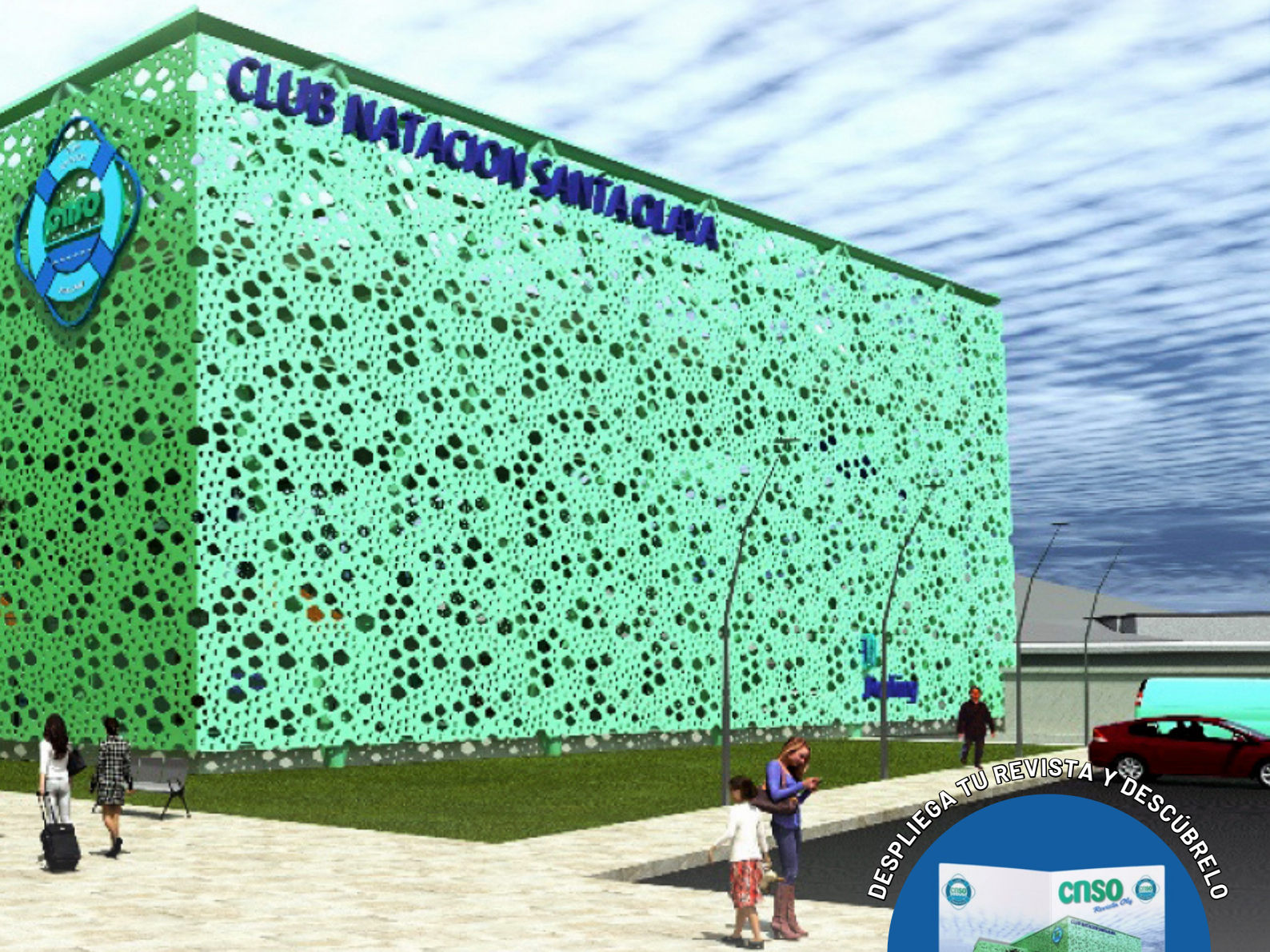


CNSO

Revista Oly



DESPLIEGA TU REVISTA Y DESCÚBRELO



El Nuevo Santa Olaya

OMODA

RESNOVA MOTOR

Llega a Asturias



Ctra, AS-II Km 22
Pol. Ind. de Rocés – Gijón

Conócenos:



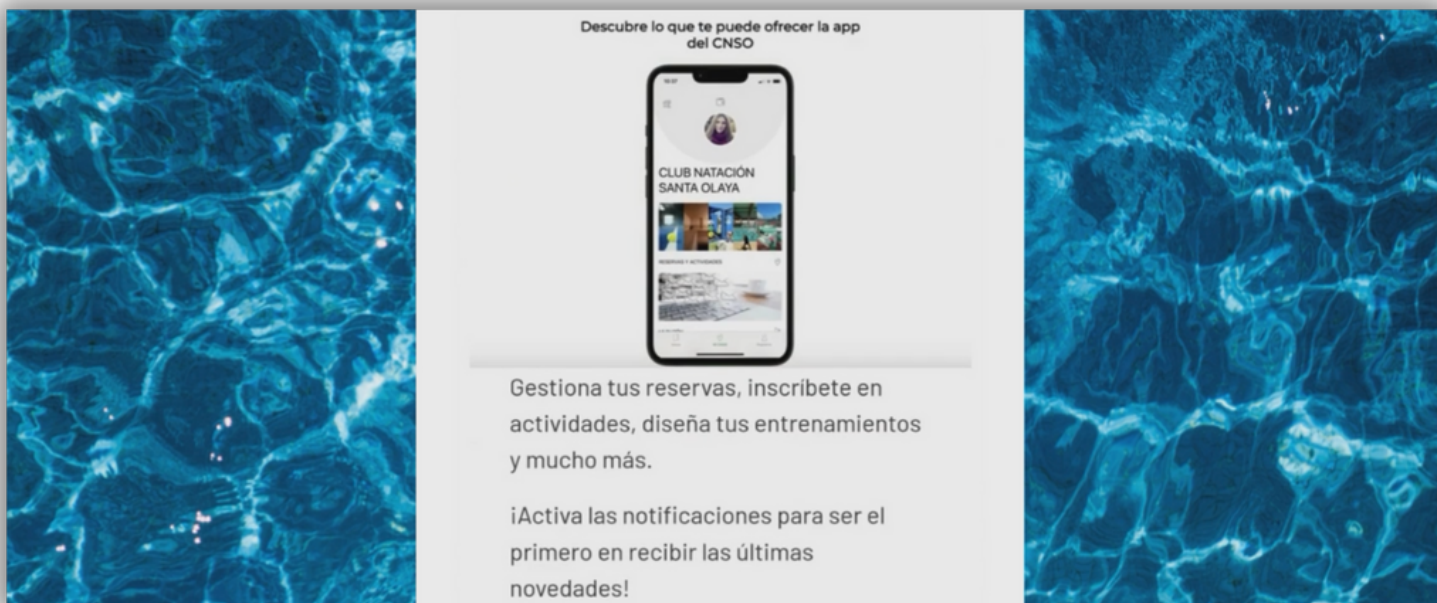
WWW.OMODARESNOVAMOTOR.COM



Para estar al día, activa las notificaciones en la app

¿Quieres saber la última hora del Club? ¿En qué tiendas hay descuentos por ser socio/a del Santa Olaya?, ¿Recordar las fechas señaladas en las que hay eventos o competiciones? Pues sólo tienes que tener la app del Club y activar las notificaciones. Así se puede estar informado de todos estos asuntos y muchos más.

El primer paso, por supuesto es descargar esta aplicación en tú móvil. Si no la encuentras, en la página web del Club están los enlaces de descarga para Android y Iphone así como en el buscador de la tienda de aplicaciones del móvil. Con la app los socios podrán gestionar sus reservas de las instalaciones, inscribirse en las actividades tanto deportivas como sociales, diseñar sus propios entrenamientos y mucho más.



Pero el paso más importante es activar las notificaciones, con ellas tendrás avisos puntuales de lo que no te puedes perder sin necesidad de apuntarlo en la agenda. Así serás de los primeros en recibir las últimas novedades del Club.



Ya no tendrás necesidad de recordar que el viernes se organiza una mesa redonda que te puede interesar, qué día abre la piscina exterior, ahora que el verano está a la vuelta de la esquina, o si el domingo hay un vermú musical que no quieres perderte.

Llévate el Santa Olaya a un click de distancia en tú móvil.

Asamblea Ordinaria 23 de febrero: Unanimidad en todos sus puntos

Los socios han aprobado por unanimidad las cuentas y la memoria de 2023 y los Presupuestos de 2024. La Junta Directiva del Club Natación Santa Olaya ha presentado unas cuentas del ejercicio 2023 que arrojan un superávit de 307.198,45€, cantidad que permitirá afrontar las inversiones previstas para este año 2024. Se trata de uno de los mejores resultados económicos en la historia del Santa Olaya, que nos servirá para disponer de respaldo económico de cara al Proyecto de Ampliación del Club que dará como resultado el Nuevo Santa Olaya.



Entre las inversiones y reparaciones previstas, las de mayor cuantía son: el revestimiento de fachadas e imagen corporativa iniciado el año pasado, el césped artificial en el parque infantil, las mejoras en la sala de estudio y de prensa para dotarlas de un uso polivalente, mejoras en la iluminación de distintas ubicaciones del Club, dotación de material para la ampliación del gimnasio, la creación de los baños para ostomizados, etc. Tras aprobarse en la Asamblea Extraordinaria la propuesta ganadora del Concurso de Ideas, se procederá a la redacción del proyecto básico para la ampliación del Club. Por eso, en las inversiones se desgranar en dos partidas: Ampliación del estudio de detalle de la propuesta y ampliación del proyecto.

La Asamblea también ha aprobado, por unanimidad, la subida de 0,84 céntimos (aplicación del IPC a la cuota social + cuota extraordinaria) en la cuota de los socios, que quedaría en 18,76€, lo que sigue siendo la más barata de los clubes deportivos nacionales. El presupuesto que se ha aprobado para este ejercicio 2024 es de un total de 4.193.520,04€.

En la Asamblea también se ha presentado la memoria del ejercicio 2023 de las diferentes actividades deportivas y sociales cuyo incremento y desarrollo han permitido los excelentes resultados económicos que se plantearon.



Asamblea Extraordinaria 23 de febrero: El Nuevo Santa Olaya

La Asamblea Extraordinaria de Socios refrendó la propuesta ganadora del Concurso de Ideas para la Ampliación y Reordenación del Club: THE BUBBLE BOX BUBO. Esta Asamblea marca un hito en el futuro del Santa Olaya y, como algún socio declaró en su intervención, "Se trata de un momento histórico para el Club".

La propuesta "Bubo" debe su nombre a la imagen exterior. Esas "burbujas", tan habituales en el agua cuando los nadadores dejan su estela. Como se puede comprobar, es impactante, pues tanto su estructura exterior con un novedoso concepto de "piel", que se adapta a las necesidades climáticas de las fachadas, y por tanto con mayor apertura de huecos en las zonas de menor incidencia de luz solar, y con menos perforaciones en las fachadas más expuestas al sol.



Por establecer una cronología de cómo ha sido este concurso, hay que remontarse al 12 de septiembre Club Natación Santa Olaya convocaba el Concurso de Ideas para la Ampliación y Reordenación del Club tal y como establecía el Plan Director aprobado en Asamblea en 2022. Las propuestas presentadas debían seguir este plan estratégico-director como guía teniendo siempre como referencia la visión y los valores del Club:

Visión de CNSO

"Ser un Club de referencia a nivel nacional en natación y con un posicionamiento como entidad deportiva y social moderna, viable y sostenible a nivel local y regional".

Valores de CNSO

- Compromiso educativo.
- Familiar y Sociable.
- Excelencia deportiva y mejora continua.
- Lealtad.
- Integridad y responsabilidad social.
- Satisfacción de las personas del equipo, socios y sociedad en general.
- Sostenibilidad.
- Entidad declarada de utilidad pública.

Con estas pautas establecidas en las bases del concurso, los estudios de arquitectura tuvieron de plazo para presentarse desde principios de septiembre hasta el 18 de noviembre. Las cuatro propuestas recibidas se expusieron al público del 15 al 30 de diciembre. En la nueva web se abrió para los socios un apartado donde pudieron valorar a través de un cuestionario las propuestas presentadas que la Comisión de Valoración, tuvo en cuenta el resultado de estos cuestionarios a la hora de hacer la elección final. Los socios también votaron como ganadora la propuesta "Bubo".



En las bases del Concurso se establecía que el proyecto de obras debería ser tanto para la ampliación del club sobre los 4.520 metros cuadrados de terreno cedidos por el Ayuntamiento, como para la reordenación integral de las instalaciones ya existentes. Y se señalaba que las propuestas deberían ir acompañadas de un presupuesto básico que no debería superar los 3.850.000 €.

La Comisión de Valoración para el Concurso de Ideas de Ampliación y Reordenación Integral de instalaciones del Club Natación Santa Olaya, tuvo siempre presente cuatro ejes o conceptos básicos, a la hora de puntuar los proyectos presentados.

En primer lugar, que se adaptasen a las condiciones exigidas en el pliego de condiciones, tanto a nivel de adaptación del Club a las nuevas necesidades, como la de saber “captar” las necesidades reales de los socios; y por supuesto, la de adaptarse a las condiciones económicas con las que el Club cuenta.

En segundo lugar, la Comisión de Valoración tuvo muy presente la integración del nuevo volumen edificatorio, con la estructura interna del antiguo Club, su incorporación, su funcionamiento, los recorridos internos, la funcionalidad, etc.

En tercer lugar, la idea global exterior fue muy valorada. Ya que ésta será la nueva imagen del Club, la imagen del NUEVO SANTA OLAYA.

Se valoró también en las propuestas el mantenimiento del edificio, los costes que representarán el acondicionamiento térmico, en verano e invierno, de limpieza diaria, y de la durabilidad de los materiales descritos en las propuestas presentadas.

Tras analizar en profundidad las cuatro propuestas recibidas, proceso que se ha prolongado durante dos meses desde que tuviese lugar la primera reunión el pasado 27 de noviembre, finalmente la Comisión de Valoración seleccionó la propuesta que se ha sometido a la aprobación de la Asamblea General para su designación como ganadora del Concurso de Ideas a la propuesta concursante bajo el lema THE BUBBLE BOX BUBO.

“BUBO” es la propuesta que, a criterio de la Comisión de Valoración, ha conseguido el mejor equilibrio entre la solución arquitectónica y la viabilidad económica del proyecto. El equipo redactor del proyecto ganador está formado por los arquitectos Dña. Beatriz Carranza Estévez y D. Javier Fernández Noval. (léase la entrevista con ambos).

La integración del proyecto con la edificación antigua, genera un lugar de encuentro, la Plaza Oly, que servirá de punto de reunión y encuentro en los distintos socios del Club. Desde la Plaza Oly se podrá acceder de forma directa a todas las instalaciones del Club sin falta de superar ningún peldaño u obstáculo, será un Club 100% accesible. Desde la Plaza Oly cubierta ubicada en la planta 0 del nuevo edificio se accederá por rampas, escaleras y ascensor al resto de las plantas del edificio, además tendrá conexión directa por el nivel 0 y nivel 1 a las instalaciones actuales del CNSO. Dichas rampas pasarán por todas las plantas, aportando accesibilidad rodada a todo el Club. La propuesta plantea un gimnasio en la última planta, a más de 17 metros de altura sobre rasante y con más de 2.000 metros cuadrados en zona cubierta y descubierta, con inmejorables vistas a la bahía y que a buen seguro se convertirá en el gimnasio de referencia de la ciudad.

Otro punto de valoración es el de mantenimiento del edificio, tanto limpieza y uso, como en costes energéticos y de materias primas para su climatización y confort en verano e invierno; así como por las características mecánicas y funcionales de los materiales propuestos para la ejecución de la obra.

El diseño del edificio persigue la mayor eficiencia energética de forma pasiva (orientación, aislamientos...) que junto con los sistemas de instalaciones propuestos da lugar a un consumo energético casi cero.



Para ello, se han seguido criterios innovadores basados en la máxima eficiencia mediante sistemas de generación de energía renovable y sistemas activos para conseguir una mayor eficiencia energética y una mínima huella de carbono. Será tremendamente respetuoso con el medio ambiente, con gran aportación de energías renovables que ayudan a un consumo mínimo de energía externa, y todo ello ayudado por las medidas de diseño de la "piel" exterior de la fachada y por los materiales empleados para tal fin.

El resultado es un proyecto homogéneo, cuidadoso con el entorno y a la vez de una arquitectura brillante, de calidad visual exterior, y de gran calidad técnica que asegurará una buena respuesta térmica, que se integra fácilmente con el antiguo edificio, que favorece sus recorridos internos liberando espacios y superficies que se pueden aprovechar para otros fines.

Como puntos fuertes de esta propuesta se puede destacar:

2.000 m2 nuevos para gimnasios de máquinas y peso libre, otros 800 m2 en Salas deportivas (en zona cubierta y descubierta).

La Plaza Oly cubierta como zona de convivencia de los socios.

Nuevo salón de actos.

Cafetería y restaurante con accesos diferenciados desde el interior y exterior del CNSO.

Parking para usuarios del CNSO.

Zonas para ocio para jóvenes y mayores.

Nuevas oficinas para atención al público.



Beatriz Carranza

Sobresale por su habilidad para fusionar estética contemporánea y funcionalidad, enfocándose en la creación de espacios accesibles y adaptados a las necesidades comunitarias.

Javier Noval

Arquitecto visionario con una pasión por integrar soluciones sostenibles y tecnológicamente avanzadas en sus diseños, destacándose por su enfoque en eficiencia energética y espacios innovadores.

“Queremos que el CNSO tenga el gimnasio de referencia en Asturias”

En un ambicioso paso hacia el futuro, el Club Natación Santa Olaya (CNSO) se embarca en una revolucionaria expansión, con el equipo de Carranza & Noval Arquitectos a la vanguardia de este emocionante proyecto.

Ganadores del Concurso de Ideas para la ampliación del club, los arquitectos Javier Noval y Beatriz Carranza se enfrentan al desafío de transformar el espacio, fusionando funcionalidad, innovación estética, y sostenibilidad.

En esta entrevista exclusiva con ambos, exploramos los retos, las soluciones arquitectónicas de vanguardia, y el impacto que este proyecto tendrá en la comunidad del CNSO. Desde la integración de un gimnasio referente en Asturias hasta la implementación de un innovador sistema de 'burbujas' para la fachada que promete eficiencia energética con mínimo gasto, Carranza & Noval nos guían a través del proceso creativo y técnico que da forma al futuro del Club Natación Santa Olaya.

- ¿Cuál ha sido el mayor reto que les ha planteado el proyecto?

Javier: El reto más difícil fue encajar todas las actividades que se exigieron en el pliego de condiciones del concurso, dejando además espacio para otros usos de convivencia para los socios.

Beatriz: Uno de los retos más difíciles fue encontrar una solución arquitectónica que se ajustase lo máximo posible al presupuesto del CNSO.

- Las burbujas, esa piel que recubre la fachada además de la novedosa estética ¿Supone también novedad en cuanto a aclimatación?

Javier: Si, esa piel varía su permeabilidad con el exterior, dependiendo de la orientación de cada fachada y de la necesidad energética de cada espacio. De tal forma que se conseguirá la máxima eficiencia energética del nuevo edificio.

Beatriz: Por supuesto, será un edificio de consumo energético casi cero, gracias al aislamiento térmico y al estudio detallado de las necesidades energéticas de cada sala.

Gracias a este nuevo diseño arquitectónico se conseguirá la máxima eficiencia energética del nuevo edificio.



- **La propuesta aglutina dos de las mayores demandas de los socios: Aparcamientos y un nuevo gimnasio.**

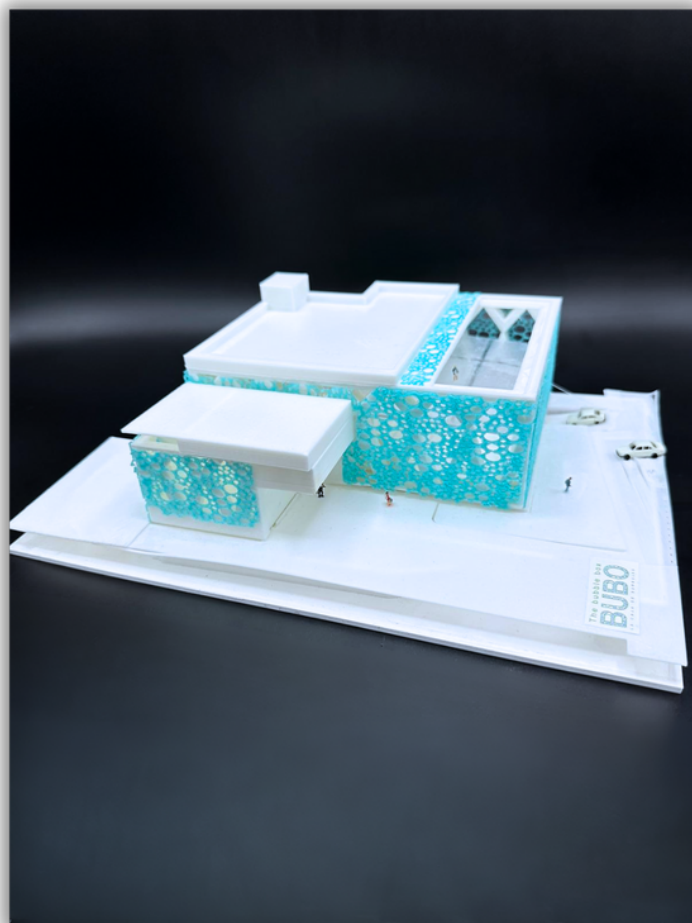
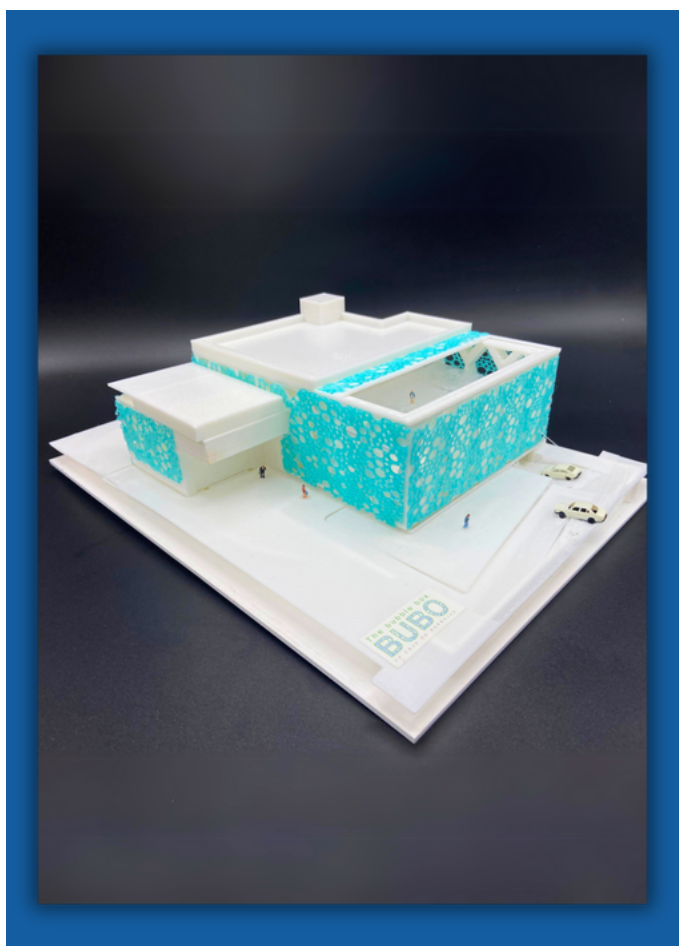
Javier: Si, aunque en nuestra propuesta, el verdadero protagonista es el gimnasio, queremos que el CNSO tenga el gimnasio de referencia en Asturias, la sala más grande cubierta, con acceso al exterior descubierta pero protegido de los vientos del Norte y además con unas vistas a la bahía que lo harán único.

Beatriz: Tanto el gimnasio como facilitar el aparcamiento a los socios son claves, aunque también tendremos en cuenta la nueva movilidad que se está generando en los últimos años.

- **La cuestión de la accesibilidad, eliminar barreras arquitectónicas era una asignatura pendiente en la entidad. ¿Aprobaremos con nota con la ampliación?**

Javier: Esta ampliación es 100% accesible, se han diseñado una rampas que recorren todo el edificio y se han eliminado las barreras en la planta de entrada.

Beatriz: Para nosotros es muy importante que sea accesible a todos los usuarios, generamos recorridos accesibles en todo el edificio mediante rampas principalmente y también con ascensores.



- **Cómo explicarían a un profano en cuestiones arquitectónicas por qué han seleccionado los materiales que plantean.**

Javier: Los materiales pretenden ser duraderos, evitando materiales férricos en contacto con el exterior.

Beatriz: La elección definitiva de los materiales se realizará conjuntamente con la directiva del club, en la fase final del proyecto básico, intentaremos que sean materiales fabricados en la región.

- **¿Qué proceso se inicia ahora después de la aprobación de la propuesta en la Asamblea Extraordinaria de socios?**

Javier: Ya hemos empezado las reuniones para ajustar nuestra propuesta a las necesidades finales que la Junta Directiva nos solicita. A partir de ahí, recibiremos el encargo para tener el Proyecto Básico antes de finales de 2024.

Beatriz: Debemos ajustar todos los espacios garantizando que cumplimos las normativas vigentes para este tipo de edificios de pública concurrencia, en función de las necesidades que finalmente nos indique la Junta Directiva.

Colaborando con otras entidades

El Club Natación Santa Olaya, comprometido con los Objetivos de Desarrollo Sostenible hace suyo el Objetivo 17 denominado: **Alianzas para lograr objetivos**. El Club Natación Santa Olaya, declarado de Utilidad Pública, tiene como parte de su Visión el favorecer la integración con el entorno social, ampliando y mejorando la red de colaboración con otras entidades, para lograr así una mejor consecución de sus fines comunes. Bien sea para la práctica deportiva de una actividad de la que no disponemos en el Club, o por facilitar la vida a nuestros socios y que encuentren ventajas sólo por serlo, por ampliar nuestro horizonte o por solidaridad; todas estas razones y muchas más nos llevan a firmar convenios de colaboración con entidades que aporten valor añadido al Santa Olaya.

Hemos comenzado el año con nuevos convenios y reforzando alguno de los que ya teníamos. Por ejemplo, uno de los que más ha llamado la atención es el que hemos empezado con la estación de esquí Fuentes de Invierno. Fuentes de Invierno y el Club Natación Santa Olaya han establecido un convenio de colaboración por el que se ofertan cursillos o alquiler de material a los socios del Santa Olaya con un 10% de descuento sobre la tarifa oficial.



Esta colaboración ha permitido al CNSO promocionar y fomentar la práctica deportiva, como es su misión, en este caso de los deportes de invierno, entre sus asociados y ampliar su oferta deportiva. Aunque no ha sido un buen año de nieve, excepto el mes de marzo, el convenio puede ser prorrogable anualmente, por lo que esperamos poder disfrutarlo más el próximo invierno.

Otro convenio novedoso es el firmado con la Unión de Comerciantes. Vincular el Club Natación Santa Olaya al comercio de proximidad es el objetivo de este convenio que el Club ha firmado con la Unión de Comerciantes. Un acuerdo que sirve para seguir tejiendo ese entramado de confianza que se crea desde un Club como este con los comercios de los barrios de la zona oeste.

Con este convenio se va a favorecer doblemente: por un lado, incentivar el comercio de proximidad y las compras. Por otro lado, darle valor añadido al carnet de socio; por el mero hecho de ser socio del Santa Olaya tendremos acceso a ofertas y descuentos especiales.



Y de uno pionero a otro que se rubrica con la Caja Rural de Asturias. Un convenio de colaboración entre ambas entidades vinculado al Proyecto SwimSafe, pionero en prevención y seguridad acuática que comenzó el pasado mes de noviembre. El proyecto SwimSafe CNSO ha traído, entre otras muchas consecuencias positivas, el establecimiento de estrechas relaciones con universidades con las que se firmará, próximamente otros acuerdos de colaboración.



La buena sintonía entre el CNSO y la Caja Rural de Asturias queda de manifiesto en las distintas vías de colaboración que tienen en marcha como el presente convenio y se articulará en otras colaboraciones en el futuro. Así lo comentaron ambos protagonistas en la visita, posterior a la firma, a la sesión en piscina de los niños y niñas del colegio Río Piles. El Proyecto SwimSafe está ya en su último tramo, ya que finaliza este mes de marzo. En abril se celebrará un evento que supondrá el broche de oro del cierre de un proyecto en prevención de ahogamientos que ha superado todas las expectativas.

Fruto de estrechar la colaboración con el Telecable Hockey Club vendrán al Oly a cedernos la Copa Intercontinental conseguida en el mes de febrero para nuestras vitrinas. En la agenda del Descubre + del segundo trimestre ofrecemos más información al respecto. Y no va a terminar aquí la colaboración entre nuestros deportistas.

Estrecha colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer

El vínculo entre el Club Natación Santa Olaya y la Asociación Española contra el Cáncer en Gijón se ha estrechado en este primer trimestre del año y los proyectos que hay de futuro lo hará mucho más.



En este trimestre dos son los ejemplos de esta buena relación: Todos los lunes de febrero a abril se pone en marcha una terapia grupal para dejar de fumar organizado por la Asociación Española contra el Cáncer de Gijón y con sede en nuestro Club donde asisten socio y no socios.

El taller para la deshabituación tabáquica se realiza en sesiones semanales de hora y media de duración. En esas sesiones se aborda el día a día del proceso del cambio.

Se facilitan técnicas para poder conseguir el objetivo y hacer frente a los momentos duros, como enfrentarte a las recaídas. Un taller que, en esta segunda edición, ha sido todo un éxito de convocatoria.

En el mes de marzo, como se refleja en el Descubre + dentro de sus actividades de Salud y Bienestar, se organizó la maratón llamada "Green Fitt", por el color verde de las camisetas de la Asociación. El dinero recaudado con las más de doscientas inscripciones y la venta de camisetas será destinado íntegramente a sostener la labor de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

Como aseguraron Miguel Ángel Calero, presidente de la Asociación contra el Cáncer en Gijón y Enrique Plaza, presidente del Club Santa Olaya, "Vamos a seguir colaborando". En el horizonte de esta alianza está previsto que se celebren un mercadillo solidario y un torneo de pádel.



Campeonato de España de Invierno

Los nadadores olímpicos han seguido la buena trayectoria de la presente temporada en una de las citas más importantes de la temporada: el XXIV Campeonato de España Open de Invierno de Natación celebrado en Sabadell. En una competición de gran nivel, con varios récords de España y la presencia de nadadores extranjeros de talla mundial, los representantes del OLY consiguieron varias mejores marcas personales y finales.

En esta ocasión la expedición estuvo compuesta por los nadadores absolutos Oscar Saura, Griffin McKean, Hugo Sánchez, Carlota Torrontegui, los sub-20 Miguel Pérez, Víctor González, María Calvo y los Juniors Alejandro Mon, Guido Pitcairn, Javier González, Saul Noriega, Paula Rodríguez, Valeria Povoroznyuk, Estibaliz Llano y Adriana Aguado.



Precisamente fue la nadadora Sub-20 María Calvo la única nadadora capaz de lograr medalla en el Campeonato, gracias a su plata en los 100m espalda.

En el capítulo de finales el gran protagonista fue Griffin McKean, logrando dos finales A en las dos pruebas en las que tomó parte. En los 400m estilos logró en la final la 6ª posición mientras que en los 200m estilos terminó 8º. En ambas pruebas logró igualmente rebasar su mejor marca personal de manera clara.

En cuanto a las finales B, Carlota Torrontegui se clasificó en 100 y 200 m mariposa, y Hugo Sánchez en 200m estilos.

En lo que se refiere a los juniors, alcanzaron finales de la categoría Paula Rodríguez en 50m mariposa (4ª), 50m libre y 100m libre y Valeria Povoroznyuk en todas las pruebas que disputó, 50-100-200m braza y 200 estilos logrando la 4ª posición en el hectómetro de braza.

Por último y en lo que a relevos se refiere, gran papel del CNSO.



A nivel absoluto cabe destacar los relevos masculinos de 4x100 libre (Griffin McKean, Oscar Saura, Hugo Sánchez y Miguel Pérez) y 4x200 libre (mismos integrantes) con sendas sextas posiciones. En el relevo mixto de estilos, 7ª posición (María Calvo, Griffin McKean, Carlota Torrontegui, Óscar Saura).

Y en categoría júnior, 4ª posición para el relevo de 4x100 libre (Paul Rodríguez, Estibaliz Llano, Adriana Aguado y Valeria Povoroznyuk) y 5ª para el 4x200 (mismas integrantes). Además, el 4x100m estilos mixto batió el récord de Asturias de la prueba y Paula Rodríguez la mejor marca asturiana de 50m mariposa (17 años).

Campeonato de España Máster de Pontevedra

La vicepresidenta del Club Natación Santa Olaya, Noelia García, obtiene una plata y dos bronce en el XXIX Campeonato de España de Máster de Invierno disputado del 8 al 11 de febrero en Pontevedra. Noelia García, quedó 3º en 100 Estilos, 2ª en 50 Mariposa, 3ª en 200 Estilos y 4ª en 50L. Cinco nadadores del equipo Master del CNSO integraron el equipo que ha obtenido tan excelentes resultados.



XX Oly Máster 25 – IV Memorial Ángeles Carvajal “La Nena”

La piscina del Santa Olaya abrió el domingo 14 de enero, el circuito regional Máster con la disputa del torneo más antiguo de la categoría, el Oly Master 25 CNSO, que celebró su vigésima edición y la cuarta como Memorial Ángeles Carvajal «La Nena». El torneo volvió a contar con una importante participación, más de un centenar de deportistas, en representación de catorce clubes, entre los que estaban todos los asturianos y no faltaron entidades de fuera de la región como el Club Natación León y los coruñeses del Club de Mar de San Amaro.



Se celebraron seis pruebas:

200 libres, 50 mariposa, 100 espalda, 100 braza, 50 libre y 100 estilos.

Tanto masculino como femenino, así como una prueba de relevos 4×100 libre.

En cada una de las modalidades hubo clasificaciones por grupos de edad desde los 20 hasta más de 80 años que tiene el representante del Ovimaster, Eladio Domínguez.

Santa Olaya y Grupo Covadonga fueron los clubes que más podios lograron, pero casi todos los clubes presentes se llevaron alguna medalla. La entrega de premios contó con la presencia de Sara Labra Carvajal, hija de Ángeles Carvajal, además del vicepresidente segundo del CNSO Gonzalo González Méndez, y el directivo Simón Arrizado.

Buenas noticias desde el Meeting Internacional de Pova en Portugal

Como parte de la preparación de cara al Open de España de Invierno que se celebró en Sabadell a finales de febrero, nadadores del primer equipo del Club Natación Santa Olaya se desplazaron hasta Portugal para participar en el Meeting Internacional de Póvoa de Varzim. Esta competición posibilitaba al Oly, no sólo competir en piscina de 50m, sino hacerlo en formato de eliminatorias y finales y ante rivales de cierta envergadura.



La expedición estuvo compuesta en esta ocasión por los nadadores Óscar Saura, Griffin McKean, Hugo Sánchez, Carlota Torrontegui, Miguel Pérez, María Calvo, Víctor González, Jorge Solar y Saúl Noriega.

En esta ocasión el nadador más destacado fue Griffin McKean, con tres medallas de plata obtenidas en las pruebas de 400m estilos, 200m estilos y 100m libre.

Además de Griffin, otros nadadores del Club lograron también subir al podio.

Carlota Torrontegui, plata en 200 mariposa y bronce en 100m mariposa.

Hugo Sánchez plata en 50m espalda y bronce en 100m espalda.

María Calvo, plata en 50m espalda y bronce en 100m espalda.

Las pruebas de relevos también trajeron buenas noticias al CNSO, gracias a las dos platas logradas en las pruebas de 4x50m estilos mixto (María Calvo, Víctor González, Carlota Torrontegui y Miguel Pérez) y 4x50m libre masculino (Griffin McKean, Miguel Pérez, Hugo Sánchez y Víctor González).



La Liga Social de Tenis CNSO

La Liga Social de Tenis CNSO, que comenzó el fin de semana del 18-19 de noviembre, ha concluido con una cena en el Restaurante Savannah en la que se han entregado los premios. El primer clasificado de División de Honor y vencedor de la Liga ha sido Víctor Míguez Díaz. El segundo clasificado ha sido Javier Cañete y el tercer clasificado, Pablo Alonso.

En lo que corresponde a la Primera División, el primer clasificado ha sido Borja Prado, seguido de Vicente Ramos y tercero Marcos González.

Por lo que respecta a la Segunda División, el primer clasificado ha sido Sergio Vallina, el segundo Alexander Lisenkov, y el tercero ha sido Gabriel Estevez.



Pádel CNSO

En las Series Nacionales 23/24 a nivel de Fase Regular, Retos e Interseries, las jugadoras del equipo de la categoría 500 femenino del Club Natación Santa Olaya se proclamaron vencedoras.

Las jugadoras del equipo de Future femenino del Club Natación Santa Olaya han quedado, por segundo año consecutivo, subcampeonas en el play off zonal de Asturias de la categoría Future de las Series Nacionales de Pádel 2023/2024.

Las Series Nacionales de Pádel Senior empezarán en abril. Por lo que respecta a las Jornadas de Liga Regular de la Liga Social de Pádel aún quedan algunos partidos pendientes. Las finales se celebrarán a partir de día 1 de junio y los partidos de ascensos y descensos del 1 al 24 de junio.



Campus y Olyteca

¡Ya llegan las vacaciones escolares!! Y empieza la logística familiar para gestionar esos días que los peques no tienen cole, pero son laborables (verano, Navidad, Semana Santa y días festivos). Hay que hacer verdaderos malabarismos para coordinar los horarios, si se puede, o pedir favores a familiares y amigos. Desde el CNSO, en nuestro compromiso con los más peques y las familias, intentamos ayudar a través de una oferta cada vez más extensa que permita a niñas y niños disfrutar estos días como se merecen y a las familias darles opciones para ayudar a conciliar.



Las actividades de **Campus** están dirigidas a **niñas y niños de 5-13 años**, que se caracterizan por ofrecer la oportunidad de descubrir diversas modalidades de actividad física y deportiva, y en transmitir sus valores educativos (compañerismo trabajo en equipo, respeto, etc.).

Se ha puesto en marcha una serie de medidas que amplían y mejoran las opciones para las familias:

Campus Semana Santa y Navidad: a todos aquellos que contraten el Campus de Navidad o Semana Santa de forma completa, se les recompensará premiando con un día de Olyteca gratis.

Olyteca: siempre que haya un día no lectivo pero laborable se activará la Olyteca.

Campus de Verano: para facilitar a las familias que el coste del Campus Multiactividad sea más asequible, se facilitará su financiación. A partir de las tres semanas de inscripción, se puede financiar el coste, sin intereses.



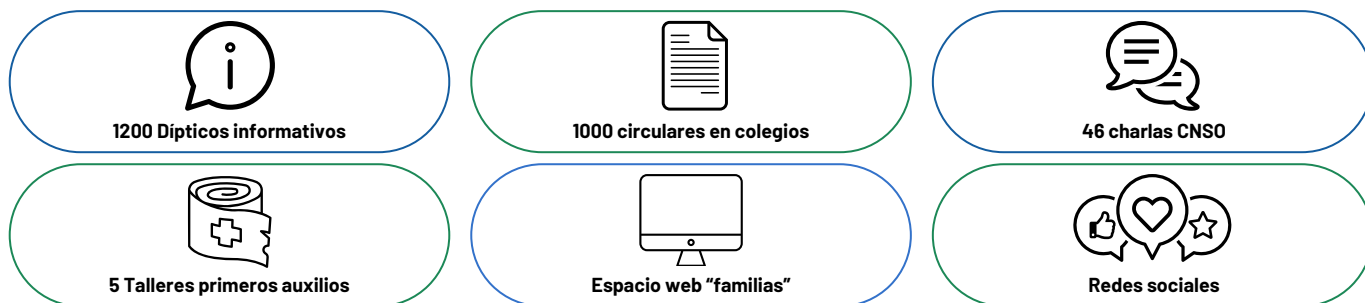
Recta final del Proyecto SwimSafe CNSO

El Proyecto SwimSafe finaliza con un gran evento en la playa del Arbeyal, el miércoles 3 de abril, del que daremos cuenta con todo lujo de detalles en el próximo número de esta revista. A la espera de ese evento final, haremos a continuación un recorrido por lo que ha sido esta primera edición del Proyecto SwimSafe CNSO. Un proyecto centrado en la educación en seguridad acuática para niños/as en edad escolar. Se trata de una iniciativa promovida desde el Club Natación Santa Olaya (CNSO), entidad de Utilidad Pública desde 2004, como parte de su compromiso social de contribuir al bienestar de la sociedad colaborando en el desarrollo de proyectos comunitarios y de acción social.

Datos de la 1ª edición de nuestro Proyecto SwimSafe



¿Qué actuaciones hemos llevado a cabo?



El proyecto estuvo centrado en alumnas y alumnos de 2º de educación Primaria (niñas y niños 7-8 años) y ha tenido tres partes diferenciadas que se pueden dividir en procesos:

Proceso 1: "Conoce y aprende a prevenir": En este apartado se han celebrado las sesiones en los colegios dirigidas por educadores acuáticos, donde los alumnos y alumnas adquirieron los conocimientos de forma práctica (Identificación de riesgos en espacios acuáticos, medidas preventivas, 112, etc.).

Proceso 2: "Crea un entorno más seguro" (trabajo autónomo): a través de fichas y juegos didácticos se refuerza lo aprendido, y tienen el reto de ser agentes de cambio, enseñándolo a sus familias y entorno cercano.

Proceso 3: "Aplica y practica lo aprendido": sesión en piscina donde se crean situaciones de aprendizaje para aplicar lo aprendido (reconocimiento de espacios, aplicación de medidas de prevención y actuación). Se ha podido ampliar el proyecto con dos sesiones en el colegio con sus maestros.

Y, por último, una sesión final en playa con todos los colegios participantes.



¿Cómo hemos promocionado el proyecto?



Lo que el aerofitness hace por tu salud

Sin importar la edad, el peso o la capacidad atlética, la actividad de aerobio o aéreo fitness es buena para ti. La actividad aeróbica tiene muchos beneficios para la salud. A lo largo de la sesión, se desarrolla una coreografía que puede mejorar notablemente nuestra coordinación y nuestra memoria. La coreografía está basada en movimientos con soporte musical que se enlazan entre sí y debemos memorizar. El trabajo de coordinación es vital para poder seguir el ritmo de la clase y la coreografía es única para toda la sesión. La diferencia fundamental del Aerofitness con el Zumba es que en el Zumba cada canción tiene su propia coreografía, y cambia en función de la melodía que suelen ser ritmos latinos y orientales.

La actividad aeróbica puede ayudarte a:

1. CONTROLAR EL EXCESO DE PESO

Combinado con una dieta saludable, el Aerobic te ayuda a perder peso y no recuperarlo.

2. AUMENTAR LA ENERGÍA, EL ESTADO FÍSICO Y LA FUERZA

Es posible que te sientas cansado cuando comiences a hacer ejercicio aeróbico regular por primera vez. Pero a largo plazo, disfrutarás de una mayor resistencia y menor cansancio. También puedes aumentar la capacidad cardíaca y pulmonar, así como la fuerza y la musculatura con el paso del tiempo.

3. PROTEGERTE DE LAS ENFERMEDADES VIRALES

El ejercicio en esta disciplina activa tu sistema inmunitario de una buena manera. Así, puedes ser menos susceptible a enfermedades virales, como resfriados y la gripe.

4. REDUCIR LOS RIESGOS DE SALUD

El Aerobic ayuda a reducir el riesgo de padecer muchas afecciones, tales como obesidad, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer.

5. CONTROLAR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

El ejercicio aeróbico puede ayudar a reducir la presión arterial y controlar la glucosa sanguínea. Puede reducir el dolor y mejorar la función en personas con artritis. También puede mejorar la calidad de vida y el estado físico de las personas que han tenido cáncer. Si tienes alguna enfermedad de las arterias coronarias, el ejercicio aeróbico puede ayudarte a controlar tu afección.

6. FORTALECER EL CORAZÓN

Un corazón más fuerte no necesita latir tan rápido. Un corazón más fuerte también bombea la sangre de manera más eficaz, lo que mejora el flujo sanguíneo a todas las partes del cuerpo.

7. MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

El Aerobic puede aliviar la melancolía de la depresión, reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación. Puede mejorar el bienestar mental y la autoestima. También puede mejorar el sueño.

8. MANTENERTE ACTIVO E INDEPENDIENTE A MEDIDA QUE ENVEJECES

El ejercicio aeróbico mantiene los músculos fuertes, lo que puede ayudarte a mantener la movilidad a medida que envejeces. El ejercicio también puede reducir el riesgo de caídas y lesiones por caídas en adultos mayores. Y puede mejorar tu calidad de vida.

9. ESTIMULA LA MEMORIA

La actividad física regular puede ayudar a proteger la memoria, el razonamiento, el juicio y las habilidades de pensamiento (función cognitiva) en los adultos mayores. Al memorizar la coreografía, estás ejercitando un músculo fundamental: el cerebro.

10. VIVIR MÁS TIEMPO

Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio aeróbico con regularidad viven más tiempo que las que no lo hacen. También es posible que tengan un menor riesgo de morir de otras causas, como enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Por todo ello, os invitamos en el mes de abril a una Masterclass gratuita de Aerobic que aparecerá en la agenda del Descubre + de este trimestre. Además, se activará la posibilidad de inscribirse en sesiones puntuales en aquellas actividades que queden plazas libres. **No tienes disculpa. Apúntate a Aerofitness.**



El Cocoon del Santa Olaya

“Tití” un joven nadador de 91 años

¿Recuerdas “Cocoon”, aquella película de los 80 de un grupo de ancianos que rejuvenecen cuando se meten en una piscina? Sin dar más detalles para no hacer spoiler a aquellos que no la hayan visto, en el Santa Olaya tenemos varias personas que podían protagonizar esa película.



Uno de ellos es “Tití”, del que pocos conocen su verdadero nombre: Vicente Piñera Cobián. Cuenta “Tití”, con mucha gracia, que fue la matrona la que le comentó a su madre el día de su nacimiento “Parece un monito, un tití” y así le quedó el apodo que le ha acompañado toda su vida, desde aquel 27 de septiembre de 1931, fecha de su nacimiento. Si han calculado bien, Tití tiene 91 años y todos los días viene al Club para nadar sus 1000 metros en la piscina de 50. Hay días que nada 1200. En total está en el agua una hora y media a diario.

En el mes de abril comienza a bañarse en el mar, tiene que estar la marea llena, si no, no le gusta. La natación la combina con paseos de una hora, cuando no llueve, y con la petanca en la cancha situada en el paseo del Arbeyal. Comprobando la vitalidad que tiene este hombre se empieza a creer en las propiedades rejuvenecedoras de la piscina del Santa Olaya. Confiesa divertido que a él le daba miedo el agua cuando era pequeño.

“Mi hermano no tenía miedo al agua, él tenía unos 7 años y yo 6, y se metía el agua en la playa mientras yo me quedaba en la orilla. Mi padre lo solucionó rápido. Me tiró vestido al agua y se me quitaron todos los miedos. Yo soy del Llano de toda la vida y recuerdo cuando mi hermano y yo nos íbamos a nadar a los pozos de la Coría, ¡Salíamos del agua hasta con sanguijuelas! Y ahora, si no vengo un día a nadar a la piscina, parece que me falta algo, estoy como sonámbulo. Llevo 45 años como socio, mi hijo tenía 9 cuando nos hicimos socios y ahora va a cumplir 55 años. Tengo dos hijos, dos nietos y un bisnieto de 15 años. Conozco el Club de cuando sólo estaban la piscina de fuera y la de 25 m. Por cierto, no entiendo como no se abre la piscina de fuera todo el año; yo me bañaría en ella.”



Tití sigue siendo combativo, no le gusta eso de tener que compartir la calle de nado y que la gente no vaya por la derecha.



“Riño mucho por eso, pero me llevo muy bien con los socorristas. Los conozco desde que eran guajes y nadaban con la sección de Natación. Qué tiempos. Yo venía con la mujer, que era gallega, y también le gustaba mucho el agua, y los críos y lo pasábamos muy bien. Nos quedábamos a comer y los guajes jugaban y disfrutaban.”

Se queja de los achaques, la rodilla (que le obliga a andar con bastón), el Sintrom, que toma para el corazón y por lo que ha tenido que dejar la sidra. Pero los que le escuchamos pensamos que, efectivamente, el agua de la piscina del Oly debe ser algo así como el elixir de la eterna juventud, viendo la vitalidad de este hombre.

Mañana empezamos todos a nadar los mil metros con él. Eso sí, en la calle de al lado.

Así hemos arrancado el año 2024



ENERO

El viernes 26 de enero, **presentación del libro de Fernando Lastra "Flashover 3"** que trata la temática de los bomberos, profesión de Lastra, con la asistencia de medio centenar de personas.

FEBRERO



Un Antroxu con agenda completa.

Pensando en toda la familia, el Oly organizó el puente más completo para el Antroxu 2024. Se trataba de ofrecer a niños y mayores actividades que complementasen la agenda festiva de la ciudad y que sirviera a nuestros socios de alternativa en el caso de que el tiempo no acompañase.

Comenzábamos el sábado, día 10 de febrero, con el **AQUADIVER**. La piscina de 25 m. se convertía en un parque de juegos en el agua en el que se podía venir con disfraces, acuáticos, claro.

El domingo 11 de febrero fue el día más intenso y con más participantes. Comenzábamos con un **Desfile de Disfraces** que protagonizaron los peques en una alfombra como pasarela instalada en la cafetería del Club. Las familias aplaudieron y disfrutaron de las originales y pintorescas propuestas de los críos que, sólo por participar, se llevaron diploma acreditativo y un detalle de regalo. Una vez finalizado el desfile, la diversión se extendió al Salón de Actos donde todos disfrutaron de una Minidisco para bailar y celebrar el Antroxu.

Ya por la tarde, se realizó un **Taller de Máscaras** para que los críos pudieran renovar sus disfraces y crear unas maravillosas máscaras. Se tuvo que ampliar el número de plazas del Taller, dado el éxito de las inscripciones desde que se abrieron en la web.

El lunes era festivo para los escolares, pero laborable para los mayores, (somos conscientes de la necesidad de conciliar de las familias) y, por ello, pusimos a disposición de nuestros socios la **Olyteca** el día 12. En ella los pequeños disfrutaron del Antroxu combinando juegos lúdicos y didácticos.

Por la tarde, antes del desfile que llenó las calles gijonesas, los más jóvenes pasaron una tarde muy entretenida con el **"Escape Express: El misterio de la Sardina"** para el que también se tuvo que ampliar el horario debido al éxito de las inscripciones.

El miércoles 14 de febrero, para celebrar de una manera divertida **San Valentín**, los socios y socias se hicieron fotos con el Photocall creado para tal día, y subidas a rrrss para visibilizar este día.

El domingo 25 de febrero, se realizó el **vermú musical en la Cafetería del CNSO** a cargo del grupo **"Moriarty"** que amenizaron la jornada desde las 12 de la mañana.

El lunes 26 de febrero, comenzó el nuevo grupo de **deshabitación tabáquica** a cargo de la **AECC**, con 7 jornadas de duración, con éxito total en la convocatoria para este taller de dejar de fumar, con todas las plazas cubiertas.

El jueves 29 de febrero, tuvo lugar a las 19 horas la charla-proyección de Daniel Ordoñez y su compañero de viaje Luís Franco Hevia (Pipo) que nos contaron su **viaje a Kirgizistán**.



Para conmemorar el 8 de marzo, **día internacional dedicado a la Mujer**, el Club Natación Santa Olaya organizó varios eventos buscando: visibilidad, educación en igualdad, solidaridad y fomento de la vida saludable con la práctica del ejercicio. Así, aunamos los objetivos que han convertido al Santa Olaya en Entidad Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio de Interior desde 2004.

Nuestra manera de visibilizar campañas o de sumarnos simbólicamente a causas es poniendo color al agua de nuestras piscinas con los gorros de los nadadores. En un gesto semejante a las luces de la Torre Eiffel, Empire State Building de Nueva York. Si el día de la lucha contra el cáncer de mama la piscina se teñía de gorros rosa, el viernes se teñía de gorros de color morado poniendo en positivo el hashtag **#peleacomounamujer**.

Por la tarde, los más jóvenes disfrutaban de una **Gymkana** dirigida a niños y niñas de 3 a 12 años, y durante dos horas tuvieron que responder a diferentes cuestiones relacionadas con el tema que nos ocupa, día internacional de la mujer, que fueron encontrando con las monitoras por las instalaciones del Club, de una forma divertida esta Gymkana **"educan en igualdad"**.

El sábado 9 de marzo, más de doscientas personas participaron en el **GreenFit**: La maratón de zumba y fitness se realizó desde las once hasta la una del mediodía. Todo lo recaudado con la inscripción se ha destinado íntegramente a la Asociación Española Contra el Cáncer. Si el año pasado la camiseta era rosa y la actividad se denominó Pink Zumba, la camiseta de color verde de la AECC le aportó otro nombre a esta maratón, que ha llenado la pista polideportiva del Club de este color con mujeres practicando zumba y aeróbic.

La maratón se ha englobado, al igual que en la pasada edición en los actos que ha organizado el Club para conmemorar el 8 de marzo.

El domingo 17 de marzo se realizó un **vermú musical en la Cafetería del CNSO** a cargo del grupo "De Sur a Norte" con motivo de la festividad del Día del Padre.

El viernes 22 de marzo, **Festival de Semana Santa**: Uno de los tres festivales que organizamos a lo largo del año para los alumnos de la Escuela Acuática y que llamamos **"Festival de la Escuelas CNSO"** porque unimos a alumnos de escuela acuática y escuela deportiva. Estos festivales consisten en una prueba de nado y luego juegos dirigidos. Esa prueba es una exhibición, no una competición. El objetivo es que las familias vean la evolución de sus peques y organizamos juegos dirigidos, como parte de nuestra metodología, que está basada en el juego.

Presentación del libro de Jose Luís Ortiz de Guinea "Tío Perfecto".



2 de abril, **"Taller artesanal confección máscara de zorro"**. Coincidiendo con los Días Europeos de la Artesanía el Santa Olaya se suma a la Asociación Cultural Mercado Ecológico y Artesano para promover y acercar la Artesanía de Asturias a sus socios.

5 de abril, recibiremos a las **CAMPEONAS DE LA COPA INTERCONTINENTAL 2024**. Las jugadoras, el presidente y un grupo de representantes del Telecable Hockey Club vendrán al Oly a cedernos la Copa, en nuestras vitrinas, como prometieron por nuestro apoyo en redes en esa final. Además de celebrarlo con ellas, disfrutaremos de un documental que nos descubrirá las claves para saber cómo han llegado hasta aquí.

11 de abril, con motivo del **"Día Mundial del Parkinson"** realizaremos una charla en el salón de actos sobre los signos de detección temprana, recomendaciones para el cuidado y los tratamientos de esta enfermedad.

21 de abril, **"Vermú musical"**. Ya se han convertido en una cita obligada en el calendario mensual del Club.

25 de abril, **"Masterclass Aerobic"**. Vuelve a disfrutar de esta actividad o pruébala por primera vez. Una manera distinta de ponerte en forma y preparar el cuerpo para el verano.

2 y 3 de mayo, como ya hemos comentado, la **Olyteca** se activa en este puente escolar para ayudar a las familias a conciliar vacaciones escolares con días laborables.

4 de mayo, **"Comida anual de Veteranos"**, la tradicional comida de hermandad de la Asociación de Veteranos del Club donde se premiará con la Distinción Especial a uno de sus componentes.

5 de mayo, **"Vermú musical especial Día de la Madre"**.

8 de mayo, **"Día Mundial de Cruz Roja"** la celebración de este día nos ayudará a acercarnos a esta entidad con la que colaboramos desde hace mucho tiempo.

25 de mayo, **"II Certamen Coral Afelio Vázquez Ronderos"**, tras el éxito en noviembre de la primera edición, volveremos a disfrutar del buen hacer de los coros participantes.

27 de mayo, **"Un día dedicado a los celíacos"** en formato de mesa redonda tendrá lugar una puesta en común sobre este trastorno digestivo.

En el mes de junio tendremos las siguientes citas en el calendario: la apertura de la piscina exterior con vermouth musical, la bienvenida a la Semana Negra y una charla audiovisual centrada en La Calzada de los años 50 y 60.

Agenda Deportiva

ABRIL 6-7	X MEMORIAL ADOLFO CARBAJOSA	MAYO 4	XLIX TROFEO ALBERTO BALBIN	MAYO 4	XLIII MEMORIAL ALFONSO MORAL
MAYO 17-18 19	XXVII TROFEO INT. VILLA DE GIJON	JUNIO 15	IX OPEN DE VERANO CNSO		

TROFEO SOCIAL DE TENIS PRIMAVERA 2024

ENTREGA TROFEOS LIGA SOCIAL PADEL 23/24

ACUERDO DE COLABORACIÓN ENTRE LA UNIÓN DE COMERCIANTES Y CNSO



¿QUÉ SUPONE PARA LOS SOCIOS?



GRACIAS A ESTA COLABORACIÓN, REFORZAMOS LA CONEXIÓN ENTRE EL DEPORTE Y EL COMERCIO DE NUESTRA ZONA, BENEFICIANDO A AMBOS.



CON EL CARNET DE SOCIO DEL CLUB SE PODRÁ ACCEDER A PROMOCIONES EXCLUSIVAS, PRECIOS ESPECIALES Y DETALLES DE COMPRA.



CON ESTE ACUERDO BUSCAMOS APOYAR A LOS COMERCIOS DE LA ZONA OESTE Y QUE NUESTROS SOCIOS GOCEN DE VENTAJAS EN SUS COMPRAS.

ENRIQUE PLAZA, PRESIDENTE DEL CLUB SNATACIÓN SANTA OLAYA

EMPEZAMOS AHORA UN CAMINO QUE RECORRER, QUE ESTOY SEGURA QUE SERÁ LARGO Y PRODUCTIVO PARA AMBAS PARTES.

SARA MENÉNDEZ, PRESIDENTA DE LA UNIÓN DE COMERCIANTES





DESPLIEGA TU REVISTA Y DESCÚBRELO



Camino del Lucero, 4
Gijón
985323108
www.cnsO.es