de nadadores españoles. Aparte de los internacionales convocados por la federación española, habrá una significativa representación de catalanes y vascos. Entre los inscritos también está la gallega **Beatriz Gómez Cortés**, la balear **Catalina Corró** o el andaluz **Juan Durán**. Estos dos últimos entrenan en el CAR de Sant Cugat, mientras Gómez Cortés lo hace en la Blume (Madrid). El nivel de la competición es muy alto, con internacionales de países como Australia, Japón, Gran Bretaña, Hungría, Canadá, Rusia, China, Alemania, Brasil, Suecia o Dinamarca.

El Mare Nostrum comenzó el pasado fin de semana en Mónaco, continúa con la prueba de Canet y finaliza el fin de semana en las instalaciones del Sant Andreu (Barcelona).

Las series empiezan a las 09:00 y las finales a las 16:00 horas.



La representación española es la siguiente:

Convocados por la federación española: **Jessica Vall** (imagen), **África Zamorano**, **Marta González**, **Duane da Rocha**, **Patricia Castro**, **Lidón Muñoz** y **Joan Lluís Pons**.

Convocados por la federación catalana: **Ehari Alcauzar**, **Joan Ballester**, **Marc Calzada**, **Carla Campo**, **Alex Castejón**, **Sandra García**, **Víctor Goicoechea**, **Judith Navarro**, **Guillem Pujol**, **Arnau Rovira**, **Marc Vivas**.

Convocados por la federación vasca: **Irantzu Arrieta**, **Mikel Bidosola**, **Amaia Cendoya**, **David Iborra**, **Yerai Leblón**, **Ion Mugica**.

CAR de Sant Cugat: **Ana Alonso** y **Juan Salvador Durán**.

Sant Andreu: **Jan Giralt**, **Atlas Guerrero**, **Nekane Martínez**, **Marc Ponce**, **Keren Torrez**.

Bidasoa: **Catalina Corró**.

Galaico: **Beatriz Gómez**.

Olot: **Lidia Huete**.

■ **XXIX Meeting Internacional de Canet.**

Els dies 8 i 9 de juny es celebra a Canet (França) el



**XXIX Meeting Internacional de Canet**

en Roussillon-Mare Nostrum II (P50E),

On participa convocat amb l'Equip Nacional Absolut,

 <i>Joan Lluís Pons</i>	200 papallona (02:03.06)	7è Classificat
	400 estils (04:29.37)	8è Classificat
	200 esquena (02:07.11)	16è Classificat
	200 braça (02:27.87)	20è Classificat
	200 estils (02:14.06)	24è Classificat
	100 papallona (00:59.71)	34è Classificat

## ■ Premsa

- Última Hora:

### **NATACION**

## **Joan Lluís Pons pule su puesta a punto para los Juegos en el Mare Nostrum**

El nadador Joan Lluís Pons (CN Palma) sigue puliendo detalles de cara a su participación en los Juegos Olímpicos de Río (tiene mínima en 400 estilos) con su concurso en la prueba del Circuito Mare Nostrum que se celebra en Canet. Pons nadó la final A de 400 estilos, acabando octavo (4:29.37), además de firmar 2:14.06 en 200 estilos y 2:03.06 en la final B de los 200 mariposa.

## ■ María Fuster



Día 10 de juny augmenta la família del Club Natació Palma amb el neixament de

## Carmen

*filla de na Maria Fuster (nedadora olímpica i membre de la Junta Directiva) i en Joan*



■ **RFEN.**

NATACION

## La Selección visita a los niños de St. Joan de Déu



10/06/2016 - Diecisiete de nuestros olímpicos y el staff técnico de la Selección española de Natación han visitado esta tarde a los niños ingresados en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. A menos de dos meses para partir a la gran cita de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, nuestros nadadores siguen ejercitándose en el CAR de Sant Cugat y hoy han vivido una gran experiencia dando una sorpresa a los más pequeños que permanecen ingresados y que son un ejemplo de lucha continua, día a día.

Y es que su lucha, esfuerzo y sacrificio y el enorme apoyo y empatía de sus familias han sobrecogido a nuestros nadadores, que sin duda han aprendido muchísimo y han sabido darle todo el valor que merece el hecho de que chicos y chicas de menos de 10 años tengan que pasar por esta situación a tan corta edad y que, encima, siempre sepan sacar una sonrisa.

Los deportistas que ha acudido han sido Melani Costa, Duane da Rocha, Patricia Castro, Marta González, Judit Ignacio, Lidon Muñoz, Jessica Vall, María Vilas, Africa Zamorano, Miguel Durán, Hugo González, Víctor M. Martín, Carlos Peralta, **Joan Lluís Pons**, Albert Puig, Marc Sanchez y Eduardo Solache.



*En la imagen, con una de las pequeñas, Jessica, Judit, María y África.*

Agradecer también el apoyo de los voluntarios y recalcar que esta visita ha supuesto una inyección enorme de energía y de espíritu de lucha porque, sin duda, esa actitud ante la adversidad es también una de las máximas del equipo. Nuestros nadadoras y nadadores han ido a apoyar, pero también han aprendido un montón de la realidad de estos niños y niñas. En el intenso trabajo que está por delante estas semanas van a estar muy presentes en los pensamientos de todos.

**Comunicación RFEN. Fotos: Imágenes de la visita / CAR Sant Cugat**

## ■ Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona

Els dies 11 i 12 de juny es celebra a Barcelona



### *XXXVII Gran Premi Internacional Ciutat de Barcelona-Circuit Mare Nostrum III,*

On participa convocat amb l'Equip Nacional Absolut,

	<p>400 estils (04:26.41)</p> <p>200 papallona (02:03.14)</p>	<p>8è Classificat</p> <p>8è Classificat</p>
<p><i>Joan Lluís Pons</i></p>		

## ■ Premsa.

- Última Hora:

### **Natación**

## **Costa, Sánchez, Corró y Pons se ponen a prueba en el Mare Nostrum**

El Gran Premi Ciutat de Barcelona, prueba del circuito Mare Nostrum de natación, dejó las cuartas posiciones de Melani Costa (800 y 400 libre) y Marc Sánchez (1500), además de la presencia en sus respectivas finales del olímpico Joan Lluís Pons y Catalina Corró en una prueba test de cara a Río 2016.

## ■ Les encantadores de l'Aqua-gym

Els abonats matinals del club, que entre els mesos de setembre a juny assisteixen a les classes de natació d'Aqua-gym i bany lliure, celebren la **fi del curs 2015-2016** amb una nota d'excel·lent. Els seus monitors **Javi i Maria** certifiquen la seva professionalitat dins l'aigüa, la nota d'excel·lent, i sobretot la seva simpatia. Enhorabona!!



***Gràcies a tots per alegrar-nos als matins !!!***



■ **RFEN**

MASTER

## Oleada de records en Balears y Canarias



15/06/2016 - En lo que va de mes, además de los dos récords nacionales batidos en 3.000 libre, se han batido un total de 8 records de España individuales y 7 en relevos. En la Liga Máster de Palma de Mallorca, **M<sup>a</sup> Mar Serra** (+40) hacía doblete en 50 mariposa y 50 libre, y **Jorge Granados** (+80) hacía lo propio en 800 y 1.500 libre. Por su parte, el CN Sabadell conseguía batir en el IV Máster Relevos Media Distancia cuatro records nacionales en relevos.

### 4<sup>a</sup> JORNADA LIGA MASTER, PALMA DE MALLORCA, 5 JUNIO 2016 , P.50 M.

**M<sup>a</sup> MAR SERRA NICOLAU 74 C.N. PALMA DE M. +40 50 MARIPOSA 31.01**

**M<sup>a</sup> MAR SERRA NICOLAU 74 C.N. PALMA DE M. +40 50 LIBRE 28.74**

**M<sup>a</sup> RAMONA GUILLEN 59 C.N. PALMA DE M. +55 200 ESPALDA 2.54.98**

**JORGE GRANADOS 36 C.N. PALMA DE M. +80 1500 LIBRES 28.35.81**

**JORGE GRANADOS 36 C.N. PALMA DE M. +80 800 LIBRES 15.13.40**

**M<sup>a</sup> VICTORIA PEREZ 56 C.N. PALMA DE M. +60 1500 LIBRES 25.28.54**

CTO. DE CANARIAS MASTER OPEN DE VERANO, LAS PALMAS DE G.C. 11 JUNIO 2016, P. 50 M.

INGLOF BOSSERT 40 TENERIFE MASTERS +75 50 BRAZA 45.98

ELENA QUINTANILLA 65 C.N. METROPOLE +50 400 ESTILOS 6.30.91

4X50 LIBRE MIXTO +240 C.N. METROPOLE 2.14.15

ELENA QUINTANILLA - DANIEL ROCA - CRISTINA RAMIREZ - GABRIEL WINTER

IV MASTERS RELEVOS MEDIA DISTANCIA, BADIA DEL VALLES, 10 JUNIO 2016, P.50 M.

4X200 LIBRE MASCULINO C.N. SABADELL +280 13.34.90

DIDAC FONT - JOU ROIG - ENRIQUE ALARCON - JOAN CASARAMONA

C.N. SANT ANDREU +200 10.05.38

JOSEP FARRE - MANEL CORRAL - VICTOR MUNIESA - JORDI JULIAN

C.N. ARANJUEZ +120 8.29.32

RAFAEL CABANILLAS - FIDEL GONFAUS - DAVID MARTINEZ - OLIVER PLANES

C.N. AQUAMASTER +120 9.59.38

MERITXELL GONFAUS - MARIA LETOSA - GINA LOPEZ - SABINA MARTINEZ

C.N. SABADELL +200 11.43.04

LOLI BALBUENA - IVETTE DELGADO - ADRIANA PORT - MIREIA GOMEZ

C.N. SABADELL +280 19.53.44

JOANA FARRÉS - PAQUITA MURILLO - MERCE PERALES - ANA MARIA SARABRIA

Área de Comunicación RFEN. Fuente: Área Máster RFEN. Imagen: Foto general de participantes y plusmarquistas de relevos en Badía del Vallès / Rfen

■ **RFEN**

NATACION  
**LISTADO DE NADADORES PARA LOS XXXI JJOO DE RIO**



15/06/2016 - Una vez finalizado el proceso de selección y la aceptación de equipos de relevos pendientes, procedemos a anunciar aquí el listado definitivo de nadadores para los XXXI JJOO de Río.

**NATACIÓN JJOO RIO 2016:**

**CATEGORIA MASCULINA (Pruebas individuales)**

Eduardo Solaache

Miguel Durán

Carlos Peralta

Joan Lluís Pons

Antonio Arroyo

Hugo González

**CATEGORIA MASCULINA (Pruebas de relevos)**

**4x100L:**

Márkel Alberdi

Miguel Ortiz-Cañavate

Bruno Ortiz-Cañavate

Aitor Martínez

**4x200L:**

Albert Puig

Marc Sánchez

Víctor M. Martín

**CATEGORIA FEMENINA (Pruebas Individuales)**

Mireia Belmonte

Melani Costa

Judith Ignacio

María Vilas

Duane Da Rocha

Jessica Vall

África Zamorano

**CATEGORIA FEMENINA (Pruebas de relevos)**

**4x100/4x200L:**

Marta González (4x100L)

Fatima Gallardo (4x100/4x200L)

Patricia Castro (4x100/4x200L)

Según nos informa la **Comisión Técnica de Natación**, la convocatoria se compone de:

- Nadadores que han conseguido mínima en pruebas individuales, según los Criterios de Selección publicados al inicio de la temporada 2015-2016

- Nadadores que compondrán las pruebas de los relevos clasificados (sin clasificación en pruebas individuales)

El Director de Alto Rendimiento, José Antonio del Castillo, puntualiza que *“algunos de los nadadores que han conseguido entrar en el equipo de relevos, sin prueba individual, y que han nadado por debajo del Standard FINA A, participarán en dicha prueba individual para así poder cumplir con el reglamento establecido por FINA”*.

[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4495&Itemid=1650](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=4495&Itemid=1650)

Apunta también que *“estos son los casos de Patricia Castro en 200 Libres, y de Marc Sánchez en 1500 Libres”*. En cuanto al nadador con mínima olímpica pero que desgraciadamente no se recuperará a tiempo para la cita olímpica, César Castro, Del Castillo nos ha comentado que *“lamentamos la ausencia de César (Castro), que ha sido intervenido de su hombro, y aprovechamos para lanzarles a él y a su entrenador un mensaje de ánimo. Sabemos que en breve va estar de nuevo en el trabajo”*.

**Comunicación RFEN. Fuente: Comisión Técnica de Natación RFEN**

■ **Prensa.**

- Última Hora:

## Los mallorquines Melanie Costa, **Joan Lluís Pons** y Marc Sánchez entran en la lista para Río

Efe | Palma | 15/06/2016



**Joan Lluís Pons** (i), Melani Costa (i), y Marc Sánchez (d), que formarán parte del equipo español de natación que viajará a Río de Janeiro para disputar los Juegos Olímpicos, junto a la nadadora internacional de Inca Catalina Corró (2d).

16-09-2015 | T. Ayuga

52 atletas formarán el equipo nacional de especialidades acuáticas, según ha anunciado este miércoles la Real Federación Española de Natación (RFEN) que ha hecho público los nombres de los **23 nadadores** que competirán en las pruebas en línea de los Juegos de Río de Janeiro.

A estos 23 se le añade Erika Villaécija, que el pasado sábado consiguió en Setúbal (Portugal) la clasificación para participar en la prueba de 10 kilómetros de aguas abiertas.

Entre los seleccionados no se encuentra la nadadora gallega Bea Gómez, pese a que consiguió la mínima olímpica en 200 estilos hace unas semanas. La nadadora rebajó su marca en una prueba del circuito Mare Nostrum que se nadó en Canet-en-Roussillon (Francia) al marcar 2:13.01, por debajo de los 2:13.11 fijados.

Sin embargo, la marca la consiguió fuera de plaza y en ese caso el director de Alto Rendimiento de la RFEN, José Antonio del Castillo, tiene potestad para decidir sobre su convocatoria.

El equipo de natación para las pruebas de piscina está formado por 23 nadadores, 13 hombres y 10 mujeres. En las pruebas individuales competirán Eduardo Solaache (200 estilos), Miguel Durán (400 libre), Carlos Peralta (200 mariposa), **Joan Lluís Pons (400 estilos)**, Antonio Arroyo (1500) y Hugo González (200 espalda).

El equipo de relevos 4x100 libre está formado por Márkel Alberdi Miguel Ortiz-Cañavate, Bruno Ortiz-Cañavate y Aitor Martínez, mientras que el de 4x200 libre está compuesto por Miguel Durán, Albert Puig, **Marc Sánchez** y Víctor Martín.

En mujeres competirán, además de Villaécija, 13 nadadoras. El equipo está encabezado por Mireia Belmonte (200 mariposa, 800 libre, 200 y 400 estilos), **Melani Costa (400 libre)**, Judith Ignacio (200 mariposa), María Vilas (800 libre), Duane Da Rocha (200 espalda), Jessica Vall (100 y 200 braza) y África Zamorano (200 espalda).

Además de estas nadadoras, en las pruebas de relevos competirán Marta González (4x100L), Fátima Gallardo (4x100/4x200L) y también Patricia Castro (4x100/4x200L).

Otra de las ausencias en la convocatoria es la de César Castro. El joven nadador placentino tenía la mínima en los 1.500 libre, pero no podrá competir, ya que ha sido intervenido en un hombro.

La expedición acuática española la completan los equipos masculino y femenino de waterpolo, que están formados por 13 jugadores cada uno de ellos, así como el dúo de natación sincronizada formado por Ona Carbonell y Gemma Mengual.

## DEPORTES

Natación



PROTAGONISTAS

# Marc Sánchez estará en Río

**Confirmado** → El nadador mallorquín certifica su plaza olímpica con el relevo 4x200 libre y también competirá en 1.500

Fernando Fernández | PALMA

La natación balear contará en los Juegos Olímpicos de Río con un tercer representante. Clasificados ya Joan Lluís Pons (CN Palma) y Melani Costa (UCAM), a ellos se unirá otro debutante en la gran cita. Y es que Marc Sánchez (Sabadell) vio confirmada la plaza que ganó para España en el pasado Mundial de Kazán con el relevo 4x200 metros libre, toda vez que la Comisión Técnica de la Federación Española de Natación hizo pública ayer la lista de 23 deportistas que representarán a la natación pura en la piscina olímpica de Río.

Además, Sánchez, que se quedó a las puertas de la marca de clasificación fijada por la Española en 1.500 metros hasta en dos ocasiones, también se lanzará al agua en esa distancia, toda vez que tenía mínima A internacional, reforzando así al equipo español tras la baja por lesión de César Castro.

**RENDIMIENTO**

La regularidad de Marc Sánchez, de 23 años, ha sido su gran baza a lo largo del ciclo olímpico 2012-2016. Así, y después de obtener con un año de antelación la clasificación del

**El nadador Marc Sánchez.**

equipo español de 4x200 libre, ayer selló su pasaporte hacia los Juegos, en los que nadará esa prueba junto a Albert Puig y Víctor Martín, junto a un cuarto relevista por decidir. A ello, se une ahora el 1.500 metros libre.

De esta forma, Marc Sánchez completará un trío histórico para la natación balear, que marca un récord de participación olímpica de la mano del mediofondista ayer confirmado, que se une a una expedición para la que ya tenían plaza Joan Lluís Pons (400 estilos) y Melani Costa (400 libre y 4x200 libre). La *calvianera* igualará las tres participaciones de Marga Fullana.

- Diari de Mallorca:

Natación

## Marc Sánchez estará en Río

La Española confirma al fondista mallorquín para el relevo del 4x200 libre de los Juegos Olímpicos **Joan Lluís Pons** disputará la prueba de los 400 estilos y Melani Costa la de los 400 metros libre

16.06.2016 | 01:08



Marc Sánchez en septiembre en la Colònia de Sant Jordi. **B. Ramon**

### Antoni Oliva Palma

Marc Sánchez, junto a Melani Costa y **Joan Lluís Pons**, son los tres mallorquines incluidos en la lista de 24 nadadores españoles –13 hombres y 11 mujeres– seleccionados para los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, según la lista anunciada ayer por la Federación Española de Natación.

La confirmación, esperada, de la inclusión de Marc Sánchez en el equipo del relevo de 4x200 metros libre destaca en la convocatoria definitiva para la cita de agosto. Una prueba en la que el fondista mallorquín, formado en el Voltor y que ahora representa al Club Natació Sabadell, competirá en Río junto a Miguel Durán, Albert Puig y Víctor Martín. "Bueno pues ya es oficial. Ya puedo decir que voy a ser olímpico en los Juegos de Río, que voy a cumplir un sueño. Muchas gracias a todos por el apoyo y las felicitaciones", destacó Marc Sánchez en las redes sociales.

En el programa de pruebas individuales de los Juegos competirá el *solleric* **Joan Lluís Pons**, del Club Natació Palma, quien disputará la prueba de los 400 estilos. Y mallorquín de nacimiento, aunque formado en Madrid, el júnior Hugo González disputará la prueba de los 200 espalda.

Liderados por Mireia Belmonte

También entró en la lista Melani Costa, clasificada para disputar la prueba individual de los 400 metros libre. Igualmente, los técnicos de la Federación Española cuentan con la vecina de Calvià para formar parte de los cuartetos de diferentes pruebas de relevos, especialmente en las dos diferentes del 4x100 metros.

El equipo español de natación viajará a Brasil encabezado por la catalana Mireia Belmonte, quien está clasificada para disputar las pruebas de 200 mariposa, 800 libre, 200 y 400 estilos, al tiempo que se espera su aportación en al menos tres de las pruebas de relevo.

# Marc Sánchez estará en Río

- ▶ La Española confirma al fondista mallorquín para el relevo del 4x200 libre de los Juegos Olímpicos
- ▶ Joan Lluís Pons disputará la prueba de los 400 estilos y Melani Costa la de los 400 metros libre

## Natación

**ANTONI OLIVA PALMA**

■ Marc Sánchez, junto a Melani Costa y Joan Lluís Pons, son los tres mallorquines incluidos en la lista de 24 nadadores españoles -13 hombres y 11 mujeres- seleccionados para los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, según la lista anunciada ayer por la Federación Española de Natación.

La confirmación, esperada, de la inclusión de Marc Sánchez en el equipo del relevo de 4x200 metros libre destaca en la convocatoria definitiva para la cita de agosto. Una prueba en la que el fondista mallorquín, formado en el Voltor y que ahora representa al Club Natació Sabadell, competirá en Río junto a Miguel Durán, Albert Puig y Víctor Martín. "Bueno pues ya es oficial. Ya puedo decir que voy a ser olímpico en los Juegos de Río, que voy a cumplir un sueño. Muchas gracias a todos por el apoyo y las felicitaciones", destacó Marc Sánchez en las redes sociales.



Marc Sánchez en septiembre en la Colònia de Sant Jordi. B. RAMON.

En el programa de pruebas individuales de los Juegos competirá el *solleric* Joan Lluís Pons, del Club Natació Palma, quien disputará la prueba de los 400 estilos. Y mallorquín de nacimiento, aunque formado en Madrid, el junior Hugo González disputará la prueba de los 200 espalda.

### Liderados por Mireia Belmonte

También entró en la lista Melani Costa, clasificada para disputar la prueba individual de los 400 metros libre. Igualmente, los técnicos de la Federación Española cuentan con la vecina de Calvià para formar parte de los cuartetos de diferentes pruebas de relevos, especialmente en las dos diferentes del 4x100 metros.

El equipo español de natación viajará a Brasil encabezado por la catalana Mireia Belmonte, quien está clasificada para disputar las pruebas de 200 mariposa, 800 libre, 200 y 400 estilos, al tiempo que se espera su aportación en al menos tres de las pruebas de relevo.

## ■ RFEN. Lligues.

La RFEN publica els resultats de les 7enes jornades de Lliga, on destacam:

### - 7ena Jornada de Lliga Benjamí:



**Aina Boix**  
4a posició  
400 lliures



**Josep Pascual**  
3a posició  
400 lliures



**Néstor Siquier**  
7ena posició  
200 papallona

EQUIP MASCULÍ	3a Posició	22.624,00 punts
EQUIP FEMENÍ	3a Posició	22.441,00 punts

### - 7ª Jornada de Lliga Aleví:



**Lucia C. Elicabe**  
1a posició  
400 lliures



**Mateu Veny**  
6ena posició  
400 lliures

EQUIP MASCULÍ	4a Posició	32.994,00 punts
EQUIP FEMENÍ	12ena Posició	35.776,00 punts

## ■ 6è Control Federatiu

Dissabte dia 18 de juny, a Son Hugo a les 10h. Piscina de 50m i crono electrònic

Noves *mínimes nacionals*:

C. ESPANYA INFANTIL ESTIU		
 <b>Sergio de Celis</b> 50 lliures (00:26.14)	 <b>María Serra</b> 400 lliures (04:50.04)	 <b>Miquel Noguera</b> 1500 lliures (17:08.80)



■ **Premsa.**

- Diari de Sóller:

**24**
**SÓLLER**

**ESPORTIU**
Dissabte, 11 de juny del 2016

**NATACIÓ** Entrevista a l'entrenador de Joan Lluís Pons

## José del Castillo: "Joanllu hauria de ser capaç de batre el rècord d'Espanya als Jocs"

**M.A.C.**  
José Antonio Del Castillo, natural de Barcelona, ha estat 13 anys en la direcció tècnica del Natació Sant Andreu amb diversos títols nacionals, records d'Espanya i diferents nedadors internacionals.

Des de 2009 és entrenador al CAR Sant Cugat podent treballar amb diferents nedadors que han aconseguit medalles en Europeus i Mundial; Olimpíades de Beijing '08-London '12.

Des de 2013 comparteix funcions d'entrenador i Director Tècnic de la RFEN, i és l'entrenador del nedador solleric olímpic Joan Lluís Pons des que aquest arribà a Sant Cugat.

**- Quines són les claus per arribar a ser un bon nedador a nivell competitiu?**  
- Bon treball de base, passió per l'esport, decidir que la natació d'alt nivell és un estil de vida i que no pot fer-se "a mig fer"; i les 3 últimes coses: Passió, talent i treball.

**- Em pots donar, al teu parer, algunes qualitats de Joan Lluís Pons com a esportista? Treballa bé als entrenaments?**  
- Normalment no és un nedador destacat en el treball diari, és una part que pot millorar moltíssim. Si vols ser el millor, cal tractar d'entrenar-te cada dia com si ho fossis.

**- Com és una jornada d'entrenaments?**  
- L'habitual és que al matí es facin 2 h, 15' d'entrenament en l'aigua, i 45-60' de treball cardiobascular i de prevenció en el gimnàs. Els capvespres dedico 60 minuts a feina de gimnàs i unes dues hores i mitja d'aigua. Són jornades prou exigents, especialment quan s'acosten competicions.

**- Com havieu preparat el Campionat d'Espanya?**  
- L'objectiu el vaig plantejar en el meu cap en el mes d'abril de 2015, i en aquest moment l'hi vaig comentar a Joan Lluís. El treball va començar aquest any al setembre, pensant a arribar a un bon nivell físic al gener, per poder desenvolupar coses més específiques durant els mesos de febrer i març.

**- Et va sorprendre la seva actuació als 400 estils?**  
- Pel que t'explicava abans, no em va sorprendre; era factible. Però la virtut del nedador, no és realment estar preparat físicament, sinó fer-ho al moment just, i en això Joanllu va demostrar que estava preparat, la qual cosa no és gens fàcil.

**- Esperaves que pogués fer la mínima pels Jocs i el rècord d'Espanya? Era aquest l'objectiu?**  
- L'objectiu, com et deia, era nadar en temps de mínima, pensava que podria batre el RE i així ho vaig comentar amb Joan Lluís poc abans de nadar, el que no esperava és que ningú més ho fes. Les coses van sortir bé per a nosaltres, era un bon moment i ho aprofitarem bé. Però hi ha més nedadors amb talent a Espanya, que en una altra ocasió faran la lluita més dura, això és positiu per al futur de tots ells, inclòs Joanllu.

**- Com a entrenador, veient com competia, quan vares veure que la mínima era possible? Quina va ser la clau?**  
- El primer 200 hi havia una premissa a seguir que es va complir, i en veure que la velocitat en l'estil de braça era bona, en la passada del 250 és quan vam veure que la cosa caminava bé i es va assolir l'objectiu.

**- Com es preparen uns entrenaments cara a uns Jocs Olímpics? Seran molt diferents a fins ara?**  
- No tan diferents, el principal tema és que el nedador que aconsegueix una mínima no es vegi en "terra de ningú"; la motivació per fer un temps no és la mateixa que per anar a participar. Quan no estàs en el rànquing en el Top Mundial, pot semblar que l'objectiu es difumina, cal mantenir-se millor que mai a nivell mental. Uns JJOO són una oportunitat per créixer, i cal aprofitar-ho, no ser un espectador.

**- Aquest fet obliga a canviar molt els plans d'entrenaments com es feien fins ara?**  
- Els únics canvis són situar a cada nedador en l'entorn que va a trobar-se. Joan Lluís



va nadar en 4,15 però la seva velocitat en el primer 200 és lenta comparada amb altres nedadors, i això pot fer que si et veus lluny no sàpigues treure el teu 100x100; així que cal posar-li el més prop de la realitat per tractar que així no passi.

**- Quins creus que han de ser els objectius de Joan Lluís cara als Jocs, als 400 estils?**  
- Clarament ser capaç de millorar el rècord d'Espanya, si som capaços de centrar-nos en el dia a dia, i aprofitar les dades que tenim per millorar en l'entrenament i visualitzar l'entorn dels JJOO, quan arribem a RIO cal tractar de competir com a Sabadell.

**- Quina valoració fas de l'Europeu de Londres? Joan Lluís em va comentar que volia intentar fer mínima als 200 papallona, però he vist que finalment no hi va participar?**  
- La mínima és quelcom molt complicat, no era el moment. Ja que en ara es tractava de prioritzar el moment d'afinament cara a l'agost. Per tot plegat vam decidir que no participés en el 200 papallona i es centrés als 400 estils.

**- Veus un bon futur per Joan Lluís en el món de la natació?**  
- El límit, de moment, el marca ell. El present és clar i optimista, si és capaç de mantenir (i som capaços d'ajudar-lo a això) l'ambició alta diàriament, pot millorar i aconseguir nous reptes. El temps ho dirà.

**- Per què hi ha tan pocs espanyols que poden fer mínima per un Jocs en natació?**  
- No solament a Espanya, els JJOO són exigents i no pot participar tothom, en qualsevol disciplina. Nosaltres tenim unes mínimes de participació que no asseguren l'èxit en els JJOO, només aconseguir accedir amb un nivell mitjà. El nostre objectiu ha d'estar més enllà. La natació té molt que millorar, especialment en els nivells inicials. Som un país "petit" al món de la natació i



hem d'actuar amb molta professionalitat en les etapes inicials, per tractar de millorar el nostre nivell tècnic de base.

**- Com està avui la natació a Espanya?**  
- Està ben valorada, però jo sóc molt més crític. Crec que la nostra millora no és uniforme, treballem bé amb els talents, però necessitem augmentar el nostre nivell mitjà, si volem assegurar-nos un bon futur. Espero que pugem tirar endavant treball en

**"Joan Lluís no és un nedador destacat en el treball diari, ho ha de millorar"**

**"Uns JJOO són una oportunitat per créixer i Joanllu ho ha d'aprofitar"**

  
**Govern de les Illes Balears**

  
**Illes Balears**

  
**sumaValors  
esports**

**NATACIÓ**

# Joan Lluís Pons al trofeu internacional de Canet

**M.C.S**

El nedador olímpic sollerí Joan Lluís Pons continua amb la seva preparació cara a l'esperada cita de Rio, i ho fa alternament durs entrenaments amb la participació a alguna competició.

Així, aquesta setmana ha participat al Meeting Internacional de Canet formant part de la Selecció Espanyola absoluta.

Pons va participar a diferents proves, més amb la intenció de seguir amb la preparació que cercant cap marca, la qual cosa feu que la seva

actuació fos prou digne.

Entre les proves a les quals va participar, destaca la de 400 estils, que cal recordar és a la que participarà als Jocs de Rio, i en aquesta ocasió va aconseguir entrar a la final absolut, on va aconseguir una acceptable 8ª posició amb un temps de 4:29:37, dues centèsimes més del temps que havia aconseguit a la classificatòria del matí. En qualsevol cas, quedant molt lluny de la mínima olímpica que aconseguí el passat març a Sabadell.

Segurament, Pons acusa els durs entrenaments que porta a

terme durant aquestes setmanes.

Per la seva banda, també va participar als 200 papallona, on es va haver de conformar classificant-se per la final B, on va aconseguir una magnífica segona posició amb 2:01:76.

També va participar a alguna altra prova com a entrenament on la seva actuació va passar més desapercebuda.

Ara, sols li queda seguir treballant cara als Jocs. Per cert, el seu debut als Jocs serà el 7 d'agos, ja que la natació es fa els primers dies.

- Diari de Mallorca:

LUMES DEPORTES RIO 2016 OLIMPIADAS 17  
Diario de Mallorca LUEVES, 20 DE JUNIO DE 2016

# Doce para Río

► Nadal, Mola, Costa, Sánchez, Pons, Cooper y Benavides  
ya tienen plaza asegurada ► Bustos, Jerez, Fernández,  
Abrines y Torrens esperan la ratificación de su federación

1. RAFAEL NADAL	2. MARIO MOLA	3. MELANI COSTA	4. JOAN LLUÍS PONS	5. RUDY FERNÁNDEZ	6. ÁLEX ABRINES
Tenis	Triatlón	Natación	Natación	Baloncesto	Baloncesto

**M. FERNÁNDEZ PALMA**  
Doce deportistas mallorquines tienen plaza en Río 2016, aunque solo siete ya han sido confirmados por sus respectivas federaciones. Otros cinco esperan la confirmación o bien la llamada -un mero trámite- del seleccionador de turno. En esta situación se encuentran los atletas **David Bustos** y **Caridad Jerez**, que lograron la mínima pero que deberán esperar hasta mediados de julio a que la Federación Española anuncie la lista definitiva. Y los baloncestistas **Rudy Fernández**, **Alex Abrines** y **Alba Torrens** están a expensas de la convocatoria del técnico.

Ya tenían la plaza asegurada desde hace tiempo siete deportistas, siendo el más destacado el tenista **Rafael Nadal**, entre otros motivos porque será el abanderado español en la ceremonia de inauguración de los Juegos, el próximo 5 de agosto. El mallorquín ha sido apunado por la Federación española para jugar el torneo individual, el dobles con **Marc López** y el mixto con **Garbiñe Murgorza**. En la actualidad se recupera de una lesión en la muñeca

se espera que esté en perfectas condiciones para Río.

**Mario Mola**, triatleta que en Londres 2012 se clasificó decimonoveno, llegará a Brasil con 26 años tras haber sido dos veces subcampeón de las Series Mundiales. Ahora es líder de la clasificación general y apunta, al igual que **Nadal**, al podio en la gran cita del deporte, que concluirá el 21 de agosto.

Con la misma edad también repetirá experiencia olímpica la nadadora **Melani Costa**. En su caso, será la tercera vez que compita en unos Juegos; estuvo en Pekín 2008 y Londres 2012, pero esta vez sólo competirá en una prueba; la Federación Española debe decidir si integra además algún relevo.

Si lo hará **Marc Sánchez**, que tras no poder lograr la plaza en pruebas individuales ha visto recompensada su presencia en el 4x200 libre (fue uno de los protagonistas de la mínima para Río). **Joan Lluís Pons**, revelación de los últimos Campeonatos de España, cierra la tripleta mallorquina de la natación en estas Olimpiadas.

En el último mes tenían que de-

**Nadal jugará el individual, dobles y mixtos en tenis y el nadador Marc Sánchez ha sido inscrito en el relevo 4x200**

finir su clasificación varios deportistas balears. En primer lugar se definían los billetes en el torneo Preolímpico de Duisburgo (Alemania) y allí cumplieron con las expectativas tanto **Sete Benavides**

(Port de Pollença), que participará por segunda vez en unos Juegos, como **Marcus Cooper** (Portocolom), que se estrenará como olímpico en Río.

**Sorteo del baloncesto femenino**  
Este mes de junio pone el punto final a las esperanzas de los deportistas de Baleares y, precisamente, **Alba Torrens** ha sido la última en conseguir su plaza. La mallorquina, básica en los esque-

mas de la selección que dirige **Lucas Mondelo**, ha sido decisiva en el Preolímpico que se disputó esta pasada semana en Nantes y acudirá a los Juegos. Ayer se sortó el calendario y España ha quedado encuadrada en el grupo B junto a Estados Unidos, Serbia, Senegal, Canadá y China. Los cuatro primeros de cada grupo se clasificarán para cuartos de final.

El mallorquín **Rudy Fernández** -al igual que ocurre con el menorquín **Sergi Llull**, jugadores ambos del Real Madrid- y **Alex Abrines**, del Barça, solo esperan la llamada de **Sergio Scariolo** para formar parte de la selección española en los Juegos Olímpicos. Curiosamente, el italiano también incluyó en su prelista de 40 aspirantes a otro mallorquín, **Joan Sastre** (CAI Zaragoza), pero es improbable que esté entre los doce elegidos.

Por último, cabe destacar que el púgil mallorquín **Youba Sissokho**, recuperado hace unas semanas de una lesión, se encuentra disputando el Preolímpico de boxeo en Bakú (Azerbaiyán), en donde se conceden cinco plazas por peso para acudir a los Juegos.

7. DAVID BUSTOS

8. CARIDAD JEREZ

9. MARCUS COOPER

10. ALBA TORRENS

11. MARC SÁNCHEZ

12. SETE BENAVIDES

## ■ Joan Lluís Pons, Stage de Preparació General



*Joan Lluís Pons*

convocat amb l'ENA (Equip Nacional Absolut) per l'Stage de Preparació General, del 19 de juny al 11 de juliol al Centre Nacional d'Entrenament Altura, (P50) a Font-Romeu (França).

## ■ Campionat de Balears d'estiu Absolut

Els dies 25 i 26 de juny, a Son Hugo. Piscina de 50m i crono electrònic

**Aconseguides 6 M/M Regionals i 11 noves mínimes nacionals**

M/M REGIONAL 18 ANYS	M/M REGIONAL 17 ANYS
 <p><b>Toni Mulet</b>                      50 papallona                      (00:26.13)</p>	 <p><b>Maria Mascaró</b>                      1500 lliures                      (17:29.30)</p>

M/M REGIONAL 16 ANYS		
 <p><b>Lucia Oliva</b>                      50 papallona                      (00:28.27)                      50 lliures                      (00:27.29))</p>	 <p><b>Jaume Sastre</b>                      50 papallona                      (00:26.84)</p>	 <p><b>Dolors Perelló</b>                      50 braça                      (00:34.74)</p>

**C. ESPANYA ALEVÍ**



**Salvador Reynés**  
 400 lliures  
 (04:37.64)  
 200 lliures  
 (02:09.09)



**Mateu Veny**  
 100 lliures  
 (01:00.50)  
 100 esquena  
 (01:07.84)  
 200 lliures  
 (02:09.52)



**Samuel Díaz**  
 200 lliures  
 (02:15.87)



**Carme Gómez**  
 400 estils  
 (05:40.91)

**C. ESPANYA INFANTIL ESTIU**



**Claudia Alvarez**  
 400 estils  
 (05:32.08)

**C. ESPANYA ABSOLUT ESTIU**



**Joan Reynés**  
 50 papallona (Ab.Jove)  
 (00:25.75)  
 100 papallona (Ab. Jove)  
 (00:57.86)



**Aina Hierro**  
 100 braça (Ab.Jove)  
 (01:15.68)

*La FBN va fer lliurament dels trofeus per equips de les lligues benjamí i aleví i de les medalles individuals als nedadors de les categories iniciació i prebenjamí.*







■ **Prensa**

- Diari de Mallorca:

Natación

# Once mejores marcas en el Regional de Son Hugo

27.06.2016 | 03:24



Melani Costa compitió el sábado en Son Hugo.

Once mejores marcas se lograron este pasado fin de semana en el Campeonato de Balears de natación, que se disputó en Son Hugo y que el sábado contó con la sorprendente presencia de la olímpica Melani Costa.

Entre los nadadores destacados, Lilia Arrom logró tres mejores marcas, mientras que Víctor Martín y Lucía Oliva lo hicieron en dos pruebas.

**Toni Mulet** (Palma) logró la mejor marca de los 18 años en 50 mariposa con 26.13. **Maria Mascaró** (Palma) firmó un nuevo registro de los 17 años en el 1.500 (17:29.30).

**Lucía Oliva** (CN Palma) lo hizo en los 50 libre de los 16 años (primera posta del 4x50 libres) con 27.29 y en 50 mariposa con 27.27.

**Jaume Sastre** (CN Palma) firmó la mejor marca de los 16 años en 50 mariposa con 26.84; Víctor Martín (CN Voltor), la de los 14 años en 50 espalda (en la primera posta del 4x50 estilos) con 29.07 y en 100 espalda con 01:02.72; Catalina Fourcade (CN Santa Eulalia), logró la mejor marca de los 13 años en los 100 espalda con 01:08.89 y Lilia Arrom (CN Inca), la de los 12 años en los 50 braza con 36.25, en los 200 braza con 02:53.74 y en el paso de los 100 metros de la prueba de 200 braza con 01:21.92.

## Once mejores marcas en el Regional de Son Hugo

**Natación**

REDACCIÓN PALMA

■ Once mejores marcas se lograron este pasado fin de semana en el Campeonato de Balears de natación, que se disputó en Son Hugo y que el sábado contó con la sorprendente presencia de la olímpica Melani Costa.

Entre los nadadores destacados, Lilia Arrom logró tres mejores

marcas, mientras que Víctor Martín y Lucía Oliva lo hicieron en dos pruebas.

Toni Mulet (Palma) logró la mejor marca de los 18 años en 50 mariposa con 26.13. Maria Mascaró (Palma) firmó un nuevo registro de los 17 años en el 1.500 (17:29.30).

Lucía Oliva (CN Palma) lo hizo en los 50 libre de los 16 años (primera posta del 4x50 libres)

con 27.29 y en 50 mariposa con 27.27.

Jaume Sastre (CN Palma) firmó la mejor marca de los 16 años en 50 mariposa con 26.84; Víctor Martín (CN Voltor), la de los 14 años en 50 espalda (en la primera posta del 4x50 estilos) con 29.07 y en 100 espalda con 01:02.72; Catalina Fourcade (CN Santa Eulalia), logró la mejor marca de los 13 años en los 100 espalda con 01:08.89 y Lilia Arrom (CN Inca), la de los 12 años en los 50 braza con 36.25, en los 200 braza con 02:53.74 y en el paso de los 100 metros de la prueba de 200 braza con 01:21.92.



Melani Costa compitió el sábado en Son Hugo. RHEL RUBERT

- Última Hora:

LUNES, 27 DE JUNIO DE 2016

**Natación** CAMPEONATO DE BALEARS



**Examen.** En las imágenes superiores, varios momentos del territorial de natación celebrado en Son Hugo, con la presencia de Melani Costa. **PILAR PELLICER**

**Costada lustreal territorial**

**F.F. I PALMA**

La presencia de la nadadora internacional y olímpica Melani Costa (UCAM Fuensanta) fue uno de los grandes aliados del Campeonato de Balears absoluto de natación de verano, celebrado este pasado fin de semana en las piscinas de Son Hugo, las marcas de Lucía Oliva, o las victorias de Álex de Celis, Víctor Martín, Aina Hierro o los relevos del Club Natación Palma fueron otras de las constantes a lo largo de dos jornadas en las que los clubes isleños se probaron en Ciutat.