

natación



formación



buceo



salvamento

Síguenos



Nota de Prensa

www.natacionsonseca.com

Club Natación Buceo y Salvamento Sonseca

10 años contigo. !!! Somos Club !!!

EXCELENTE ACTUACIÓN DE LOS NADADORES DEL CN SONSECA EN EL CAMPEONATO REGIONAL ABSOLUTO DE INVIERNO.

Grandísima actuación de nuestros nadadores, que se resumen en 2 mínimas nacionales, 4 medallas (1 oro y 3 bronce), varios puestos de finalistas y mejoras de marcas personales en todos los nadadores participantes.

Desde luego que fue la mejor actuación en la historia de nuestro equipo, en lo que se refiere a este campeonato regional.

Antes de empezar ya podíamos estar contentos, ya que asistíamos con el mayor número de nadadores (un total de 11), y porque teníamos representación masculina y femenina en todas las pruebas de relevos (4 x 50 libre, 4 x 100 libre, 4 x 200 libre, 4 x 50 estilos y 4 x 100 estilos)

Pero lejos de conformarse, nuestros nadadores llegaron a la piscina con ganas de demostrar en el agua todo lo duro que habían trabajado desde el comienzo de temporada.

La gran preparación y la buena disposición mental con la que asistieron al campeonato, les permitió realizar multitud de actuaciones brillantes, tanton a nivel individual como en pruebas de relevos.

Especialmente emocionantes fueron los relevos 4 x 50 Libre masculinos, en la que todos los integrantes rebajaron ampliamente sus tiempos, y en donde Pablo Mora consiguió su primera mínima nacional de este temporada con un tiempo de 26.01.

No menos emocionantes fueron las medallas conseguidas por nuestros nadadores. Marian Fernández Dorado (Oro en 50 espalda y Bronce en 200 Espalda) Ivan Lancha (Bronce en 200 Mariposa) y Pablo Mora (Bronce en 100 Estilos).



PISCINAS - DEPURACIÓN
FONTANERÍA - CALEFACCIÓN
925 382 858

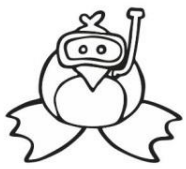
fonrocal



SaunasLook
636 235 230 saunas a medida



MAPFRE
925 395 516 - SONSECA



natación



formación



buceo



salvamento

Síguenos



Nota de Prensa

www.natacionsonseca.com

Club Natación Buceo y Salvamento Sonseca

10 años contigo. !!! Somos Club !!!

Al margen de estas magníficos resultados, el resto de actuaciones de nuestros nadadores fue digno de mención

Marian Fernández (2001) vivió su campeonato más importante como nadadora. Ganó sus primeras medallas regionales, estrenándose con un merecidísimo Oro en 50 Espalda y Bronce en 200 Espalda. Desde luego que este ha sido un premio a la constancia, al esfuerzo y a las ganas de triunfar de una nadadora excepcional en todos los sentidos.



Paula Martín (2001) tuvo una buena actuación, 5ª en 100 Estilos y 4ª en 100 Mariposa, quedándose cerca de las medallas, a pesar de acudir al campeonato lesionada y de haber tenido bastantes problemas durante todo el invierno que no la han permitido entrenar con normalidad.

Andrea Molinero (2003) fue la única componente del equipo que rebajó sus tiempos en las 6 pruebas en las que participó. Para esta nadadora de categoría alevín, el simple hecho de participar era todo un premio, ya que para ello debía acreditar mínimas de participación de categoría absoluta (para más de 16 años.) Esto no la hizo relajarse y acudió al campeonato con la intención de demostrar que a pesar de sus 11 años puede medirse de tu a tu, con nadadoras de mucha más edad.

Carlota Martín (2001) logró clasificarse en la prueba de 200 espalda, en la que no pudo mejorar tiempos. Pero sí que realizó bajadas de tiempos en las 3 pruebas de relevos que disputó, afrontando de forma muy valiente la prueba de 200 Libre, en la que en el paso por los 100 metros ya había mejorado su mejor tiempo personal.

Andrea Valentín (1997) acudió lesionada al campeonato por lo que no pudo brillar todo lo que merecía. No obstante estuvo cerca de sus mejores marcas, luchó hasta la última brazada en cada una de sus pruebas, y ayudó todo lo que pudo al equipo en las pruebas de relevos

Cristina Romero (1998) ya en categoría Senior, no pudo repetir pódium de otras temporadas. No obstante, se mantuvo cerca de sus mejores tiempos en 50 Braza y 100 Braza e incluso mejoró en más de un segundo su tiempo en 100 Estilos.

El equipo masculino también estuvo a un nivel espectacular.

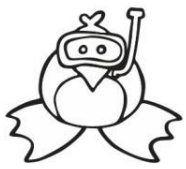
Pablo Mora (2000) en un campeonato complicado donde acudió con molestias en un tobillo, consiguió una medalla de bronce en 100 Estilos, una mínima nacional en 50 Libre, un 5º puesto en 100 Libre quedándose muy cerca de la mínima nacional, y un 8º puesto en 200 Estilos, donde hizo una primera parte de la prueba rapidísima y donde el tobillo le impidió mantener el ritmo



PISCINAS - DEPURACIÓN
FONTANERÍA - CALEFACCIÓN
925 382 858



fonrocal SaunasLook MAPFRE
636 235 230 saunas a medida 925 395 516 - SONSECA



natación



formación



buceo



salvamento

Síguenos



Nota de Prensa

www.natacionsonseca.com

Club Natación Buceo y Salvamento Sonseca

10 años contigo. !!! Somos Club !!!

Iván Lancha (1998). Este nadador ha tenido una extraordinaria progresión. El año anterior asistía por primera vez a un regional con sólo una prueba y durante esta temporada ha destrozado todos sus registros. Durante este campeonato ha logrado una medalla de bronce en 200 mariposa (mejorando el tiempo que la temporada anterior tenía en 200 Libre), un 4º puesto en 100 mariposa, y ha rebajado considerablemente sus tiempos en 100 libre, así como en 50 y 200 Libre en las postas de los relevos.

Pablo Valentín (2001). Nadador de categoría alevín, que acudía al campeonato debido a sus excelentes tiempos. Este nadador finalizó con una sensación agrídulce, ya que según sus propias sensaciones no fue su campeonato más brillante. Sin embargo, desde la dirección técnica valoramos su actuación como extraordinaria ya que acudió mermado físicamente por una gripe y aun así consiguió una nueva mínima nacional en 200 Libre rebajando en 6 segundos su tiempo, también mejoró considerablemente sus tiempos en 50 y 100 Libre. Por tanto, aparte de valorar muy positivamente su actuación, consideramos que la carga física a la que se ha enfrentado en este campeonato donde ha disputado 3 pruebas individuales y 5 de relevos, le vendrá muy bien para afrontar con garantías los importantes retos que tiene para el verano.

Rodrigo Sánchez (2000) tuvo una gran actuación en un programa completísimo que incluía 200 Libre, 400 Libre, 800 Libre, además de varias pruebas de relevos. Consiguió rebajar 3 segundos su tiempo en 200 Libre y 5 segundos su tiempo en 400 Libre. En 800 Libre realizó una primera parte muy rápida, que le hizo no poder mantener el ritmo y acabar subiendo su tiempo 2 segundos.

Adrián López (1999) siguió con su progresión rebajando sus tiempos en 50 Espalda y 200 Espalda, mientras que no pudo repetirlo en 100 Espalda. Muy buena actuación de este nadador, cuya trayectoria ha mejorado notablemente en las dos últimas temporadas.

Extraordinaria representación de nuestros nadadores desde la piscina, durante todo el fin de semana, donde tampoco faltó el apoyo de los familiares desde la grada. Desde aquí agradecemos especialmente su compañía durante el largo fin de semana que vivimos en Talavera.

Por tanto, finalizamos el campeonato con una gran satisfacción al comprobar que el gran trabajo realizado por nuestros nadadores desde el comienzo de la temporada dio sus frutos. Esto debe valernos, para motivarnos más si cabe, y afrontar la segunda parte de la temporada con más ganas de triunfar, siendo conscientes que todo pasa por una exigente y constante preparación durante los entrenamientos



PISCINAS - DEPURACIÓN
FONTANERÍA - CALEFACCIÓN
925 382 858

fonrocal



SaunasLook



MAPFRE

636 235 230 saunas a medida 925 395 516 - SONSECA