

MEMORIA ESPORTIVA I SOCIAL

GENER

• Premsa

- Diari de Sóller

NATACIÓ Copa Espanya Clubs

Nou rècord Balear del CN Palma als 200 braça

R.E.S.

Entre els dies 21 i 23 de desembre s'ha celebrat a Barcelona, al CN Sant Andreu, la Copa d'Espanya de Clubs, a la qual hi ha participat el nedador solleric Joan Lluís Pons, amb el seu club, el CN Palma.

Els resultats han estat favorables pel club mallorquí, ja que han aconseguit la sisena posició a la classificació general, amb un total de 334'5 punts, que serveix per tal que l'equip es mantengui una temporada més a la categoria de Divisió d'Honor.

A més, l'equip format per Joan Lluís Pons, Jon Piñeiro, Sergio de Celis i Toni Mulet han aconseguit un nou rècord balear, en la modalitat de 4x200 lliures, amb un temps de 7:35.29, una bona marca d'aquest tàndem mallorquí, que torna a deixar el club illenc en una bona posició als nacionals.

Joan Lluís, als 200 braça, ha obtingut la segona posició, amb un temps de 2:19.19.



A dalt una imatge dels integrants del CN Palma que es desplaçaren a disputar la Copa d'Espanya de Clubs. A la imatge d'abaix, foto de l'equip que va batre el rècord dels 4x200 lliures, amb Joan Lluís Pons a l'esquerra de la imatge.



• Concentració Inici Cicle a Tinajos (Lanzarote). Joan Lluís Pons



Joan Lluís Pons convocat amb l'Equip Nacional Absolut per una concentració Inici de Cicle a Tinajos (Lanzarote) del 3 al 14 de gener.

• Premsa

- Diari de Mallorca





- Diari de Sóller

NATACIÓ

Joan Lluís Pons a una concentració a Canàries

MCS

Després d'un final d'any frenètic, pocs dies han estat els que ha tingut de descansar el bo de Joan Lluís Pons durant les passades festes nadalencas, tant en una setmana.

Efectivament va ser Joan Lluís Pons convocat amb l'Equip Nacional Absolut a una concentració Inicío de Cicle a Tinajas (Lanzarote), que es va ja iniciar el passat dia 3 i culminarà demà diumenge dia 14 de gener.

En total, 20 nadadors i set membres del staff tècnic s'han

desplaçat a les Illes per seguir amb la preparació de cara als nous reptes nacionals i internacionals de la Selecció en aquest 2018.

Segons sembla des de les instal·lacions de Tinajas, s'estan complint els objectius previstos i l'estafí està molt content després dels cinc primers dies de concentració.

Val a dir que, un cop finalitzada aquesta concentració, a la que també participa la nadadora Melario Costa, el sefàtic anirà a una altra a Font Romeu.



Joan Lluís Pons amb companys de la selecció.

- RFEN

NATACION

Finaliza la primera semana de stage en Lanzarote



07/01/2018 - El Equipo Nacional de Natación se encuentra concentrado en la localidad de Tinajo, en Lanzarote, donde está realizando un stage desde el 3 hasta el 14 de enero. En total, 20 nadadores y siete miembros del staff técnico se han desplazado a las Islas para seguir con la preparación de cara a los nuevos retos nacionales e internacionales de la Selección en este 2018.

Comunicación RFEN.-



Según nos llega desde las instalaciones de Tinajo, se están cumpliendo los objetivos previstos y el staff está muy contento tras los cinco primeros días de concentración. ¡A seguir bien la preparación, chic@s!

Fotos: Imágenes del stage en Lanzarote / RFEN

• Jornades de Lliga

La RFEN publica els resultats de la 1a jornada de Lliga benjamí i aleví (octubre i novembre), on destacam:

Lliga Benjamí

A nivell individual

 <p>Sarah Holgado 200 estils (1a posició) 400 lliures (1a posició)</p>	 <p>Andreas Carrascal 200 estils (6ena posició) 400 lliures (9ena posició)</p>	 <p>Claudia Gelabert 200 estils (6ena posició)</p>
 <p>Victoria Cañadillas 100 esquena (7ena posició)</p>	 <p>Claudia Franco 50 braça (8ena posició)</p>	 <p>Elisabeth Abad 50 braça (9ena posició)</p>

EQUIP MASCULÍ 2a Posició 2.867,00 punts

EQUIP FEMENÍ 1a Posició 3.812,00 punts

Lliga Aleví

A nivell individual



EQUIP MASCULÍ 7ena Posició 4.353,00 punts

EQUIP FEMENÍ 4a Posició 5.600,00 punts

La RFEN publica els resultats de la 2a jornada de Lliga benjamí i aleví (desembre i novembre), on destacam:

Lliga Benjamí

A nivell individual

 Sarah Holgado 200 esquena (2a posició) 100 braças (5ena posició)	 Claudia Gelabert 200 estils (6ena posició) 400 lliures (9ena posició)
--	--

A nivell relleus



4x50 esquena masculí : Pau Vanrell, Sergio Bennàssar, Nicolàs Blas, Alexandru Medrea (2a posició)



4x50 esquena femení : Elisabeth Abad, Claudia Franco, Lucia Fuster, Victoria Cañadillas (1a posició)



4x50 Esquena femení: Celia Rosselló, Maria Gracia, Aina Abad, Sara Parra (9ena posició)

EQUIP MASCULÍ 2a Posició 5.797,00 punts

EQUIP FEMENÍ 1a Posició 7.770,00 punts

Lliga Aleví

A nivell individual



Néstor Siquier
100 braça (1a posició)
200 esquena (7ena posició)



Marina Pons
100 braça (8ena posició)



Josep Pascual
200 esquena (8ena Posició)



Francette Gómez
100 braça (8ena Posició)

EQUIP MASCULÍ **8ena Posició** **8.456,00 punts**

EQUIP FEMENÍ **4a Posició** **10.771,00 punts**

• 4a Jornada Lliga Aleví

Dissabte 13 de gener a les 16:30 h tindrà lloc la 4a jornada de Lliga Aleví, a Son Hugo. El crono serà manual i piscina de 25 m.

• 3a Jornada Lliga Màster

Dissabte 13 de gener a les 19:00 h tindrà lloc la 3a jornada de Lliga Màster, a Son Hugo. El crono serà manual i piscina de 25 m.

• Sopar Homenatge Nedadors

El dissabte 13 de gener vàrem celebrar al Restaurant Molí d'es Comte el Sopar Homenatge als nedadors per els resultats de la temporada 2016-17



Molta gent, bon ambient i bona companyia, un any més!!

Vàrem comptar amb la presència del Sr. D. Vicente Gómez, Vicepresident de la FBN i el Sr. D. Guillermo Garcia, Director Econòmic i Financer de Sampol Ingenieria i Obras, el nostre principal patrocinador.

• **Prensa**

- Diari de Mallorca:



01 EL CLUB NATACIÓ PALMA FESTEJA UN AÑO CARGADO DE ÉXITOS
Este pasado fin de semana, el Club Natació Palma celebró una cena en la que reunió a todos sus nadadores para rendir homenaje a la gran campaña que han protagonizado este último año. Entrenadores, técnicos y personal del club también fueron invitados a la fiesta.

- Diari de Sóller

SÓLLER

Dissabte, 6 de gener del 2018

31
ESPORTIU

ESPORTS VARIS Resum de l'any

2017: Un any on l'esport solleric va tornar a brillar amb llum pròpia

M.A.Carols

Hem tancat un nou any, el 2017, el qual ha tingut, esportivament, els seus bons moments i altres no tant, com per altra banda, acostuma a ser habitual cada estació.

Si hem de començar parlant dels bons moments, un cop més el volei solleric ha tornat a ser protagonista amb uns èxits importants com el Campionat d'Espanya en categoria infantil femenina o la recent Copa d'Espanya del juvenil masculí, sense oblidar els diversos títols de lliga i campionats de Balears, sense oblidar que el club solleric és un dels que més jugadors aporta a les seleccions Illeses i també alguns a les espanyoles. En definitiva, ha tornat a ser un any per començar en volei.

També en la part positiva, un any més s'ha de parlar de



Els triplicants del Futbolbò, campions del Princesa Sofia.



Les infantils del CVS Const. M. Galindo alçaran la Copa com a campiones d'Espanya.

Joan Lluís Pons que s'ha tornat a penjar un bon nombre de medalles i en quedà un

portes al passat europeu a Dinamarca. A més, per Sant Bartomeu va rebre l'licut

d'Or de la ciutat.

Tòfol Castanyer, un i que va començar l'any amb una lesió, ha tornat a assolir alguna victòria i bones posicions. Enguany va ser el penúltim de la Fira i ha tancat l'any aconseguint el rècord solidari de la doble Ultra de la Serra per en Pau. I en aquest punt s'emmarca la bona feina del Club Muntanya i Fiscalada Sóller, ja que els seus actes han assolit també molts bons resultats.

Els serrats de muntanya no podem oblidar als germans Pere i Miquel Rullan, el primer acabant 60 a la Copa del Món de Curus de Muntanya.

No han mancat les cites habituals de cada any com la Curia de Muntanya de Sóller, la Croza del Barranc o la curia de Sant Bartomeu, que per cert va incloure un nou

èxítol de la categoria femenina aconseguit per Mavi Garcia, sense oblidar la triatló, que en aquest aspecte 2017 vaqat la seva 25ª edició i el comiat dels que han romàs els seus organitzadors aquest any, entenent una incògnita saber si enguany hi haurà o no triatló.

I en futbol, Sóller i Port tancaren la temporada 2016-17 salvant-se durant la campanya, mentre que en l'actual la seva situació es intensifica amb el Sóller líder amb poc i mig a Terçera i el Port en plaça de Segona.

En ciclisme bona actuació dels sollerics com Joan Ratz, que ha viscut el seu primer any com a professional, Pere Casanova, Andrea Bernat, Joan Cocoví, Tà Casanova, Jaume Doran i altres, sense oblidar als triatlètes.

El Club Volei Sóller torna a conquistar diversos títols nacionals

Jon Lluís Pons, Tòfol Castanyer, Pere Rullan, altres protagonistes

No podem oblidar que en aquest final 2017 el Joventut Mariana ha celebrat el seu 75è aniversari i el Club Billaes Sóller el seu 25è i també l'èxit de l'embarcació sollerica Futbolbò, guanyadora del Princesa Sofia.



Pere Rullan fou 64 a la Copa del Món de curses verticals i feu el cim de l'Aconceguas.



Joan Lluís Pons ha seguit sumant medalles i al Mundial quedà a 68 eta del podi.



Tòfol, a més d'alguns èxits, es bolcà amb les Passes per en Pau i feu el pregi de fira.

NATACIÓ

M.S.C

Com cada any, el Club Natació Palma va celebrar el passat dissabte el seu tradicional sopar anual, durant el qual va aprofitar per distingir als seus nedadors que més varen destacar durant l'any 2017.

Com no podia ser d'altra manera, un dels principals distingits va ser el nedador sollerí Joan Lluís Pons que, un any més s'havia penjat una gran quantitat de medalles i es va fer amb diversos rècords de Balears, tant en competicions nacionals com internacionals, sense oblidar la seva participació als Campionats del Món i d'Europa, més deks diferents Campionats d'Espanya, entre d'altres en un nou any que va tornar a ser molt intens pel sollerí.

Com ja ha passat altres anys, el sollerí no pogué ser present al sopar, ja que es trobava a Lanzarote participant a una concentració amb la Selecció Espanyola, i que, per cert, acabava a l'endemà, per

El C.N Palma distingeix Joan Lluís Pons pels seus èxits

la qual cosa les distincions les recolliren els seus pares i germana, de mans dels responsables del club i representants de la Federació i Govern.

Ens han dit que va ser una

animada vetllada on, a més del sopar i els guardons, no va mancar la música i el ball.

Podem dir que el sollerí ja es prepara per viure un any 2018 que també es preveu

que serà prou intens participant novament a un gran nombre de competicions. I és que Jopanllu no atura quasi ni un dia, sense oblidar els exigents entrenaments.

Trobant-se Joan Lluís Pons a una concentració de la Selecció Espanyola a Lanzarote no va poder acudir al sopar del seu club, per la qual cosa les distincions les varen recollir els seus pares i la seva germana. Ja no és la primera vegada.



• Convocatòria Seleccions Balears Natació (Infantil i Júnior)

La FBN publica llistat de nedadors convocats que es desplaçaràn a Oviedo els días 17 i 18 de febrer per participar en el Campionat d'Espanya de Natació Júnior-Infantil per CC.AA.

Del Club Natació Palma hi participen 14 nedadors:

Sergio de Celis-Jon Piñeiro-Miquel Noguera-Jaume Sastre

Aina Sala-Claudia Alvarez-Maria Serra-Antonia Mateu-Maria Rubio

Mateu Veny-Samuel Diaz-Juan Antonio Fuster

Carme Gómez-Lucia C. Elicabe

● RFEN

NATACION

Dieciséis convocados para el Cataluña Open



16/01/2018 - La Dirección Técnica de Natación RFEN ha dado a conocer este martes la composición de la Selección Española —un total de dieciséis nadadores— que competirá como tal del 26 al 28 de enero en el Campeonato de Cataluña Absoluto—Junior Open organizado por la Federació Catalana de Natació y el anfitrión CN Terrassa.

EQUIPO FEMENINO:

Mireia Belmonte (UCAM Fuensanta), Catalina Corro (CD Bidasoa XXI), Tamara Frías (RCN Motril), Esther Huete (Real Canoe NC), Nerea Ibáñez (CN Albacete) y Jimena Pérez (CD Gredos San Diego).

EQUIPO MASCULINO:

Oskitz Aguilar (CD Bidasoa XXI), Francisco Arévalo (Real Canoe NC), Moritz Berg (Real Canoe NC), Francisco Chacón (CN Alcalá), Miguel Durán (UCAM Fuensanta), Alejandro García (CN Metropole), Bruno Ortiz-Cañavate (Real Canoe NC), **Joan Ll. Pons** (CN Palma), Javier Rivas (Real Canoe NC), Juan F. Segura (CD SEK) y España (4x100 libre).

EQUIPO OFICIALES:

Albert Tubella (Director Técnico RFEN), Fred Vergnoux (Head Coach RFEN), José A. del Castillo (Entrenador RFEN-CAR Sant Cugat), Serafín Calvo (Entrenador RFEN-Blume Madrid) y Xavi Casademont (Entrenador Fed. Andaluza). *Fisioterapeuta a determinar.

Comunicación RFEN. Fuente: Área de Natación RFEN. Foto: Instalaciones del anfitrión del Open catalán, el CN Terrassa / CNT

NATACION

Concentración de altura en Font Romeu—FRA



17/01/2018 - Parte de la Selección española de Natación va a realizar una Concentración de altura en Font Romeu (Francia) del 29 de enero al 11 de febrero de 2018. Los nadadores convocados son Catalina Corro (CD Bidasoa XXI), Marta González (CN Sant Andreu), **Aina Hierro** (CN Palma), Laia Martí (CN Barcelona), Álex Castejón (CN Calella), **Joan Lluís Pons** (CN Palma) y Álex Ramos (CN Sant Andreu), acompañados por José A. del Castillo (Entrenador RFEN—CAR Sant Cugat) y Óscar Domínguez (Prep. Físico).

Comunicación RFEN. Foto: El finalista olímpico **Joan Ll. Pons** (CN Palma), en una imagen de archivo / RFEN

• Trofeu CN. Palma-Sampol Festes Sant Sebastià

Dissabte 20 de gener a les 17:00 h té lloc el XXVII Trofeu Club Natació Palma-Sampol Festes de Sant Sebastià 2018, a Son Hugo. El crono electrònic i piscina de 50 m.



El Club Natació Palma, Campió del Trofeu amb 82 punts





-Voluntaris amb Aquarius-

• Premsa




- Diari de Mallorca:



• Campionat de Catalunya. Joan Lluís Pons, Aina Hierro i Toni Mulet

Del 26 al 28 de gener es celebra a Terrasa (Barcelona) el Campionat de Catalunya OPEN .

Hi participen: Joan Lluís Pons (convocat amb l'Equip Nacional Absolut), Aina Hierro i Toni Mulet.

 <p>Joan Lluís Pons</p>	<p>400 estils (04:24.88)</p> <p>800 lliures (estils) (09:16.75)</p>	<p>Medalla d'Or</p> <p>30è Classificat</p>
 <p>Aina Hierro</p>	<p>200 papallona (02:16.55)</p> <p>100 papallona (01:04.75)</p> <p>400 estils (05:11.28)</p> <p>200 estils (02:27.12)</p>	<p>Medalla d'Or</p> <p>7ena Classificada</p> <p>14ena Classificada</p> <p>15ena Classificada</p>
 <p>Toni Mulet</p>	<p>200 lliures (01:54.73)</p> <p>100 lliures (00:53.69)</p> <p>400 lliures (04:07.43)</p> <p>50 lliures (00:25.27)</p>	<p>7è Classificat</p> <p>12è Classificat</p> <p>14è Classificat</p> <p>35è Classificat</p>

● RFEN.

NATACION

OpenCat: Un 800 libre femenino de altos vuelos



27/01/2018 - Segunda jornada del Open de Catalunya en la piscina del CN Terrassa dentro del Circuit Catalá de Trofeus de la Federació Catalana. Una jornada con un 800 femenino absoluto de tronío, que ha ganado la campeona olímpica y mundial Mireia Belmonte (España) con 8.39.52, por delante de otras nadadoras estrella de la natación española como Melani Costa, Jimena Pérez, Judith Navarro y África Zamorano. Ahí es nada. Además, con presencia de dos grandes, Aschwin Wildeboer y Erika Villaécija.

Comunicación RFEN

Dominó Mireia que, como el resto de internacionales, están en fase de carga y que competía por vez primera este año en piscina larga aunque para la Dirección Técnica es importante competir a buen nivel en estas fechas en el camino de preparación para el Open de Primavera, primer gran objetivo del curso. Tras ella Melani Costa (8.43.47), en este caso nadando por su club, las anfitrionas del CN Terrassa como estaba previsto por la DT RFEN. Tercera Jimena Pérez (ESP) con 8.46.84, cuarta y quinta Judith Navarro y África Zamorano, puntas de lanza del CN Sant Andreu, y destacar el noveno puesto de alguien que es natación por todos sus poros: Erika Villaécija (9ª).

En el 800 masculino se llevó el triunfo Miguel Durán (ESP), bajando de los 8 minutos (7.59.89), que aunque no es marca personal, no está nada mal teniendo en cuenta el momento de la temporada en el que nos encontramos.

VALL, MUÑOZ, NAVEA...

Mientras, la campeona de Europa en piscina corta, Jessica Vall (CN Sant Andreu), se ha llevado los 50 braza con 31.69, triunfo que suma el hectómetro del viernes. En hombres, oro de Mario Navea (ESP) con un crono de 29.02. Lidón Muñoz, protagonista el viernes con su récord del Campeonato en 50 libre, ganó el hectómetro con un registro de 55.60. En Masculina, el mayor honor fue para Juan F. Segura (ESP) con 51.01, 8 centésimas por delante de Álex Ramos. Segura se hizo también con los 50 espalda con 26.13, con todo un grande de las piscinas a 8 décimas, Aschwin Wildeboer. Una espalda que, en femenina, ganó Tamara Frías con 29.38, mejor marca personal.

El finalista olímpico **Joan Lluís Pons** se llevó los 400 estilos con un tiempo de 4.24.88. Y en los 200 mariposa, Javier Chacón y **Aina Hierro** fueron los ganadores con 2.02.31 y 2.16.55 respectivamente.

Foto: Mireia Belmonte (ESP), vencedora en el 800L de esta tarde en Terrassa / Fed. Catalana de Natació

• 3a Jornada de Lliga Benjamí

Dissabte 27 de gener a les 10:00 h , a Calvià. El crono manual i piscina de 25 m.

• 3er Control Federatiu

Dissabte 27 de gener les 17:00 h. a Son Hugo. El crono electrònic i piscina de 50

S'aconsegueixen 7 noves **mínimes nacionals**:

C. ESPANYA INFANTIL HIVERN	C. ESPANYA INFANTIL ESTIU	C. ESPANYA ALEVÍ ESTIU
		
Mateu Veny 200 lliures (02:02.27)	Mateu Veny 200 lliures (02:02.27)	Samuel Díaz 200 lliures (02:08.12)
		
		Josep Pascual 400 lliures (04:46.91)

C. ESPANYA JÚNIOR HIVERN			C. ESPANYA JÚNIOR ESTIU		C. ESPANYA OPEN ABSOLUT PRIMAVERA C ESPANYA OPEN ABSOLUT ESTIU
					
Maria Serra 400 estils (05:13.18)	Aina Sala 200 lliures (02:09.30)	Sergio de Celis 400 estils (04:34.55)	Aina Sala 200 lliures (02:09.30)	Sergio de Celis 400 estils (04:34.55)	Sergio de Celis 400 estils (04:34.55)

- Concentració en altura ESP-2020. Jon Piñeiro i Sergio de Celis**



Jon Piñeiro i Sergio de Celis convocats amb l'Equip Nacional ESP-2020 per una concentració en altura a Monachil-Sierra Nevada (Granada) del 28 de gener al 16 de febrer

- Concentració en altura. Joan Lluís Pons i Aina Hierro**



Joan Lluís Pons i Aina Hierro convocats amb l'Equip Nacional Absolut per una concentració en altura a Font-Romeu (França) del 29 de gener al 11 de febrer.

• RFEN

NATACION

Convocatoria Equipo Nacional ESP—2020 (28E—16F)



25/01/2018 - El Equipo Nacional del Programa ESP—2020 se va a concentrar en altura del 28 de enero al 16 de febrero en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Sierra Nevada (Monachil—Granada). Esta es la Convocatoria oficial del Área de Natación RFEN:

EQUIPO FEMENINO:

Claudia Espinosa (CD Gredos San Diego), Cristina García (CN Lleida), Laura García (CD Gredos San Diego), Nadia González (Real Canoe NC), Ana M^a Lamberto (UCAM Fuensanta), Sara Lahrach (CD Gredos San Diego), Esther Morillo (CE Mediterrani), Aina Oliván (CN Sabadell), Mai Ortega (CD Gredos San Diego), Andrea F. Prades (CE Mediterrani), Julia Pujadas (CN Granollers) y Aroa Silva (AD Manuel LLaneza).

EQUIPO MASCULINO:

Izan Cubillas (CN Mataró), **Sergio de Celis** (CN Palma de Mallorca), Ferrán Juliá (CN Cervera), Manuel Martos (CN H2O El Ejido), **Jon Piñeiro** (CN Palma de Mallorca), Alejandro Puebla (CN Cartagena-Cartagonova), Carlos Quijada (CD Gredos San Diego), Ferrán Siré (CN Tarraco) y Javier Zorzano (Navial).

EQUIPO OFICIALES:

Santiago Veiga (Resp. Equipos Jovenes RFEN), Luis Rodríguez (Ent. Federación Catalana/28E-7F), Raúl Navalón (CE Mediterrani/28E-7F), Raúl Bernal (Fed. Madrileña/7-16F), José Romacho (CN H2O El Ejido/7-16F), Pedro Simón (CD Gredos Sam Diego/28E-5F), Andreu Marimón (Prep. Físico Fed. Catalana/5-15F), Sandra Tabasco (Psicóloga/6-9F), Antonio Domingo (Fisioterapeuta) y Antonio López (Profesor).

Comunicación RFEN. Fuente: Área de Natación RFEN

- Nedant contra el càncer



Els Màsters del CN. Palma s'apunten al repte!!

● RFEN

AECC: Galapagar, Móstoles, Tecnoswim, Ángela,...

30/01/2018 - La ola de solidaridad de la Campaña 1.000 kms Contra el Cáncer RFEN—AECC crece y crece. Son tantos los nadadores y entidades que están apoyando día a día que el GRACIAS con mayúsculas no nos cabe en esta página. Los chicos del curso de adultos de natación de Alejandro Roldán en Galapagar (Julio, Vero, María y Cristina) se han apuntado al reto y han nadado sus 1.200 metros solidarios. **O algunos masters del CN Palma en Tecnoswim, dirigido por la legendaria María Fuster con Joan Reynés...**

Comunicación RFEN

Es que os queremos nombrar a todos porque sí, porque la Natación es hoy noticia en toda España en la carrera contra el cáncer. Hoy mismo hemos conocido que James P. Allison (EEUU) ha sido premiado por ser el creador de la primera inmunoterapia contra el cáncer. Y realmente fue eso lo que nos inspiró para lanzar esta campaña de "1.000 kms Nadando Contra el Cáncer": si la natación podía hacer algo y nadar para que inmunólogos como Allison u otros también españoles puedan seguir investigando y regalándonos vida y esperanza a todos a través de la ciencia.

Y por eso tenemos que apludir los metros acuáticos recorridos por personas como Ángela, que nos recuerda que "juntos podemos vencerlo" por Tony (qepd) y por Astrid (AD Concepción-Cdad. Lineal), claro que sí. Ellos nos inspiran siempre. O Laura, o Natalia, o Ignacio, o Julio, o Vero, o María, o Cristina, o Ana María, o Mónica, o Sergio, o Paula, o TÚ!

También es de agradecer el gran apoyo de ADN Móstoles (Petru, Laura, Ángela... y hasta 60 nadadores han 'nadonado' ya del club), la Asociación Aida CD Turaniana que se "mojan por la vida" (qué bonita leyenda), o de Mónica, que tiene claro que "un grano de arena mueve montañas", o los 1.000 metros de Tecnoswim "de todo corazón". En esta noticia hemos contado multitud de medallas de oro que se han colgado todos ellos, las medallas verdaderas que quedan para siempre.

Seguimos contando retos en próximos boletines.

Ya sabes, ámate que te echamos en falta, ¿No vas a sacar 40 minutos de tu vida por salud? Vamooooosssss!!!!!!