

cnsO



Revista Oly

EL VILLA DE GIJÓN SE QUEDA EN CASA

Nº20 Abril - Junio 2026



NUEVO

OMODA 7  SUPER HYBRID SYSTEM

LA INNOVACIÓN TIENE NUEVO NOMBRE

DESDE 32.990€*

SOLO EN FEBRERO, LLÉVATE
LA VERSIÓN PREMIUM DE SERIE



CTRA. AS-II, KM 22
33392 GIJÓN

Calle Cerdeño 39
33010 OVIEDO

WWW.OMODAJAECCOORESNOVAMOTOR.COM

*PVP recomendado en Península y Baleares para OMODA 7 SHS 1.5TGDí (279cv) (IVA, impuestos de matriculación, transporte, descuento de marca y concesionario y descuento por financiar con Santander Consumer Finance S.A., incluidos en la oferta). Sistema de amortización Francés. Promoción puntual de oferta de versión Premium a precio de versión Pure. Oferta válida para clientes particulares que financien a través de Santander Consumer Finance, S.A., sujeta a estudio y aprobación según condiciones actuales con un capital mínimo de 18.000€, y con una duración y permanencia mínima de la financiación de 36 meses. Campaña incompatible con otras ofertas financieras. Oferta válida hasta el 28/02/2026 y sujeta a disponibilidad de stock. Garantía comercial de 8 años o 160.000 km (lo que ocurra primero), según Manual de Garantías. No incluye gastos de matriculación y preentrega. Autonomía eléctrica en ciclo combinado WLTP: 92km. Emisiones CO2 ponderadas WLTP (gr/Km): 53. Consumo ponderado WLTP (l/100 km): 2,3. Para más información consulta en tu Concesionario Oficial OMODA y en www.omodajaeccoo.es

“Tenía sentimiento Olayista siendo Grupista”



Emilio Núñez cumple en septiembre 27 años trabajando en el Club Natación Santa Olaya, desde septiembre de 1.999, un aniversario que marcará su despedida como Director Deportivo del Club.

¿Se acuerda de su primer día de trabajo en el CNSO?

- Me acuerdo perfectamente del primer día, las ganas con las que venía, las expectativas tan altas que tenía porque no era una casa desconocida para mí. Antes de empezar a trabajar en el Club ya había competido como nadador defendiendo el “todo al verde” una parte de mi carrera deportiva, también durante dos años trabajé en la entidad como entrenador de la Federación Deportiva, en el Centro de Tecnificación que funcionó en el CNSO durante los años 89 y 90 y luego asumí la Dirección Deportiva. A nivel personal he estado vinculado incluso durante más tiempo porque muchos profesionales del Club eran amigos personales antes de ser compañeros de trabajo, entre ellos, José Luis Sánchez Castro “Josín”, que en paz descanse.

¿Qué hitos recuerda con más intensidad?

- La verdad es que los hitos han ido marcados por los presidentes, una de las cosas que tiene trabajar en una entidad deportiva como esta es que, periódicamente, hay un reseteo de todo tu trabajo que exige demostrar que lo que haces tiene sentido, que hay un trabajo sólido, actualizar la autoexigencia, que viene bien para tener tensa la cuerda y no relajarte, el alto grado de exigencia en los deportistas se extrapola a los profesionales con cada cambio en la presidencia. En cuanto al desarrollo que he vivido en estos años en el Club, ha ido marcado también por las obras principales que hemos tenido, por las personas que me han ido acompañando principalmente en el Área Deportiva, las personas responsables de la Dirección Técnica: Xavi Torrallardona, Pepín Rivera, Antonio Oliveira y, ahora, Antonio Polo. Con todos ellos ha sido como reiniciar los proyectos deportivos. Mi función era mantener la dirección de esos proyectos, pero el impulso, las iniciativas, los cambios, etc. han ido marcados, como no puede ser de otra manera, desde el Área Técnica del Club.

¿Y en el aspecto personal?

- Y en la parte personal también van vinculados a las personas y a los compañeros, gente que pasó por el Club y por mi vida dejando una huella indeleble, algunos de ellos desgraciadamente desaparecidos, como antes mencionaba a Josín, también tengo que mencionar a Nacho García, responsable de Mantenimiento y que me conoció cuando yo era crío, Paco, el Portero. Gente con la cual tenía un vínculo muy importante ya desde mi época de nadador, desde hace más de cuarenta años. Yo he estado en el Club como en mi propia casa, y a día de hoy me sigo sintiendo así. A nivel emocional, los momentos malos, que los ha habido, malos, intensos, duros, esos tiendo a olvidarlos ¿y qué me queda? Me quedo con las caras de la gente; eso de entrar por la puerta y recibir el cariño de los compañeros, voy de abrazo en abrazo. Me voy del todo en noviembre del 2027, pero no me voy a despedir del Club, aquí tengo amigos, aquí tengo familia deportiva, aquí estoy en casa.

¿Cómo ha aplicado su formación como Biólogo en estas casi tres décadas al frente de la Dirección Deportiva?

- Desde el principio de mi derrotero profesional en el deporte, yo empecé como entrenador, encontré una aplicación inmediata, la formación de un técnico deportivo, primero auxiliar, luego superior; todos los fundamentos biológicos del rendimiento deportivo era una aplicación de mis conocimientos de Fisiología, de Biología más la formación complementaria que recibí tanto en aspectos específicos del entrenamiento en Psicología y Dirección Deportiva, como posteriormente, cursé el Máster de Alto Rendimiento Deportivo y todos los aspectos del rendimiento deportivo en relación a las bases fisiológicas mi formación universitaria fue muy importante y me facilitó dar el paso siguiente para formar técnicos. A través de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Natación yo impartía distintas asignaturas de la formación de entrenadores tanto auxiliar como superior. Muchas de estas asignaturas relacionadas con la Biología: Fundamentos biológicos del Entrenamiento deportivo, la Teoría del Entrenamiento, cómo opera el entrenamiento en el organismo y cómo implementar vías de mejora para los distintos sistemas metabólicos y de producción de energía de un deportista. Después, posteriormente, en mi trabajo de gestión también tuve oportunidad de aplicar mis conocimientos en Biología, ya en el ámbito de la gestión medioambiental para la elaboración de proyectos dentro del Club: autorizaciones de vertidos del desahorro de las aguas de las piscinas fue un proyecto que pude desarrollar gracias a mi formación como biólogo.



¿Se imaginaba aquel Emilio universitario este futuro profesional?

- Hay que tener en cuenta que durante mi vida universitaria yo simultanéé mis estudios con el entrenamiento deportivo, y luego seguí con la formación de entrenadores y en el Centro de Alto Rendimiento. ¿Cómo lo hacía? Durmiendo poco... (risas) En ocasiones en las que estuve vinculado a programas de promoción olímpica de Barcelona 92 y Atlanta 96 pues en esos momentos no podía compaginar con los estudios. Después volví a retomarlos con motivación y dedicación lo que enseñaba a mis deportistas intentaba aplicármelo a mí también. El salto a la Dirección Deportiva del Club me llevó a tener una dedicación exclusiva.

¿Hay vida más allá del CNSO?

- Dicen que sí, dicen que sí (risas) Claro que sí, yo tengo una vida familiar, tengo un hijo que ya es adulto y vuela sólo... Con todas las cicatrices y las alegrías que deja la vida a la gente, esté donde esté. El entorno deportivo evidentemente, siendo de alta exigencia, supone una ocupación muy grande de la vida también tiene sus peajes. El equilibrio es complicado.

¿Ha quedado Ud. impregnado del sentimiento Olayista?

- Las frases como "la fuerza de un equipo" resumen ese sentimiento Olayista, creo que es imposible no tenerlo. Tenía sentimiento Olayista siendo Grupista (más risas), sí, porque yo siempre he tenido buenos amigos en esta casa, tanto deportistas como entrenadores que han sido parte de mi familia. Es imposible no contagiarse de esa querencia por la historia, las personas, la natación y el deporte que aquí se vive. Cada uno lo vive de una manera distinta pero ese sentimiento de Club en las personas es innegable. Es lo que nos diferencia de una instalación deportiva.

El Trofeo Internacional Villa de Gijón se queda en casa

La trigésimo novena edición del Trofeo Villa de Gijón se ha consolidado como una de las citas más memorables de la natación regional. El complejo deportivo fue testigo del extraordinario nivel técnico y competitivo de los 479 atletas inscritos, quienes protagonizaron una jornada de alta intensidad que culminó con la superación de 21 plusmarcas históricas a lo largo del campeonato.

El C.N. Santa Olaya se proclamó campeón por equipos con 41.170 puntos, superando al S. A. N. do Norte de Portugal, que finalizó segundo con 40.994 puntos, y al R.G.C. Covadonga, tercero con 29.184 puntos.

MEJORES NADADORAS DEL TROFEO

Giulia Ramatelli
Samano

Nahia Garrido Malvar
Tolosal

Nerea Rodríguez Miguelez
Acleon

Paola Alessandra Azzato Aliberti
Club Natación Santa Olaya

Isabel Fernández Colmenares
Canoe

Sofía Finca Carriles
Club Natación Santa Olaya

Delia Rodríguez Pizarro
Bizcaia

Sofía Mourenza Rocha
CGTD Portugal

MEJORES NADADORES DEL TROFEO

Manuel Frigo
Samano

Daniele Momoni
Samano

Giovanni Caserta
O2 Samano

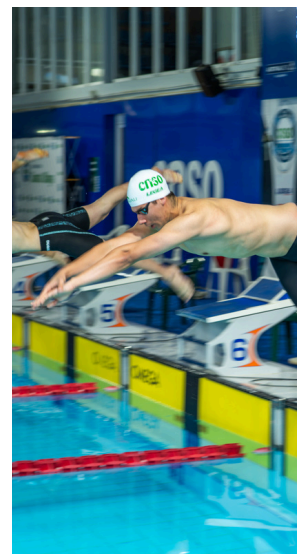
Miguel Martinez Novoa
Canoe

Davide Dalla Costa
Samano

Francisco Araujo Silva
Portugal

Goncalo Carlos Azevedo
Portugal

Carlos Quijada Roldan
Canoe



En esta edición participaron más de 50 equipos, con nadadores de hasta 12 nacionalidades distintas entre las que se encuentran: portugueses, italianos, venezolanos, mejicanos, holandeses y americanos. Compitieron en nuestra piscina cuatro nadadores olímpicos, una paraolímpica, multitud de medallistas internacionales, campeones del mundo y nacionales, entre los que están los olayistas campeones de España.

El dominio Olayista destacó en las pruebas de relevos, donde se registró un pleno histórico al batirse los récords del campeonato en las cinco modalidades disputadas. En este escenario, el Club Natación Santa Olaya hizo honor a su lema institucional, "La fuerza de un equipo", al adjudicarse tres de estas marcas en las categorías de 4x50 m libre femenino, 4x50 m estilos femenino y 4x50 m libre mixto.



Álvaro Zornoza hace historia en EE.UU.

Con solo 20 años, el nadador gijonés Álvaro Zornoza ha tocado el cielo en el exigente circuito de la natación universitaria de Estados Unidos. El atleta, formado en las filas del prestigioso Club Natación Santa Olaya, se ha consolidado como el mejor nadador universitario del país norteamericano tras firmar una temporada de ensueño con la Drury University de Missouri.



Por si fuera poco, su impacto fuera y dentro del agua le ha valido el reconocimiento oficial como «Member of the Year» (Miembro del Año) a todos los efectos, un galardón que premia no solo su rendimiento deportivo implacable, sino también su liderazgo y compromiso con la institución académica.

Zornoza, que actualmente cursa su tercer año (junior) en EE. UU., no solo brilla en la piscina, sino que es un estudiante ejemplar: estudia la carrera de Matemáticas y mantiene un expediente académico impecable con un GPA perfecto de 4.00 (el equivalente a una media de matrícula de honor). En el plano deportivo, el asturiano viene de liderar al equipo masculino de Drury hacia el subcampeonato nacional en el Campeonato de Natación y Saltos de la NCAA División II, celebrado en marzo de 2026. A nivel individual, Zornoza se coronó campeón nacional en las 200 yardas espalda, logrando una de sus cinco distinciones All-American en la competición. Además, se colgó la medalla de plata en las 100 yardas espalda y el bronce en los 200 yardas estilos, completando su exhibición al sumar otros dos subcampeonatos en los relevos de 400 yardas estilos y 800 yardas libre.

Paola Azzato brilla con un doble bronce en los IV Juegos Sudamericanos celebrados en Panamá

La Olayista Paola Azzatoha firmó una actuación sobresaliente en los IV Juegos Sudamericanos celebrados en Panamá el pasado mes de abril, logrando subir al podio en dos ocasiones y dando continuidad a una temporada excelente.

Azzato demostró su gran nivel en las pruebas individuales al colgarse la medalla de bronce en los 200 metros libres, registrando un gran tiempo de 2:05.67. Su éxito continuó en las pruebas por equipos, donde sumó su segunda presea de bronce como integrante de los relevos 4x100 libre y 4x100 estilos femeninos.

Con estos resultados en tierras panameñas, la deportista del Club Natación Santa Olaya ratifica su gran momento de forma y se confirma como una de las nadadoras con mayor proyección en la categoría Junior.



Mario Méndez Puga, campeón de España absoluto en aguas abiertas en Ibiza

Ibiza se convirtió en el escenario de una gesta inolvidable para el deporte asturiano gracias a la impecable actuación de Mario Méndez Puga. El nadador del Club Natación Santa Olaya logró proclamarse campeón de España absoluto en la exigente disciplina de aguas abiertas, tras colgarse una merecida medalla de oro en un certamen que exigió el máximo de sus capacidades físicas y mentales.

La competición se desarrolló bajo el marco de una de las pruebas del circuito de la Copa del Mundo. Este factor atrajo a las costas baleares a la élite de la natación internacional, reuniendo a deportistas de diversos continentes con un palmarés envidiable.

La presencia de estos nadadores de primer nivel elevó notablemente la exigencia técnica del evento, transformando la carrera en un auténtico desafío táctico donde cada movimiento resultaba crucial.

En medio de este contexto tan competitivo, el representante del club gijonés supo gestionar el ritmo de la travesía con una gran inteligencia y templanza. Méndez Puga completó una actuación sumamente sólida que le permitió mantener el pulso a los favoritos de la clasificación global. Su gran resistencia en el tramo final del recorrido le llevó a cruzar la meta en una destacada vigésima posición en la clasificación general de la Copa del Mundo, un resultado que, a su vez, le otorgó de forma indiscutible el primer puesto entre todos los participantes que optaban al Campeonato de España absoluto.

Este triunfo supuso un nuevo y trascendental hito para la historia del Club Natación Santa Olaya. Con esta medalla de oro, la entidad no solo ratificó su prestigio en las competiciones tradicionales de piscina, sino que continuó consolidándose con fuerza como un referente de la natación nacional en la espectacular modalidad de fondo en entornos naturales.



El futuro de la natación brilla en el XII Memorial Adolfo Carbajosa

El Club Natación Santa Olaya se convirtió en el epicentro de la natación base nacional con la celebración de la XII edición del Memorial Adolfo Carbajosa. Durante todo el fin de semana, las gradas del complejo presentaron un lleno absoluto, contagiando de energía a los 434 deportistas —231 mujeres y 203 hombres— pertenecientes a 16 clubes de Asturias, Cantabria, Castilla y León, Galicia y Madrid. La cita no solo rindió un emotivo homenaje a una figura clave en la historia de la entidad asturiana, sino que consolidó el torneo como uno de los encuentros de formación más potentes del norte del país, abarcando pruebas desde la categoría prebenjamín hasta la infantil.



En el plano colectivo, el C.D. Gredos San Diego se alzó con el triunfo en la clasificación general tras sumar 1.096 puntos. El club anfitrión, el C.N. Santa Olaya, firmó un torneo excelente y rozó el liderato al quedarse con la segunda posición con 1.044,50 puntos, demostrando un rendimiento sólido y una presencia constante en los puestos de cabeza. El podio por equipos lo completó el R.G.C. Covadonga, que aseguró la tercera plaza con un total de 669,50 puntos.

Las categorías individuales dejaron grandes momentos de intensidad competitiva. En la categoría infantil femenina, el Gredos San Diego firmó un espectacular doblete gracias al oro de Irene Delmás Puertolas y la plata de Carmen Molina Hipólito, seguidas por Julia Calvo Río, del Santa Olaya. Por su parte, los chicos del club anfitrión dominaron por completo la categoría infantil masculina, logrando un triplete histórico con Javier Lodos García a la cabeza, escoltado por Nicolás Vega Ferreiro y Yago Braña Santos.

En el grupo de los de edad alevín, Julia Domingo Ruiz (C.N. Palencia) lideró el cuadro femenino por delante de Charlotte Sere González (R.G.C. Covadonga) y Martina García Rodríguez (C. Marina Ferrol). En la vertiente masculina, Petru Cornel Gheorghită le dio una nueva victoria al Gredos San Diego, acompañado en los cajones por Adrián Gómez de Pedro (R.G.C. Covadonga) y su compañero de equipo Diego Falcón Herrera.



La emoción continuó con los más jóvenes. En benjamines, Ana Riaño Santos (CD Acuático León) se impuso a Daniela Pérez Rojo (C.N. Santa Olaya) y a Sara Fernández Chacón (R.G.C. Covadonga), mientras que Eric Alonso Barquilla y Dario Rebol García sellaron los dos primeros puestos para el Gredos San Diego en la clasificación masculina, con Leo Valdés Martín (R.G.C. Covadonga) en tercera posición. Finalmente, los prebenjamines locales del Santa Olaya coparon el podio íntegramente gracias a las prometedoras actuaciones de Víctor Fernández Pereira, Enol Castiello Arroyo e Iyan Méndez Caballero, cerrando con broche de oro una competición que vuelve a demostrar el compromiso del club con el desarrollo deportivo en edades tempranas.

El Santa Olaya domina sus Memoriales Alberto Balbín y Alfonso Moral

El agua de la piscina de competición volvió a convertirse en el escenario donde el esfuerzo se transforma en memoria. Las brazadas de más de tres centenares de deportistas dibujaron la crónica de dos citas históricas para la natación asturiana: el LI Trofeo Alberto Balbín y el XLV Memorial Alfonso Moral, dos competiciones donde el club anfitrión, el C.N. Santa Olaya, volvió a coronarse bajo la atenta mirada de la nostalgia y el relevo generacional.

En la histórica quincuagésimo primera edición del Trofeo Alberto Balbín, la épica del agua consagró a los nadadores locales María Calvo y Víctor González. Los dos «olayistas» grabaron sus nombres en un palmarés que este año tuvo un eco especialmente emotivo. Desde las gradas y a pie de piscina, el homenaje cobró vida con la presencia de la línea sucesoria de Balbín: sus hijos, nietos y bisnietas acudieron para fundirse en un abrazo con el presente del deporte, en una jornada donde 208 nadadores procedentes de siete clubes distintos batallaron contra el cronómetro. La estela del triunfo local se prolongó con la disputa del Memorial Alfonso Moral. En su cuadragésimo quinta entrega, la categoría absoluta volvió a teñirse con los colores del Santa Olaya gracias a las incontestables victorias de Carmen Noriega y Andros Álvarez.



Sus triunfos emergieron entre la espuma en una cita que congregó a 126 competidores de seis entidades, quienes, brazada a brazada, mantuvieron vivo el recuerdo de las grandes figuras que cimentaron este deporte. El agua, una vez más, dictó sentencia y devolvió el eco de la gloria a las vitrinas locales.

El Club Natación Santa Olaya se corona en la 22ª edición del Oly Máster 'Nadador Completo'

El Club Natación Santa Olaya se proclamó campeón del XXII Trofeo Oly Máster 'Nadador Completo', una competición ya clásica en su calendario. La piscina de competición «José Luis Sánchez "Josín"» albergó esta jornada deportiva donde la victoria del CNSO supuso una auténtica demostración de fuerza de su equipo Máster.

El evento reunió a un total de 143 participantes pertenecientes a 17 clubes del panorama nacional. La particularidad de este trofeo radica en que premia la polivalencia y la regularidad en todas las especialidades: para optar al título individual, los nadadores de cada categoría debieron completar las pruebas de mariposa, espalda, braza y libre, proclamándose ganadores aquellos con el mejor tiempo acumulado.



CLASIFICACIÓN POR COMUNIDADES

La clasificación final por equipos se definió mediante la suma de los puntos individuales y los resultados obtenidos en las pruebas de relevos, coronando al CNSO frente a una amplia representación de clubes:

- Asturias: Club Acuático Aviles Solras, C.N. Cuencas Mineras, C.N. Las Anclas Castrillón, C.N. Ovimaster, C.N. Villa De Navia, E.N. Corvera y R.G.C. Covadonga.
- Comunidad de Madrid: C. Tenis Chamartín y C.N. Madrid Moscardó.
- Castilla y León: C.N. León y S.D. Venatoria.
- País Vasco: Galdakao y Swim Camp Getxo CD.
- Otras regiones: C. Padel Arena Alicante, C.D. Jerez Natación Máster y C.N. Camargo.

Éxito rotundo del Proyecto SwimSafe: 1.000 Guardianes del Agua en la playa del Arbeyal



La tercera edición del Proyecto SwimSafe, organizado por el Club Natación Santa Olaya (CNSO), ha puesto el broche de oro a su año más multitudinario. Cerca de 1.000 escolares de entre 7 y 8 años, procedentes de 34 colegios de Gijón y Carreño, se reunieron en la playa del Arbeyal para demostrar todo lo aprendido sobre seguridad acuática desde el pasado mes de octubre.

Los "Guardianes del Agua", llegaron al arenal utilizando el transporte público, dando un gran ejemplo de movilidad sostenible y activa en eventos masivos.



Llegada en transporte público



Estaciones de aprendizaje



Actividad final

APRENDIZAJE PRÁCTICO Y SIMULACROS DE RESCATE

El principal objetivo de este programa es prevenir ahogamientos y accidentes en el agua enseñando a los niños a identificar riesgos de forma natural, como reconocer las corrientes marinas, medir las profundidades o evitar conductas peligrosas. Durante la jornada, los guardianes pusieron en práctica lo aprendido participando en un circuito de estaciones donde interactuaron con profesionales de la seguridad y el salvamento.



Servicio de Socorrismo del CNSO y Socorristas de Gijón



Área de Seguridad Ciudadana del Ayuntamiento



Unidad de Apoyo Aéreo de la Policía Local
(donde los niños pudieron ver en acción un dron de vigilancia)



Bomberos de Gijón
(Unidad de Rescate Acuático)

EL RESCATE, EL MOMENTO MÁS EMOCIONANTE DE LA JORNADA

El momento más emocionante del día fue un simulacro de rescate acuático realizado por los Bomberos y el equipo de salvamento. Entre aplausos y vítores, los efectivos simularon el rescate del bombero Pelayo García por parte de su compañero Juan de Lucas, bajo la supervisión de Mauro Blanco, contando además con el apoyo clave de los socorristas Rubén Zamez, Elisabeth Huerta y Carlos Gutiérrez.



Simulacro de rescate acuático a cargo de Bomberos de Gijón y el equipo de salvamento

UN PROYECTO CON UN FUERTE RESPALDO INSTITUCIONAL

La gran convención contó con la presencia de la alcaldesa de Gijón, Carmen Moriyón, que no se ha perdido ninguna de las convenciones de las tres ediciones celebradas hasta ahora. El éxito de esta iniciativa es fruto de la cooperación de múltiples entidades públicas y privadas. Entre los apoyos institucionales destacan:

Ayuntamiento de Gijón a través de la EMA, EMTUSA, EMULSA y la Concejalía de Seguridad Ciudadana.

Dirección General de Deportes.



CONSULTA LA GALERÍA



Escanea el código QR y revive todos los momentos de la III Convención de Guardianes del Agua.

¿Quién nos cuida dentro del agua? El papel fundamental de los socorristas

Aunque los socorristas no llevan capa ni tienen poderes especiales, su atención constante y su preparación los convierten en auténticos guardianes de la seguridad. Conocer su labor nos ayuda a valorar su trabajo y a entender por qué es tan importante seguir siempre sus indicaciones.

PREVENIR

Está siempre mirando para que todo esté bien y nadie tenga problemas en el agua. No solo actúa cuando pasa algo.

SOCORRER

Si una persona no puede nadar o se cansa, va rápidamente a ayudarla. Si alguien se hace daño le ayuda y le da primeros auxilios.

AYUDAR

Explica siempre las normas a todos para que todo funcione bien y nadie sufra ningún tipo de accidente.

NORMAS BÁSICAS PARA UN BAÑO SEGURO



DUCHA
PREVIA



NO
CORRER



VIGILANCIA
ADULTOS



PRECAUCIÓN
SALTOS



Luca, el superhéroe de la piscina

Había una vez, en un pequeño barrio, una piscina donde los niños y niñas iban a jugar cada verano. En esa piscina trabajaba un socorrista que se llamaba Luca.

Luca no llevaba capa como los superhéroes pero tenía algo muy especial: siempre estaba dispuesto a ayudar y estaba atento a todo lo que pasaba.

Cada mañana, Luca revisaba que todo estuviera bien, se sentaba en su silla y observaba con una gran sonrisa todo lo que pasaba.



Un día, Julieta, una niña pequeña, entró en la parte más profunda de la piscina sin darse cuenta. Empezó a ponerse muy nerviosa porque no hacía pie.



Julieta estaba asustada pero Luca sonrió y le dijo:

-Todo está bien, tranquila. La próxima vez entra al agua despacio, con cuidado, y siempre acompañada de mamá o papá. Nunca vengas sola a bañarte.

-Lo haré Luca, gracias. - le contestó la niña.



Después de eso, Julieta volvió a jugar en el agua, esta vez con más cuidado y con sus papás.



Otro día, unos chicos jugaban y corrían alrededor de la piscina y casi se caen porque el suelo de las piscinas resbala mucho.



Luca que los vio, silbó y se acercó a ellos.



Los chicos se miraron y empezaron a caminar más despacio



Poco a poco, todos entendieron que Luca no estaba allí para molestar o reñir. Tampoco estaba para ayudar sólo cuando pasaba algo. ¡Luca estaba para evitar problemas!



Al final del verano, los niños y niñas hicieron un dibujo a Luca. En él aparecía con una gran sonrisa, un silbato y una capa roja.



Los niños se miraron y con una gran sonrisa le confesaron a Luca:



Desde entonces, en aquella piscina de aquel barrio, todos sabían algo muy importante:

Los socorristas no llevan capa ni tienen poderes especiales, pero cuidan de todos nosotros como auténticos superhéroes. Son los guardianes de la seguridad.



Arranca el Campus Multiactividad de Verano en el Club Natación Santa Olaya



DISFRUTA DEL VERANO A LO GRANDE

Desde el 22 de junio se pone en marcha el CAMPUS MULTIACTIVIDAD DE VERANO CNSO, con más de quinientas plazas ofertando un programa que se adapta y activa para acoger a niños y niñas desde 5 a 13 años y la modalidad de CAMPUS JUNIOR dirigida a jóvenes de 14 a 16 años. Hasta el 7 de agosto el Campus Multiactividad contará con un amplio programa tanto en el propio Club como en el entorno privilegiado de la Playa del Arbeyal.



Campus Multiactividad de Verano
(5 a 13 años)



Campus Junior
(14 a 16 años)



Actividades al aire libre
(Playa del Arbeyal)



Opciones de conciliación
(Madrugadores y recogida flexible)

Adaptamos el Campus a las distintas edades con actividades, que nos diferencian de otras ofertas de verano, porque se enmarcan en los valores educativos del deporte que es lo que hace que todos los años se cubran la totalidad de las plazas. Prueba de ello es que tenemos participantes de toda Asturias.

Con la perspectiva de favorecer la conciliación de las familias hemos ampliado nuestra oferta con los servicios de desayunos, comidas, madrugadores y horario de recogida flexible.



CAMPUS DE TECNIFICACIÓN DE NATACIÓN

DEL 20 AL 25 DE JULIO

En el verano también ofrecemos nuestro Campus de Tecnificación de Natación abierto y de ámbito nacional, dirigido a niños y niñas de categoría benjamín o alevín del 20 al 25 de julio que es una referencia en nuestro país. En esta línea, esta temporada hemos puesto en marcha Clinics de Tecnificación Específicos, el primero de ellos se celebró el 18 de mayo, y los siguientes el 16 de mayo y el 6 de junio.



El verano 2026 llega cargado de salud y diversión en el Oly con el nuevo Programa Deportivo

Las vacaciones estivales a la vuelta de la esquina, mantener un estilo de vida activo y saludable se convierte en una prioridad para toda la familia adaptadas a los cambios en los horarios y de las rutinas. Por ello, el Programa Deportivo para este Verano 2026, está diseñado con una extensa y variada oferta de actividades pensadas para todas las edades y condiciones físicas. Un programa transversal que podrás consultar con sólo escanear el QR de la imagen. El gran objetivo de esta campaña es combatir el sedentarismo durante los meses de calor, animando a grandes y pequeños a seguir cuidando de su bienestar físico y mental en un ambiente lúdico, seguro y motivador.

El programa de este año destaca por su diversidad, asegurando que cada miembro del hogar encuentre una opción a su medida. Entre las principales propuestas se incluyen las siguientes novedades atendiendo a aquellas actividades que nos reclamaba la masa social en los cuestionarios que cumplimentaron esta primavera hemos ampliado nuestra oferta de entrenamiento outdoor, en exteriores.

CLUB NATAción Santa Clara

CONSULTA TODA LA OFERTA

APERTURA DE INSCRIPCIONES

8 JUN SOCIOS

15 JUN NO SOCIOS

PROGRAMA DEPORTIVO DE VERANO

VERANO ACTIVO EN CNSO

JULIO - AGOSTO - SEPTIEMBRE 2026

Icons: Swimming, Gymnastics, Tennis, HIIT, Running, Yoga.

NOVEDADES DEL PROGRAMA



NATACIÓN OPEN WATER

Mejora técnica, resistencia y seguridad en aguas abiertas. Entrena orientación, ritmo y adaptación al mar, mientras ganas confianza, disfrutas del grupo y llevas tu natación al siguiente nivel.



CUBO FIT

Podrás practicar en nuestro gimnasio exterior nuevas disciplinas:

HYROX: Para trabajar la resistencia, la fuerza y la superación.

FUNCIONAL: Entrena para la vida real.

HIIT: Máxima intensidad en el mínimo tiempo.



SALAS ACTIVAS

Exclusivas para socios. Entrena con nosotros, ponemos a tu disposición opciones que te ayudarán a enfocar mejor tus rutinas en el gimnasio.

CNSO START: Consulta los horarios para acudir y recibir una sesión guiada donde te mostraremos las salas, el uso del equipamiento y pautas para empezar en base a tus objetivos.

CNSO ACTIVE: Sin inscripción. Solo aparecer, sumarte y sentirte bien.

Microsesiones guiadas como complemento de tu entrenamiento y la oportunidad de conocer nuevos ejercicios en comunidad.



FITT BALANCE

Para cuidar mente y cuerpo, dentro del apartado de BODY MIND, podrás practicar el FITT Balance: Estabilidad en movimiento: desafía tu equilibrio, fortalece tu base mientras cuidas la respiración.



JUDO INFANTIL

El judo es mucho más que un deporte de combate o un arte marcial; es una herramienta educativa excepcional para el desarrollo integral de los niños. Les ayuda a mejorar en coordinación y equilibrio, control emocional, fuerza y flexibilidad o aprender a caer entre otras habilidades.

DESTACADOS DENTRO DEL PROGRAMA



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Cursos de natación para diferentes niveles, aquagym y actividades recreativas en la piscina para refrescar los días más calurosos.



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

No se trata de una actividad genérica en sala, sino de un complemento específico para las actividades de fitness acuático (Aquatraining, Aquagym, Aquahiit), cursos avanzados (Natación de Mantenimiento y Entrenamiento Dirigido), así como la propia actividad acuática para personas mayores.



CAMPUS DE VERANO

Alternativas perfectas para la conciliación familiar, donde los más jóvenes podrán disfrutar de dinámicas de grupo, juegos y aprendizaje deportivo. Consulta los nuevos servicios de "Madrugadores" y "salida flexible".



FITNESS Y SALA

Clases dirigidas, entrenamientos funcionales y acceso a la sala de musculación con asesoramiento técnico.



DEPORTES DE RAQUETA

Torneos y escuelas de tenis y pádel para mejorar la técnica o iniciarse desde cero.



ARTES MARCIALES

Disciplinas enfocadas en la concentración, la defensa personal y el control corporal como el Karate y como hemos comentado, el Judo.



¡Y MUCHO MÁS!

Actividades al aire libre y eventos especiales que se irán desarrollando a lo largo de toda la temporada.



Te invitamos a consultar el folleto completo del programa para conocer los horarios detallados, las ubicaciones de las actividades y los requisitos específicos. De este modo, podrás marcar en tu agenda cuáles son las opciones que mejor se adaptan a tus planes estivales.



**APERTURA DE
INSCRIPCIONES PARA
SOCIOS, 9 JUNIO**



**APERTURA DE
INSCRIPCIONES PARA
NO SOCIOS, 15 JUNIO**

Las inscripciones podrán realizarse tanto de forma presencial en nuestras oficinas o de forma online en nuestra web:



WWW.CNSO.ES

¿Todavía no tienes nuestra app?

Con ella, tendrás acceso exclusivo a todas las funcionalidades que necesitas para disfrutar aún más de tu Club. Desde la **reserva de instalaciones** hasta la **consulta de novedades y eventos**, la app te permite estar siempre al día con lo que ocurre en el Club.

Activa las **notificaciones** para no perderte ninguna noticia importante ni actividad, y gestiona todo de forma rápida y sencilla desde tu móvil.



Las parejas José M. Cela y Martín Viesca y Dely Fernández con Xana García se proclaman campeones de la Liga Social de Pádel 25/26

La Liga Social de Pádel del Club Natación Santa Olaya comenzó el lunes 19 de diciembre y finalizó con la entrega de premios del pasado sábado 13 de junio con la entrega de premios.

La competición se ha desarrollado durante estos meses en una fase de liga regular y una fase final de eliminatorias. En la Liga han participado 75 deportistas.

LA CLASIFICACIÓN FINAL HA QUEDADO ASÍ:

1ª CATEGORÍA

Campeones 1ª Masculina:

José M. Cela - Martín Viesca

Finalistas 1ª Masculina:

David Cobos - Jon Estévez

Campeonas 1ª Femenina:

Dely Fernández - Xana García

Finalistas 1ª Femenina:

Sara Escanciano - Lorena García

Campeones 1ª Mixta:

José M. Cela - Xana García

Finalistas 1ª Mixta:

Sergio Llamedo - Sara Escanciano



2ª CATEGORÍA

Campeones 2ª Masculina:

José Antonio Fernández - Pablo Iglesias

Finalistas 2ª Masculina:

Pedro Balbuena - Héctor Fernández

Campeonas 2ª Femenina:

Gemma Álvarez - Elisabeth Menéndez

Campeones 2ª Mixta:

Sara Parceró - Pablo Jiménez

3ª CATEGORÍA

Campeones 3ª Masculina:

David Comino - Pablo Jiménez

Finalistas 3ª Masculina:

Germán Huerta - Mario Blanco

Lucas Castro se alza con la victoria en el Trofeo Social Primavera de Tenis CNSO

El Trofeo Social Primavera de Tenis, que arrancó el pasado 18 de mayo, finalizó el 3 de junio con los siguientes resultados: En la categoría individual, Lucas Castro se coronó como Campeón Absoluto tras superar a Mario Alonso en una final muy reñida. Por otro lado, la emocionante modalidad de dobles dejó como ganadores a David Pérez y Pedro Rodríguez, quienes se impusieron ante la pareja formada por Víctor Míguez y Manuel Fuertes. A continuación, compartimos la clasificación final, pendiente de dos partidos por jugar, junto a las imágenes de la ceremonia de entrega de premios.

ALEVÍN (SUB-12)

Kerim Voloder
Thiago Asenjo
Beltrán Álvarez

INFANTIL (SUB-14)

Lucas Mcshffrey
Mateo Álvarez

+55

Jesús Lougedo
Gabriel Estévez
Pedro Rodríguez

ABSOLUTA

Lucas Castro
Mario Alonso

DOBLES ABSOLUTO

David Pérez y Pedro Rodríguez
Víctor Míguez y Manuel Fuertes



IV comida anual de veteranos del CNSO

El sábado día 16 de mayo, se celebró la IV comida anual de veteranos del CNSO.

En un ambiente inmejorable, la Comida de Hermandad Anual de los Veteranos acogió a más de 70 socios que ya han cumplido sus bodas de oro con el Club. Los congregados disfrutaron del encuentro en el restaurante Savannah.



Homenaje a una trayectoria ejemplar en la natación.

Durante la comida se hizo entrega de la placa conmemorativa de distinción especial a Juan Luis Ramírez González, socio número 31, por su trayectoria vinculada a la natación como juez de la Federación Asturiana. El homenajeado asistió junto con sus hijos Juan Luis, Aranzazu y M^a Paz que muy emocionados vieron como su padre recogía el galardón.



LOS PROTAGONISTAS DE LA JORNADA



Más de 70 socios veteranos reunidos



Placa conmemorativa a Juan Luis Ramírez González (socio nº 31)



Foto de familia con nuestros socios más veteranos: los números 1 y 2

En un ambiente muy distendido los socios veteranos del CNSO pudieron intercambiar impresiones y multitud de anécdotas de los más de cincuenta años que atesoran estos socios como pertenecientes al Club. Los socios N^º1, Juan José Boadella (97 años) y el socio N^º2 Víctor Fernández (96 años) no quisieron perderse la cita anual y posaron en la foto de familia junto al homenajeado sujetando la bandera del Club de sus amores.



WWW.CLN.ES



984 099 024 - 985 194 600



607 375 716



C/CAMÍN DE LA LLOREDA A LA PICOTA 151



El VI Encuentro Coral “Afelio Vázquez Ronderos” llena de música el Club

El pasado viernes 29 de mayo, las instalaciones del Club se convirtieron en el escenario de la sexta edición del Encuentro Coral “Afelio Vázquez Ronderos”. En esta ocasión, la cita musical contó con las destacadas actuaciones del Coro Asturiano de Gijón y del Orfeón Condal de Noreña, ofreciendo al público una velada inolvidable dedicada a la música coral. Las agrupaciones participantes fueron:

CORO ASTURIANO DE GIJÓN

Fundado en el barrio de La Calzada en 1968, se posiciona como uno de los coros de voces graves más antiguos y queridos de todo el Principado de Asturias. Como dato histórico, el propio Afelio Vázquez Ronderos, quien da nombre a este certamen, fue uno de sus fundadores.

Composición actual: 24 integrantes (voces graves).

Director: D. Óscar Hernando Castillo (desde 2023).

Repertorio de la noche:

Los navíos de Stienkarrasi
(Popular rusa)

Pelegrino de la noche
(Jarov)

Destinos
(Antolín de la Fuente / Patricio Arduriz)

Elegía Coral a Sergio Domingo
(José F. Avello)

Bahía de San Lorenzo
(Luis Sergio Fernández / Juan José G. Renedo)

ORFEÓN CONDAL DE NOREÑA

Nacido en 1957, este grupo es una pieza fundamental de la vida cultural de la villa condal y un referente en la élite de la música coral asturiana.

Composición actual: 35 voces mixtas.

Director: D. Joaquín Villegas Álvarez (desde 1999).

Repertorio de la noche:

Muusika
(J. Liiv / P. Uusberg)

Pelegrino de la noche
(Jarov)

Morena Bonita / Dende Trapia
(Arr. Ronaldo Miranda)

Ndikhokhele Bawo
(Arr. M. Barret)

Madreñes
(Eva Ugalde)

Siga el pandeiru tocando
(Antolín de la Fuente)

Festival fin de curso Escuelas CNSO: Una tarde de natación y solidaridad por el pequeño Mael

El pasado lunes, 15 de junio, las gradas del Club Natación Santa Olaya registraron un lleno absoluto con motivo del Festival de Escuelas, una cita anual que en esta ocasión unió el deporte base con el apoyo social. La recaudación de la jornada se destinó íntegramente a la Asociación Amigos de Mael (ANIMA2), volcaron sus esfuerzos en ayudar a este niño gijonés de tres años —miembro de los cursillos del club— que sufrió la amputación de sus extremidades debido a una grave infección.

El evento, que comenzó a las 18:00 horas, contó con la participación de más de un centenar de jóvenes deportistas pertenecientes a la Escuela Acuática del CNSO y a los grupos Prebenjamín y Benjamín de la Escuela Deportiva. Los pequeños nadadores completaron sus exhibiciones ante la mirada de familiares y amigos, convirtiendo la grada en un foro multitudinario. Aprovechando la gran afluencia de público, la organización visibilizó la labor de ANIMA2 a través de huchas solidarias distribuidas por el recinto. Las aportaciones recibidas se destinarán a sufragar las necesidades diarias del menor, financiar sus terapias y costear el material ortopédico y las prótesis deportivas necesarias para su desarrollo.



Actividades segundo trimestre 2026

ABRIL

Dentro de la 2ª Semana Social organizada por la parroquia de Santa Olaya, el club acogió dos charlas muy interesantes.

La primera se celebró el jueves 23 de abril, y en ella el doctor de Sociología Sebastián Mora mantuvo una charla muy animada con los asistentes acerca de la soledad, y que pautas podemos utilizar para intentar frenar esta aislamiento que afecta tanto a jóvenes como a mayores a través de la solidaridad entre generaciones.

La segunda charla de este ciclo se realizó el lunes 27 de abril, y en ella la Doctora en Filosofía Consuelo Santamaria nos ayudó a humanizar la soledad para comprender y acompañar en estos casos.

Ambos encuentros fueron muy bien acogidos con gran numero de asistentes en cada una de ellas.

El sábado 24 de abril, toda la familia pudo disfrutar y participar en un taller de bombas efervescentes de baño con aforo completo, donde los peques y mayores fueron expertos en realizar unos jabones que luego se pudieron llevar para disfrutarlos en sus casas.

En el club de lectura del mes de abril celebrado el jueves 30, las participantes tuvieron una animada charla del libro que se trataba este mes, "Mi nombre es Emilia del Valle" de Isabel Allende.



MAYO

El domingo 17 de mayo con el aforo completo se realizó una clase muy especial de yoga para nuestros socios y socias mas peques "Yoguicuento", donde a través de una historia narrada por la monitora, los participantes fueron desarrollando posturas de esta disciplina deportiva con gran destreza.

En el mes de mayo el club de lectura se transformó en Cine club, donde los participantes pudieron ver la película "La librería" de Isabel Coixet comentando animadamente luego tanto película como libro.

El viernes 29 de mayo se celebró el VI Encuentro Coral Afelio Vázquez Ronderos. En este encuentro deleitaron con su música a un salón de actos lleno, el Orfeón Coral de Noreña que se encuentra en la élite de la música coral asturiana y el Coro Asturiano de Gijón, que es uno de los coros mas antiguos y populares de nuestra región siendo fundador del mismo Afelio Vázquez que da nombre a nuestros encuentros corales.



Con temas como “Madreñes” o “Bahía de San Lorenzo” los dos coros encantaron al público asistente, interpretando juntos para finalizar el encuentro el Asturias patria querida, citando ya a todos y todas para el próximo encuentro coral que será en noviembre.

El sábado día 30, los niños y niñas del CNSO tuvieron una tarde muy especial jugando al “Juego del Chipirón” donde debían pasar pruebas en equipo y colaboración para conseguir todos los tentáculos del Chipirón y así ganar en una tarde super divertida de juego y compañerismo.



JUNIO

Con un día de verano total el sábado día 14 tuvo lugar la apertura de la piscina exterior con juegos acuáticos e hinchables para los socios y socias, que da el pistoletazo de salida al verano en el CNSO.




**¿Quieres descubrir
todas las actividades
que organizamos en el club?**

Visita el apartado
AGENDA en nuestra web
donde tendrás el
calendario mensual
actualizado y acceso a
los **eventos con horarios,**
y **más información.**



CALENDARIO
MENSUAL



EVENTOS
Y HORARIOS



MÁS
INFORMACIÓN



ACTIVIDADES
PARA TODOS

**ESCANEA EL QR
Y NO TE PIERDAS NADA**



Actividades del tercer trimestre

JULIO

Viernes día 10 **Aquadiver familiar**, 17:00 a 18:00h, una cita mensual que siempre triunfa entre los más peques.

Viernes día 17 repetiremos con nuestro famoso **Aquadiver familiar**, nuevamente en piscina de 17:00 a 18:00h.

Sábado día 18 tendremos en nuestra pista de atletismo **Cars de Verano**, actividad programada de 17:00 a 19:00h.

Último domingo del mes, día 26 tendremos un **Vermut Musical** a cargo de DJ Cuco, en la zona de terraza de la piscina exterior, de 13:00 a 14:30h.

AGOSTO

Viernes 14, celebraremos el **Día del Deporte en la FIDMA** con entrada gratuita para todos los socios y socias del CNSO en el recinto ferial.

Domingo 23, **Vermut Musical** a cargo de D-Rumba, en la terraza de la piscina exterior, de 13:00 a 14:30h.

Día 22, **taller de abalorios** para niños y niñas a partir de 5 años. Tendremos 15 plazas con inscripción previa.

Sábado día 29 tendremos en nuestra pista de atletismo **Cars de Verano**, actividad programada de 17:00 a 19:00h.

SEPTIEMBRE

Tendrán lugar las **Fiestas Sociales CNSO** desde el viernes día 4 hasta el martes día 8, con gran variedad de actividades para todas las edades.

Agenda deportiva del tercer trimestre

JULIO **3-4-5**

VII CAMPEONATO DE ASTURIAS
JUNIOR ABSOLUTO DE VERANO P.50



JULIO **25**

XI OPEN DE VERANO CNSO



SEPT. **8**

XXXVI SUBIDA CROSS
CAMPA TORRES





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