



MEMORIA TEMPORADA 2019-2020



UN AÑO INTENSO, UN AÑO DE DEPORTE, UN AÑO LLENO DE SATISFACCIONES

PATROCINADORES



COLABORADORES



INDICE:

PRESENTACIÓN INICIO TEMPORADA.....	4
CICLO FORMATIVO DEL C.N. MENDITXO	6
CATEGORÍAS SEGÚN FEDERACIONES Y ENTIDADES	7
ESCOLARES.....	9
1ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA	9
2ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA	10
3ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA	11
TROFEO ESCOLAR CLUB IGERIKETA LAUDIO.....	12
CTO. ÁLAVA Alevín-Infantil.....	13
4ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA	15
ANEXOS COMPETICIONES ESCOLARES.....	16
FEDERADOS.....	17
TROFEO NADADOR COMPLETO	17
1ª JORNADA LIGA F.A.N./A.I.E.	19
2ª JORNADA LIGA F.A.N./A.I.E.	20
XXI Trofeo Ciudad de Logroño.....	21
XVI TRO. INT. CASTALIA-CASTELLÓN.....	22
3ª JORNADA LIGA F.A.N./A.I.E.	23
TROFEO INTERNACIONAL DE NAVIDAD, ORDIZIA.....	24
4ª Jornada de la liga FAN y Liga Escolar – Alevín.....	25
Buenas Noticias!.....	27
CTO. DE ESPAÑA DE CC.AA. INFANTIL-JUNIOR	28
CTO. DE EUSKALHERRIA DE INVIERNO INFANTIL.....	30
ANEXOS COMPETICIONES FEDERADOS.....	32
MASTER-AGUAS ABIERTAS.....	32
MOROCCO SWIM TREK.....	32
Los Máster arrancan en la Liga Norte.....	33
III JORNADA LIGA NORTE MÁSTER, TROFEO IREGUA-VILLAMEDIANA.....	34
III GRAN PREMIO BIZKAIA OPEN MÁSTER	37
III Trofeo Máster Anaitasuna, Liga Norte, Pamplona.....	38
MAS COSAS DE CLUB.....	39
JUNTA DIRECTIVA C.N. MENDITXO	39
PRETEMPORADA en Zuhatza y Zarautz	39

ASAMBLEA EXTRAORDINARIA y ORDINARIA	41
LOTERIA DE NAVIDAD	42
XXXI Trofeo Olentzero C.N. Menditxo	43
El C.N. Menditxo suspende toda actividad deportiva	47
COMUNICADO A SOCIOS.....	¡Error! Marcador no definido.
Únete a #MenditxoSeQuedaenCasa.....	48
Araba Gaztea nos invita a colaborar, ¡ánimate!	51
“I ENCUENTRO-ENTRENAMIENTO MENDITXO TXIKIS”	52
Final de Temporada 19-20, balance positivo	54
HISTORIA DEL CLUB DE NATACIÓN MENDITXO	55
CONSIDERACIÓN FINAL	59

PRESENTACIÓN INICIO TEMPORADA 19-20

Hola a tod@s:

En el pasado mes de octubre se celebraron las Asambleas Extraordinaria y Ordinaria del club.

La renovación de la Junta Directiva se celebró cumpliendo el proceso con el que la anterior junta se había comprometido: convocar elecciones al finalizar el mandato de cuatro años.

Como nueva junta entrante queremos aprovechar esta ocasión para daros nuestro más sincero saludo y bienvenida en este nuevo proyecto.

Cabe, en este momento, hacer un punto de la situación y recordar las líneas principales de nuestro mandato, presentadas en la asamblea y que algunos de vosotros no conocéis por no haber podido presenciar.

Nuestro objetivo es extremadamente sencillo, pero no por esto va a ser un camino privado de dificultades. Nos comprometimos en finalizar el trabajo iniciado en el anterior mandato, un trabajo que, posiblemente no ha sido valorado en su justa medida.

El camino del club en el que estamos, empieza hace seis años cuando un trío de voluntarios hizo frente a una situación societaria imprevista que cayó como un rayo a cielo sereno. Hacia el mes de mayo, la junta de aquel entonces presentó su dimisión en bloque y sin la aparente intención de dar la vuelta atrás. A este hecho siguieron situaciones no propiamente ideales para el traspaso de funciones, las actas de aquel período describen muy claramente aquellos hechos.

Siguieron dos años de esfuerzos para conseguir mantener a flote el club y permitir a nuestros nadadores de realizar su actividad en una situación de aparente normalidad. Fue a raíz de estos primeros dos años cuando se hizo fuerte la idea que no se podía seguir en una situación de precariedad organizativa (la anterior junta no dejó prácticamente nada de la experiencia que este tipo de trabajo acumula en el tiempo) y se hizo patente la necesidad de realizar un trabajo adicional, paralelamente al realizado día a día, para solventar las necesidades de funcionamiento del club y garantizar las asistencias a las competiciones escolares y federadas.

Como podéis imaginar tanto el trabajo como las dificultades, internas y externas, no han sido pocas, aún así y posiblemente olvidando algunas os recordamos las principales acciones realizadas en este período.

El medio en el que hoy nos leéis, esta página web reflejo de lo que es el club, no existía, y además, con algunas pequeñas disfunciones puntuales, es una página al día de eventos y de noticias deportivas además de otras informaciones de interés para la vida del club, con lo que esto supone en organización, esfuerzo y dedicación.

Se han creado muchos, aunque todavía faltan otros tantos, protocolos de actuaciones de las diferentes actividades de gestión, tanto administrativas como deportivas. Esta famosa experiencia que se pierde a las primeras de cambio y que, estamos seguros, a partir de aquí los futuros voluntarios sabrán mejorar en beneficio del club.

Poner orden en las cuentas del club y ordenar las pagas de los entrenadores, siendo este un preciso mandato de la primera asamblea de la anterior junta. Hoy en día, como habéis visionado en la información enviada para la asamblea, las cuentas gozan buena salud. Hace seis años en el mes de septiembre no había liquidez para pagar los entrenadores. Esperamos que las cuentas así sigan ya que una parte demasiado importante depende todavía de las subvenciones (cada vez más restrictivas) y de los patrocinios, que aún en cuantías limitadas suponen un verdadero esfuerzo y sudor poder conseguirlos. Por esto es importante que todos hagamos los esfuerzos necesarios en nuestra pequeña parcela para colaborar con este aspecto.

Se han informatizado muchas gestiones del club, desde la gestión de socios, hasta las documentaciones deportivas.

Se ha reconstruido, en la medida de lo posible, nuestra memoria escarbando por casi un año en papeles sueltos y medios perdidos, en un oscuro almacén del ayuntamiento llamativamente llamado: "lumbago" ¿por qué? Probablemente porqué de pié pueda quedarse, y con reservas, un pre-benjamín.

Realizar de forma sistemática y puntual, mejorando cada año, reuniones informativas deportivas, al menos una a inicio temporada y otra/s durante, según las necesidades. Reuniones estas que no se habían celebrado nunca en nuestro club (no hay constancia documental, tampoco en la memoria -desde 2008- de quien os escribe) y como dicho al principio, unas cuantas cosas más.

Aquí empieza nuestro proyecto, basado en la voluntad de cerrar este círculo y dejar a las siguientes generaciones de gestores, voluntarios y de mucha voluntad, algo sobre lo que poder basar su actividad con el fin de hacer más livianos cualquier proceso de solape y, sobre todo, que el club a nivel deportivo no pague las dificultades de las gestiones administrativas.

Dicho así suena fácil, unas pocas líneas y ya está a falta de una pequeña consideración: la junta la componemos 5 personas, alrededor de ésta hay un grupo de voluntarios consolidados en estos años, a los cuales no tendremos ni

tiempo ni capacidad para agradecer su trabajo. Ahora falta que el resto de socios del club, y sin que esto suene a amenaza, entienda que el club somos todos, ni más ni menos. Acercarse, interesarse o informarse de primera mano de los aspectos más dispares. Está actitud y no la del: **“me han dicho que ha dicho”** acrecienta la posibilidad de conocernos, y de hacer frente a las decisiones que tomemos de forma más clara y respetuosa. Las diferencias son un aspecto indisoluble de cualquier sociedad a pesar del tamaño de esta. Tenemos un grupo de gestores y voluntarios involucrados que trabaja y **“regala”** su tiempo por el bien común de este club, además contamos con un cuerpo técnico de primer nivel, que tiene toda nuestra confianza y estima hacia su profesionalidad y, más que nunca en nuestro caso como el de cualquiera, vale el dicho: "El que no **nunca falla** que tire la primera piedra".

Estamos cerca de nuestro trofeo Olentzero 2019, fiesta social y deportiva, en la que os invitamos a participar y disfrutar de ella.

“Don´t Worry Swim Happy!”

Un cordial saludo.

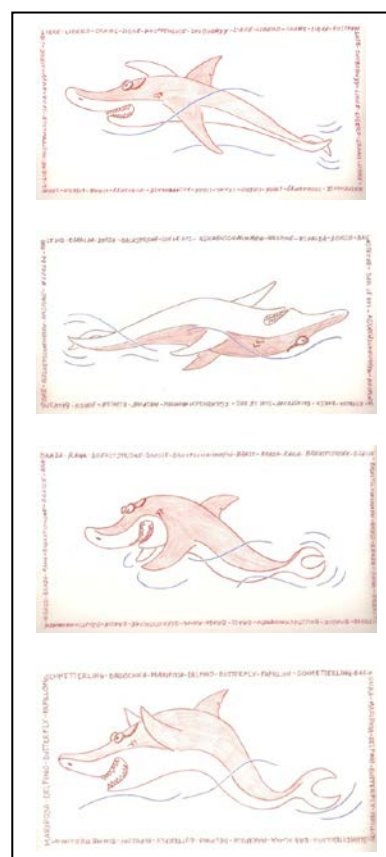
EL PRESIDENTE
Elio Montecucco

CICLO FORMATIVO DEL C.N. MENDITXO

El Club Natación Menditxo es un club que hace de la competición deportiva su principal objeto de actividad, esto no es impedimento para que con el fin de conseguir nuestros objetivos deportivos, se consideren, en su evolución las diferentes etapas evolutivas de sus deportistas.

En esta formación la parte lúdica, social y el compañerismo se mezclan en su justa medida con el aprendizaje básico, el estilo y la técnica que junto con la preparación física constituyen el día a día de los trabajos desarrollados por nuestros nadadores y nadadoras bajo la atenta mirada y guía de nuestro cuerpo técnico.

Nuestra mascota (el Tiburon-txo) toma el relevo de otra, ya hace tiempo desconocida, el cocodrilo, símbolo que fue recogido por el actual club de waterpolo Lautada al independizarse, como sección, del C.N. Menditxo.



CATEGORÍAS SEGÚN FEDERACIONES Y ENTIDADES

M20-32-02



REPRESENTACIÓN CATEGORÍAS DE NATACIÓN TEMPORADA: 2019 / 2020

MASCULINAS

FEMENINAS

	DIP.ALAVA*	FAN ²	FVN ²	RFEN ¹	EDAD	AÑO	EDAD	RFEN ¹	FVN ²	FAN ²	DIP.ALAVA*
ABSOLUTO		SENIOR		ABSOLUTO	21	1999					
ABS.JOV.		ABS.JOV.	ABSOLUTO	ABS.JOV.	20	2000	20	ABSOLUTO		SENIOR	ABSOLUTO
ABS.JOV.		ABS.JOV.	PROMESA	ABS.JOV.	19	2001	19	ABS.JOV.	ABSOLUTO	ABS.JOV.	ABS.JOV.
JUNIOR		JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	18	2002	18	ABS.JOV.	PROMESA	ABS.JOV.	ABS.JOV.
JUNIOR		JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	17	2003	17	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR
INFANTIL	CADETE	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	16	2004	16	JUNIOR	JUNIOR	JUNIOR	CADETE
INFANTIL	CADETE	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	15	2005	15	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	CADETE
ALEVIN	INFANTIL	ALEVIN	ALEVIN	ALEVIN	14	2006	14	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL	INFANTIL
ALEVIN	INFANTIL	ALEVIN	ALEVIN	ALEVIN	13	2007	13	ALEVIN	ALEVIN	ALEVIN	INFANTIL
BENJAMIN	ALEVIN	BENJAMIN		BENJAMIN	12	2008	12	ALEVIN	ALEVIN	ALEVIN	ALEVIN
BENJAMIN	ALEVIN	BENJAMIN		BENJAMIN	11	2009	11	BENJAMIN		BENJAMIN	ALEVIN
BENJAMIN	BENJAMIN	BENJAMIN			10	2010	10	BENJAMIN		BENJAMIN	BENJAMIN
PRE-BEN	BENJAMIN	ESKOLA			9	2011	9			ESKOLA	BENJAMIN
PRE-BEN	PRE-BEN				8	2012	8				PRE-BEN
DELFINES	PRE-BEN				7	2013	7				PRE-BEN
PECECITOS					6	2014	6				PECECITOS
CABALLITO DE MAR					5	2015	5				CABALLITO DE MAR

Notas: LAS CATEGORÍAS SEGÚN LA RFEN SE ESTABLECEN POR AÑO NATURAL CONTANDO A PARTIR DEL AÑO FINAL DE LA TEMPORADA (EJ. En la Temp. 2019-2020 se contabilizan con el 2020)

LA ORGANIZACIÓN DE LAS CATEGORÍAS APLICADAS POR EL CLUB (Véase primera columna - chicos y última - chicas) RESPONDE A LAS DEFINIDAS POR LAS RESPECTIVAS FEDERACIONES POR ORDEN DE IMPORTANCIA SIENDO LA PRIMERA LA RFEN DESDE LA CATEGORÍA ABSOLUTO (> 21 años) HASTA LA BENJAMIN (1er año) RESPETANDO LAS DIFERENCIAS DE CATEGORÍA POR GÉNERO. LAS SIGUIENTES CATEGORÍA DE BENJAMIN PARA ABAJO SE ADOPTARÁN UTILIZANDO EL MISMO CRITERIO DE PREFERENCIA PASANDO POR: FVN - FAN Y DIPUTACIÓN. PARA LAS CATEGORÍAS DE EXHIBICIÓN (NO COMPETITIVAS) EL CLUB SE H TOMADO LA LIBERTAD DE UNIFICAR CRITERIOS ELIJIENDO NOMBRES ORIGINALES PARA LOS DE 5 - 6 Y TAÑOS ASUMIENDO PARA LOS DE 3 AÑOS EL MISMO TERMINO UTILIZADO EN DIPUTACIÓN PARA LOS DE 8. SE OBSERVA QUE EN ESTOS PRIMEROS AÑOS HASTA LOS 9 LAS CATEGORÍAS MASCULINA Y FEMENINA PROCEDEN A LA PAR.

FVN:	Rango cubierto de categorías:	Notas:	Enlace documentación:
RFEN:	Desde Absoluto Hasta Benjamines		Normativa Natación Aspectos Generales de la temporada en curso ¹
FVN:	Desde Absoluto Hasta Alevines	Sin doc. específico. Se reflejan e cuadro de Marcas Mínimas	http://eif-fvn.org/vp-content/uploads/2019/10/20-CIRCULAR-01-N-Minimas-2019-2020-P25-C.pdf
FAN:	Desde Senior Hasta Junior	Gestiona el Dep. Esc. bajo directrices de la Dip. de Alava y cambia las categorías para acomodarse lo más posible a la RFEN.	http://www.alavesanatacion.org/archivos/circulares/07-20192020-ALAVAINV%20JUN-ABS.%20eus-casv6.pdf
FAN:	Desde Infantil Hasta Alevín		http://www.alavesanatacion.org/archivos/circulares/LIGA%20ESCOLAR%20eus-casv9.pdf
FAN:	Desde Benjamines Hasta Eskola	No hay un doc. Especifico sino tres enlaces diferentes	http://www.alavesanatacion.org/archivos/circulares/LIGA%20ESCOLAR%20eus-casv9.pdf
DIP.ALA. CLUB:	Desde Cadete Hasta Pre-Benjamines	Hay un desfase generalizado con las categorías de la natación	Orden Foral 185/2019 de 12 de junio publicada en el BOHA n° 76 del miércoles, 3 de julio de 2019.
	Categorías No competitivas	No recoge las indicaciones FAN y DIPUTACION	Este mismo documento archivado con la ref. M20-32-02
	¹ Consulta en la pag. Web de la RFEN en:	Desplegables de cabecera - MAS/BUSCADOR introducir el texto "Normativa natación aspectos generales" - buscar	

“6 Años y anteriores” (Fase no cubierta por el club)

Etapa de enseñanza de los fundamentos del nado (flotar), es realizada en exclusividad, en instalaciones municipales, por empresas contratadas por el mismo Ayuntamiento. En origen este servicio, como otros relacionados con la piscina, eran subcontratados por el Ayuntamiento a nuestro club. En la actualidad supone un agravio económico notable por la exclusividad que ejerce el Ayuntamiento, acción que no se produce con otros deportes que también utilizan instalaciones municipales.

PRIMERA ETAPA: “INICIACIÓN”¹

Categorías: Pre-Benjamín.

¹ Estas definiciones entre corchetes no son, exactamente, las utilizadas por los entrenadores. Aunque n difieran mucho en su significado es la forma que hemos encontrado para explicaros de una manera más sencilla y visual este proceso de crecimiento y aprendizaje.

1ª etapa: niños y niñas de 7-8 años, nados de exhibición – 25 m.

Se trata de romper el miedo al agua, tirarse, moverse y disfrutar con el medio acuático.

SEGUNDA ETAPA: “ESTILO”¹

Categorías Escolares: Benjamines, Alevines e Infantiles de primer año.

2ª etapa: niños desde los 9 hasta los 15 años y niñas desde los 9 hasta los 14 años.

Nados de competición escolar regulados por la Diputación y gestionados por la Federación Alavesa de natación, en piscina de 25 m y cronos manuales. Crono electrónico sobre todo en competiciones de la última etapa de “Infantiles de último año”. Los “Alevines de último año”, en circunstancias puntuales también llegan a nadar en piscina de 50 m y crono electrónico.

TERCERA ETAPA: “TECNICA”¹

Categorías Federadas: Infantiles, Junior, Absoluto Joven.

3ª etapa: Chicos desde los 16 hasta los 20 y Chicas desde los 15 años hasta los 19.

Se realizan nados de competición mirados a la superación individual con objetivos variables, es la etapa donde empiezan a medirse con otras realidades deportivas de carácter regional, nacional y/o internacional.

CUARTA ETAPA: “RESISTENCIA”¹

Categorías Federadas: Sénior o Absolutos y Máster.

4ª etapa, Chicos desde los 21 años y Chicas desde los 20 años.

Siguen y ponen en valor su etapa de aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de nado y de la natación de competición, incluso, si fuera el caso, de alto nivel (Absolutos). En la categoría Máster, cultivan su pasión por la natación compitiendo en campeonatos específicos (piscina) o en competiciones de aguas abiertas (en las modalidades 5, 10 y 25 Km).

Que disfrutéis de las crónicas y de los datos de nuestro club que a continuación os ofrecemos.

Muchas Gracias, Eskerrik asko, Grazie mille, Merci beaucoup.

El Equipo Directivo.

ESCOLARES

1ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA



El Grupo Escolar demostró muchas ganas y alegría en su debut en la Temporada.

La 1º Jornada liga Escolar, arranca la Temporada con excelente Actitud!

[13 noviembre, 2019](#)

El pasado sábado día 9 de noviembre nuestros nadadores y nadadoras Benjamins comenzaron la temporada con la 1ª Jornada de Liga Escolar. Una primera ocasión para continuar con su **aprendizaje y formación como nadadores**.

Participaron en las pruebas de 50 y 100 Libre, así como en al 50 Braza.

Siendo ésta el primer contacto de la temporada con las competiciones, **demonstraron una muy buena actitud** y se observaron **grandes mejoras**. Todavía la temporada es muy larga y hay que seguir aprendiendo y reforzando muchas cosas, pero en general desde el Club Natación Menditxo **os queremos felicitar a todos y cada uno** por lo bien que lo hicisteis.

Animaros a seguir participando y **creciendo** como nadadores y nadadoras!!!

GU GARA GU!!!

MENDITXO!!!!

2ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA



[18 diciembre, 2019](#)

El pasado sábado día 14 de diciembre, nuestros **nadadores Benjamines** se desplazaron a Llodio para disputar la segunda jornada de liga DFA, en la piscina de La Granja.

Una jornada en la cual nos enfrentábamos a las **pruebas de 50 y 100 espalda**. Fue una competición muy cortita por la **poca participación**, pero una vez más **nos sirvió para seguir aprendiendo** y evolucionando nuestro nado.

Seguimos trabajando y aprendiendo....

Gu Gara Gu!!

Menditxo!!!

3ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA



[15 enero, 2020](#)

El sábado 11 de enero y tras dos semanas de parón vacacional, **nuestros nadadores Benjamines** se enfrentaron a la 3ª jornada de Liga Escolar.

Aún no habiendo tenido mucho tiempo para preparar la competición, nuestro nadadores dieron síntomas de seguir por el buen camino, **mejorando la gran mayoría sus tiempos.**

Desde el punto de vista técnico, **realizaron una buena actuación**, con algunos detalles importantes a mejorar. Pero la evolución general fue bastante buena.

Seguimos trabajando y mejorando....

Gu gara Gu!!! MENDITXO!!!

TROFEO ESCOLAR CLUB IGERIKETA LAUDIO



Trofeo Laudio Escolar, buen ambiente.

[29 enero, 2020](#)

El pasado sábado 25 de enero, nuestros nadadores Alevines y Benjamines se desplazaron hasta Llodio para participar en el Trofeo Escolar Laudio.

La categoría **Alevín** participaba con las pruebas de 100 Estilos y un 100 a elegir. Mientras que la categoría **Benjamín** participaban con dos 50 a elegir.

Fue una bonita mañana de competición, donde principalmente hubo un **ambiente muy bueno** de compañerismo **entre ambas categorías** y además la gran mayoría de los nadadores/as hicieron mejores marcas personales.

Destacamos los **16 pódiums conseguidos**:

- 1º: **Iris** Lizarduy, **Natxo** García de Lomana, **Johana** Aguirregomezorta
- 2º: **Nayra** Ortega, **Cielo** Martínez, **Urtzi** Puertas, **Jon** Gómez, **Juan** Casado, **Sergio** Lizarduy
- 3º: **Irene** López, **Maidier** García, **Estíbaliz** Espinosa, **Álvaro** Peña, **Iker** Rituerto, **Uztaritz** López de Sabando, **Xabier** Molinuevo.

Seguimos progresando de forma satisfactoria, pese a haber un largo recorrido todavía por hacer. Pero no bajamos los brazos en ningún momento. Seguimos trabajando **con fuerza e ilusión**.

Gu Gara Gu!!!
MENDITXOOOO!!!

CTO. ÁLAVA Alevín-Infantil



Fantástico Campeonato de Álava Infantil-Alevín!!

[4 febrero, 2020](#)

El pasado fin de semana 1 y 2 de febrero asistimos al **Campeonato de Álava Alevín e Infantil de Invierno** en la piscina de Mendizorrotza, en el que **31 nadadores/as** de ambas categorías, demostraron el **buen trabajo** realizado en las semanas de entrenamiento:

Los Infantiles ASIER Fuente, PABLO Hervías, AIMAR Toquero, JON ANDER Chicote, AINHOA Gotxikoa, MARIETA Aguirregomezcorta, LUCIA Acedo, NAHIA Fdz. de Arroiabe, MIREN Fdz. de Retana, SARA Narganes, MAIALEN Castellano, IRATI Mahugo, UXUE Urigoitia;

así como **los Alevines** ASIER Landaburu, SERGIO Lizarduy, UZTARITZ López de Sabando, JOHANA Aguirregomezcorta, JONE Gento, MAIALEN Monje, ESTIBALIZ Espinosa, ANIONTED Osarenogai, IKER Ritueto, JUAN Casado, IAGO González, EIDER Caubilla, EIDER Fernández, IRENE López, IRIS Lizarduy, IZARO Ruiz, IZARO Fdz de Retana y NAYRA Ortega,



consiguieron los siguientes **Resultados**:

- 89 Mejores Marcas Personales.
- 1 Mínima de España (Ainhoa Gotxikoa)
- 35 Mínimas de Euskal Herria.

14 Premiad@s:

- Ainhoa 1°
- Iris 1°
- Nayra 2°
- Iker Rituerto 2°
- Marieta 3°
- Iago 3°
- Sergio 3°
- Johana 3°
- Pablo 4°
- Uztaritz 4°
- Izaro Ruiz 4°
- Maialen Castellano 4°
- Aimar Toquero 5°
- Irati Mahugo 5°



Cabe destacar muy positivamente la participación en un amplio y **variado programa de pruebas** de todas las distancias y estilos , así como una gran **mejora en el control táctico** de las pruebas.

ZORIONAK MENDITXO!!!

4ª JORNADA LIGA ESCOLAR DFA



[19 febrero, 2020](#)

El pasado sábado 15 de febrero, **los nadadores Benjamines** del Club, participaron en la 4ª Jornada de Liga DFA Escolar celebrada en la piscina del Estadio.

Nuestros nadadores han completado con buena nota el **intenso fin de semana de competiciones del Club**. Las pruebas en las que participaron fueron: 4x50 Libres M y F, 200 Braza, 100 Mariposa, 50 Mariposa y 4x50 Estilos Mixto.

En la prueba de 200 braza participaron Urtzi, Natxo, Iker, Marcos, Álvaro, Markel, Joseba, Erlantz Mendoza, Aingeru, Peio, Rodrigo, Xabier, Jon, Aratz, Gorka, Nerea, Aroa, Mainer, Izar, Mencia, Edurne, Itxaso, Uxue, Lucía y Maialen, siendo una prueba **difícil de afrontar por distancia y estilo**. Aún así hicieron un gran papel. Yeray, June y Leyre nadaron el **50 Mariposa**, mientras Erlanz Ayllon, Cielo, Haizea y Eva completaron el **100 Mariposa**, otro estilo técnico donde la fuerza juega un papel importante. Todos han demostrado cómo su aprendizaje avanza sin pausas poniendo el acento en el dominio de la técnica.

Desde el Club queremos **felicitarles** por su buena actuación y seguir animándoles a participar y seguir mejorando!

Gu gara gu!!! MENDITXOOOO!!!

ANEXOS COMPETICIONES ESCOLARES

Para los interesados, y a petición, son disponibles los informes que realizamos de cada competición. Más exhaustivos para federados y más resumidos para escolares. Dichos resúmenes se han realizado conforme a los objetivos que se enmarcan en el “espíritu” deportivo dado por nuestra legislación a las dos categorías y en particular por la categoría escolar en los aspectos referentes el control sobre el concepto de fomento de la competición.

De estos informes sacamos todos los datos que utilizamos en nuestras estadísticas.

FEDERADOS

TROFEO NADADOR COMPLETO



Muy buen inicio de Temporada para Federados y Alevines en el Trofeo Nadador Completo

[21 octubre, 2019](#)

Muy buenos resultados de nuestro@s nadadores/as en la 1ª competición de la temporada!!

Este pasado sábado 19 de octubre se ha celebrado en la piscina de Mendizorrotza el **Trofeo Nadador Completo de Invierno** con la incorporación de la categoría **Alevín**.

45 nadadores/as han tomado parte en la **convocatoria**, en las pruebas de 50 y 100 mts en los cuatro estilos: **Iker Piñeiro**, **Mikel Montecucco**, **Aitor Sastre**, **Iker Martín**, **Nerea Rituerto**, **Maidor Lopez de Sabando**, **Maialen Caubilla**, **Ane Arriarán**, **Leire Gasisán**, **Asier Fuente**, **Pablo Hervías**, **Aimar Toquero**, **Jon Ander Chicote**, **Ainhoa Gotxikoa**, **Lucía Acedo**, **Nahia Fdz de Arroyabe**, **Marieta Aguirregomezcorra**, **Miren Fdz de Retana**, **Sara Narganes**, **Maialen Castellano**, **Irati Mahugo**, **Uxue Urigoitia**, e **Yria Soleto** por la parte Federada y los Alevines: **Asier Landáburu**, **Sergio Lizarduy**, **Aimar Fdz de Arroyabe**, **Uztaritz Lopez de Sabando**, **Johana Aguirregomezcorra**, **Jone Gento**, **Irati Hernandez**, **Maialen Monje**, **Aritz Escalonilla**, **Iker Rituerto**, **Iago Gonzalez**, **Juan Casado**, **Estibaliz Espinosa**, **Olaitz Fdz de Labastida**, **Sonia García**, **Anionded Osarenogai**, **Hugo Duque**, **Eider Caubilla**, **Irene Lopez**, **Iris Lizarduy**, **Izaro Fdz de Retana** y **Nayra Ortega**.



Uztaritz, Nerea, Ainhoa, Mikel, Iris e Iker, posan contentos con sus Trofeos

El objetivo era intentar progresar respecto al Nadador Completo de octubre del año pasado, no obstante consiguieron:

- **102 Mejores Marcas Personales !!!**
- **6 Mínimas de Euskadi** (2 de Mikel Montecucco en 100 Braza y 100 Libre y 4 de Ainhoa Gotxikoa en 100 Mariposa, 100 Libre, 100 Espalda y 100 Braza, estas dos últimas absolutas!!)
- **6 Premiados** como **Campeones Nadador Complet@ de Alava!!** – **Mikel** Montecucco, –**Nerea** Rituerto, –**Ainhoa** Gotxikoa, –**Uztaritz** López de Sabando, –**Iker** Rituerto, –**Iris** Lizarduy

Buen comienzo!!

Zorionak Menditxo !!

#GuGaraGuMenditxo

1ª JORNADA LIGA F.A.N./A.I.E.



Muy buen comienzo en la 1ª jornada Liga FAN – 1ª jornada Liga Alevín

[28 octubre, 2019](#)

También muy buen arranque de Liga FAN en su 1º jornada !!!

Terminada la 1ª Jornada de Liga Federada y Liga Alevín el pasado sábado 26 de octubre en Mendizorrotza, podemos constatar el buen comienzo de Temporada para nuestros nadadores/as.

Los nadadores convocados (los **Federados**: Iker P., Mikel, Aitor, Nerea, Maider, Maialen Caub., Ane, Leire, Asier, Pablo, Aimar, Jon Ander, Ibai Castillo, Ainhoa, Lucía, Nahia, Marieta, Miren, Sara, Maialen Cast., Irati M., Uxue e Yria; y los **Alevines**: Asier Land., Sergio, Aimar Fdz., Johana, Jone, Irati Hdz., Maialen M., Iker R., Iago, Juan, Estibaliz, Olaitz, Sonia, Eider, Irene, Iris, Izaro y Nayra) **consiguieron muchas mejoras** respecto a octubre del año pasado:

- **72 Mejores Marcas Personales !!**
- **RÉCORD DE ÁLAVA** de Aitor Sastre de 400 Estilos en P25m. (4:27.24). A su vez es **Mejor Marca de Álava de 17 años.**
- **1 Mínima de España Absoluta** de Aitor en 400 Estilos.
- **9 Mínimas de Euskadi**: **Nerea Rituerto** en 50 Mariposa y 100 Libre, **Mikel Montecucco** en 200 Braza y 50 Braza, **Aitor Sastre** en 50 Braza, **Pablo Hervías** en 400 Estilos, **Ainhoa Gotxikoa** en 400 Estilos y 50 Braza, y **Maialen Castellano** en 400 Estilos.

Muy buen comienzo de temporada en competición **Equipo!!**

Zorionak Menditxo !!!

2ª JORNADA LIGA F.A.N./A.I.E.



Nuevo Récord de Álava (50E 25.43) y Mejor Marca de Euskadi de 17 años, Zorionak Aitor!

2ª jornada Liga FAN y Liga Alevín: Seguimos mejorando!!

[24 noviembre, 2019](#)

Buena Competición y buenos Resultados en la 2ª jornada de Liga Fan y Liga Alevín, celebrada el pasado sábado 16 de noviembre en Mendizorrotza, donde pudimos comprobar que **seguimos mejorando** gracias al trabajo y esfuerzo del día a día de nuestros nadador@s convocad@s:

Mikel Montecucco, **Aitor** Sastre, **Nerea** Rituerto, **Maidor** López de Sabando, **Maialen** Caubilla, **Ane** Arriarán, **Leire** Gaisán, **Asier** Fuente, **Pablo** Hervías, **Aimar** Toquero, **Jon** Ander Chicote, **Ainhoa** Gotxikoa, **Marieta** Aguirregomezcuta, **Lucía** Acedo, **Nahia** Fdz de Arroiabe, **Miren** Fdz de Retana, **Sara** Narganes, **Maialen** Castellano, **Irati** Mahugo, **Uxue** Urigoitia, **Yria** Soletto, **Asier** Landáburu, **Sergio** Lizarduy, **Aimar** Fdz de Arroyabe, **Uztaritz** Lpz de Sabando, **Johana** Aguirregomezcuta, **Maialen** Monje, **Estibaliz** Espinosa, **Olaitz** Fdz de Labastida, **Iker** Rituerto, **Juan** Casado, **Iago** González, **Carlota** Conde, **Eider** Caubilla, **Eider** Fernández, **Irene** López, **Iris** Lizarduy, **Izaro** Ruiz y **Nayra** Ortega, que consiguieron:

67 Mejores Marcas Personales

- **RÉCORD DE ÁLAVA** y **Mejor Marca de Euskadi de 17 años** de Aitor Sastre en 50 Espalda (25.43)
- **1 Mínima de España**
- **12 Mínimas de Euskadi.** (Destacar las de Iris en 200 Espalda, Johana en 100 Libre, Ainhoa en 200 Estilos, Irati Mahugo y Asier Fuente en 400 Libre)

Buena Competición y Resultados!! Seguimos mejorando!! **ZORIONAK A TOD@S EQUIPO !!!**

Seguimos... #GuGaraGuMenditxo

XXI Trofeo Ciudad de Logroño



El CN. Menditxo participó en el XXI Trofeo Ciudad de Logroño Logrando buenos resultados!

[3 diciembre, 2019](#)

Una edición más nuestros nadadores/as Federados y Alevines han participado en el **XXI Trofeo Ciudad de Logroño** que se celebró este pasado sábado 30 de noviembre en la piscina del Centro de Tecnificación Javier Adarraga.

El **Equipo Menditxo** disfrutó de la doble sesión de mañana y tarde demostrando **muy buena actitud** dentro y fuera del agua; **seguimos mejorando** y cosechando muy buenos resultados:

- 42 Mejores Marcas Personales
- 2 Récords de Álava de Aitor Sastre en 100 Espalda y 200 Estilos
- 1 Mejor Marca de Euskadi de 17 años de Aitor en 100 Espalda
- 1 Mejor Marca de Álava de 17 años de Aitor en 100 Libre
- 4 Mínimas de España (destacar la de Ainhoa Gotxikoa en 100 Braza)
- 8 Mínimas de Euskadi (Destacar las de Mikel Montecucco e Iker Rituerto)
- 2 Medallas de Oro: Aitor Sastre y Ainhoa Gotxikoa
- 1 Medalla de bronce 8 x 50 Libre (Johana, Uztaritz, Ainhoa, Pablo, Ane, Aitor, Nerea y Mikel)
- 12 finalistas: Uztaritz, Sergio, Iker Rituerto, Johana, Pablo, Ainhoa, Marieta, Aitor, Ane, Mikel, Mainer y Nerea
- 6º clasificación general clubes (Menditxo)

ZORIONAK EQUIPO !!!

#GuGaraGuMenditxo

XVI TRO. INT. CASTALIA-CASTELLÓN



08 Diciembre 2019

El C.N. Menditxo participó en el Trofeo Internacional Castalia Castellón. Importante competición de preparación en p50 m. en este primer trimestre de la temporada.

Balance muy positivo en todos los aspectos: experiencia, preparación, grupo-equipo y resultados para nuestros 9 nadadores/as.

Mikel Montecucco 50L, 50B, 100B, 200B;
Iker Irigoien (CN Pamplona) 50L, 100L, 100M;
Aitor Sastre 100E, 100M, 200E, 200S
Pablo Hervías 100L, 200L, 200S;
Sara Ceballos (CN Torrelavega) 50B, 100B 200B;
Nerea Rituerto (convocada selección de Álava) 50L, 100L, 50M;
Maidier Lopez de Sabando 100B, 200B, 100E
Leire Gaisán 50L
Ainhoa Gotxikoa convocada selección de Álava) 50B, 100B, 200B, 100E

Destacamos los siguientes resultados deportivos:

16 MMP

4 Finales (Aitor)

1 Mínima de España

2 Records de Club 50 y 100B (Ainhoa)

10 Mínimas de Euskadi (destacamos las de Pablo en 200 y 100L)

ZORIONAK EQUIPO!!!

El año que viene más y mejor!!

Seguimos! Gu Gara Gu Menditxo

3ª JORNADA LIGA F.A.N./A.I.E.



[17 diciembre, 2019](#)

El pasado sábado día 14 de diciembre concluyó la tercera jornada de la Liga Alevín y Liga Federada FAN en las piscinas de Mendizorrotza, en la que los nadadores/as convocados/as siguen demostrando sus progresos:

Mikel Montecucco, **Aitor** Sastre, **Nerea** Rituerto, **Maidier** López de Sabando, **Maialen** Caubilla, **Ane** Arriarán, **Leire** Gaisán, **Asier** Fuente, **Pablo** Hervías, **Aimar** Toquero, **Jon** Ander Chicote, **Ibai** Castillo, **Ainhoa** Gotxikoa, **Marieta** Aguirregomezcuta, **Lucía** Acedo, **Nahia** Fdz de Arroiabe, **Miren** Fdz de Retana, **Sara** Narganes, **Maialen** Castellano, **Irati** Mahugo, **Uxue** Urigoitia, **Yria** Soleto, **Asier** Landáburu, **Sergio** Lizarduy, **Aimar** Fdz de Arroyabe, **Uztaritz** Lpz de Sabando, **Jone** Gento, **Maialen** Monje, **Irati** Hernández, **Estibaliz** Espinosa, **Olaitz** Fdz de Labastida, **Iker** Rituerto, **Juan** Casado, **Iago** González, **Carlota** Conde, **Eider** Caubilla, **Eider** Fernández, **Irene** López, **Iris** Lizarduy, **Izaro** Ruiz, **Izaro** Fernández y **Nayra** Ortega, que consiguieron:

45 Mejores Marcas Personales

- 1 Mejor Marca de Álava de 17 años de Aitor Sastre en 1500 Libre (15.51.11), además es mínima de España Absoluta y Récord del Club !!
- Otro Récord del Club de Ainhoa Gotxikoa en 1500 Libre (19:11.25), además es mínima de Euskadi !! Y Récord de Club (11A) de Iris Lizarduy en 200 Libre (2:43.91)
- 5 Mínimas de Euskadi (destacar las de Aimar Toquero y Maialen Castellano en 1500 Libre, e Irati Maguho en 800 Libre)
- 1º posición para el 4 x 100 Libre masculino Alevín (Sergio, Iker, Iago, Uztaritz)

Buen trabajo chic@s!!! Zorionak a tod@s !!! #GuGaraGuMenditxo

TROFEO INTERNACIONAL DE NAVIDAD, ORDIZIA.



Momento de la salida de la Final del 50 Braza, con Petra Bisa, Sara Morotti, Jessica Vall, Francesca Fangio, Natalia Foffi y Ainhoa Gotxikoa.

[30 diciembre, 2019](#)

El pasado domingo se celebró en Ordizia el **clásico y prestigioso** Trofeo Internacional de Navidad, última competición del año. De entre tod@s nuestr@s nadadores/as convocad@s, finalmente nos pudieron representar:

Mikel Montecucuo, con las pruebas de 50 Braza y 100 Braza; **Nerea Rituerto**, que nadó 50 Libre, 100 Libre y 50 Mariposa; **Aitor Sastre** (que acudió convocado con la Selección de Euskal Herría) nadó 50 Espalda, 100 Espalda y 200 Estilos; **Ainhoa Gotxikoa** con las pruebas de 50 Braza, 100 Braza y 200 Estilos y **Aitzol Antolín** como Entrenador del grupo.

Destacamos los siguientes **resultad@s**:

- **1 Mejor Marca Personal y Récord de Club** de Ainhoa Gotxikoa en 50 Braza (34.58)
- **1 Tercer puesto** de Aitor Sastre en 100 Espalda
- **4 finales y 2 finalistas**, Aitor y Ainhoa, disputándolas junto a nadadores internacionales de la talla de Jessica Vall y Matteo Milli.

Buenas marcas de toda la expedición próximas a sus récords personales, aspecto muy positivo en estas fechas y circunstancias de la temporada.

BUEN TRABAJO EQUIPO!

ZORIONAK !!!

#GuGaraGuMenditxo

4ª Jornada de la liga FAN y Liga Escolar – Alevín



Sábado intenso: Campeonato Euskal Herría Larga Distancia y 4ª Jornada Liga FAN y Liga Alevín

[21 enero, 2020](#)

La jornada del pasado sábado día 18 tuvo un doble escenario, por la mañana se celebró en la localidad guipuzcoana de Lasarte-Oria, el Campeonato de Euskal Herría de Larga Distancia y por la tarde, como es habitual en la piscina de Mendizorrotza, se celebró la 4ª jornada de Liga FAN y Liga Alevín.



Los nadadores/as que nos representaron en el **Campeonato de Euskal Herría de Larga Distancia** fueron los Infantiles **Marieta** Aguirregomezcorta, **Ainhoa** Gotxikoa y **Aimar** Toquero, que nadaron la prueba de 2000 Libre, y el Junior **Aitor** Sastre que nadó 3000 Libre; estos fueron sus resultados más destacados:

- 4 Mejores Marcas Personales
- Aitor Sastre, 1º, **Medalla de Oro y Campeón de Euskal Herría en 3000 m. Libres** (32:57.78)
- Ainhoa Gotxikoa , 5º clasificada en 2000 m. Libres.
- Aimar Toquero, 6º clasificado en 2000m. Libres.
- Marieta Aguirregomezcorta, 8º clasificada en 2000 m. Libres.

En la **4º Jornada de Liga FAN y Liga Alevín**, los nadadores/as convocados: **Mikel** Montecucco (100B, 200L), **Aitor** Sastre,(400L, 200L) **Nerea** Rituerto (50L, 200L), **Maialen** Caubilla (50L, 200L), **Ane** Arriarán (50L, 200L), **Leire** Gaisán (50L, 200L), **Asier** Fuente (200E, 200L), **Pablo** Hervías (200E, 200L), **Aimar** Toquero (200E, 200L), **Jon Ander** Chicote (400L, 200L), **Ainhoa** Gotxikoa (200E, 200L), **Marieta** Aguirregomezcorta (200E, 200L), **Lucía** Acedo (400L, 200L), **Nahia** Fdz de Arroyabe (400L, 200L), **Miren** Fdz de Retana (400L, 200L), **Sara** Narganes (400L, 200L), **Maialen** Castellano (200E, 200L), **Irati** Mahugo (200E, 200L), **Uxue** Urigoitia (400L, 200L), **Yria** Soletto (400L, 200L), **Asier** Landáburu (200S, 100E), **Sergio** Lizarduy (100E, 200S), **Uztaritz** López de Sabando (200S, 100E), **Johana** Aguirregomezcorta (100E, 200S), **Jone** Gento (100E, 200S), **Irati** Hernández (100E, 200S), **Maialen** Monje (100E, 200S), **Estíbaliz** Espinosa (100E, 200S), **Olaitz** Fdz de Labastida (100E, 200S), **Iker** Rituerto (200S, 100E), **Juan** Casado (200S, 100E), **Anionted** Osarenogai (100E), **Eider** Caubilla (100E, 200S), **Eider** Fernández (100E, 200S), **Irene** López (100E, 200S), **Iris** Lizarduy (100E, 200S), **Izaro** Ruiz (100E, 200S), **Izaro** Fdz de Retana (100E, 200S), **Nayra** Ortega (100E, 200S),

Consiguieron los siguientes resultados:

- 53 Mejores Marcas Personales
- 1 Mínima de España de **Aitor** Sastre en 200m. Libres y Récord del Club (1:52.88)
- 13 Mínimas de Euskadi: Destacar las de **Iris** en 200 Estilos y 100 Espalda, **Johana** en 200 Estilos, **Aimar** y **Ainhoa** en 200 Espalda, **Asier** Fuente, **Marieta** y **Ainhoa** en 200 Libre y las chicas del **4 x 100 Libre Alevín (Johana, Estíbaliz, Jone y Olaitz)**
- 2 Mejores Marcas de Club de 15 años de **Ainhoa** en 200 Libre (2:18.08) y en 200 Espalda (2:29.99), también Absoluto Club.

Buena jornada de mejoras y resultados para nuestro Equipo!!!
ZORIONAK A TOD@S !!!

Con esto finaliza la liga Federada, y damos comienzo a las competiciones finales de preparación y campeonatos...

#GuGaraGuMenditxo

Buenas Noticias!

[31 enero, 2020](#)

Aitor Sastre se ha clasificado para la **Fase Final del XI Campeonato de España de Larga Distancia**, que se celebrará en Barcelona el 22 de febrero!!!

Aitor **ha conseguido clasificarse en 10ª posición del ránking Nacional**, con la marca de 32:57.78 (prueba de 3000m Libre) con la que se proclamó Campeón de Euskadi en el Campeonato de Euskal Herría de Larga Distancia celebrado el pasado 18 de enero en Lasarte-Oria.

Es una **muy buena noticia para todo el Equipo**, que un nadador del Menditxo se haya clasificado,

señala nuestro Director Técnico, Joan Lorente.

¡¡ZORIONAK!! ...Y a seguir trabajando así de bien!!!

CTO. DE ESPAÑA DE CC.AA. INFANTIL-JUNIOR



Gran actuación de Aitor Sastre en el Campeonato de España por Comunidades Autónomas

[18 febrero, 2020](#)

Concluido este pasado fin de semana en Canarias el Campeonato de España por Comunidades Autónomas Junior e Infantil, tanto Joan Lorente como Aitor Sastre, nuestros dos integrantes de la Selección, **vuelven muy satisfechos por el trabajo realizado.**



Según apunta Joan, **que trabajó en la dirección técnica del conjunto vasco**, la Selección Vasca compuesta por 25 jóvenes nadadores/as tuvo una buena actuación en la que hubo varias Mejores Marcas Personales e importantes

marcas en P50m. en estas fechas. El rendimiento general fue en aumento con el paso de las sesiones del Campeonato y finalmente **la Selección de Euskadi fue 10ª en la clasificación conjunta.**

Aitor Sastre realizó una fantástica actuación en este Campeonato, contribuyendo de manera notable con sus marcas, que le dieron una excelente posición individual final a nivel nacional, además de **rebajar en varios segundos** (hasta seis en el 400 Estilos) los 3 Récords de Álava obtenidos:

- 400 Estilos: **4:30.07** Mejor Marca Personal, **2º puesto** y Récord de Álava
- 200 Libre: **1:54.68** Mejor Marca Personal, **5º puesto** y Récord de Álava
- 100 Libre: (1ª posta del relevo 4 x 100L) **53:11**, Mejor Marca Personal y **Récord de Álava**
- 200 Mariposa: **2:06.51**, Mejor Marca Personal y **2º puesto.**
- 200 Estilos: 2:08.57, **3º puesto.**
- 100 Mariposa: (3ª posta del relevo 4 x 100S y no oficial) **56.92**

Importantes Marcas en P50m. que suponen una **importante progresión en su camino de preparación.**

Buen trabajo chicos! ZORIONAK !!!

Seguimos...

#GuGaraGuMenditxo

CTO. DE EUSKALHERRIA DE INVIERNO INFANTIL



Jon Ander, Pablo, Asier, Marieta, Aimar, Ainhoa, Maialen, Uxue, Irati y Joan

Los Infantiles del Menditxo realizan un excelente Campeonato de Euskadi

[25 febrero, 2020](#)

Nueve nadadores y nadadoras Infantiles acudieron que este pasado fin de semana 22 y 23 de febrero al Campeonato de Euskadi Infantil de Invierno celebrado en la piscina Azken Portu de Irún, donde realizaron un **excelente trabajo en su Campeonato Principal**.



Asier Fuente (100L, 200L, 50L), **Pablo** Hervías (100M, 200S, 100L), **Aimar** Toquero (200E, 400L, 100E), **Jon Ander** Chicote (100M, 200S, 100B), **Ainhoa** Gotxikoa (100S, 200B, 100B), **Marieta** Aguirregomezcorta (400L, 200L, 800L), **Maialen** Castellano (100S, 100E, 800L), **Irati** Mahugo (200E, 200B, 800L) y **Uxue** Urigoitia (200E, 200S, 100E) demostraron una excelente actitud dentro y fuera del agua, realizando los siguientes Resultados más destacables:

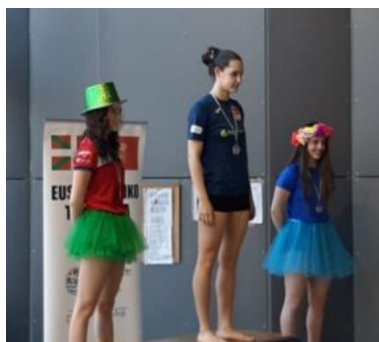
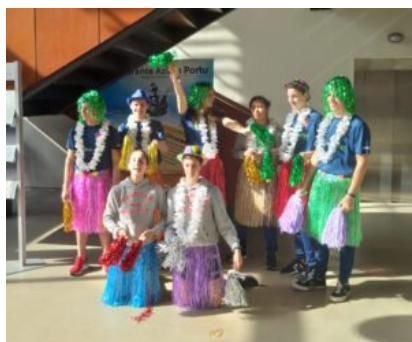
- 24 Mejores Marcas Personales
- 1 **Mínima de España ABSOLUTA** de Ainhoa Gotxikoa en 200 Braza
- 21 Mínimas de Euskadi
- 3 **Medallas de Oro y Campeona de Euskadi de Ainhoa** Gotxikoa en 100 Estilos y en 100 y 200 Braza
- 1 **Medalla de Bronce de Maialen** Castellano en 800 Libre
- 4° **puesto de relevo 4 x 200 Libre Femenino y Marieta** Aguirregomezcorta en 800 Libre
- 5° **puesto de Uxue** Urigoitia en 200 Espalda.

Excelentes resultados del Equipo Infantil en su Campeonato más importante del ciclo de invierno!

ZORIONAK a tod@s !!!

Y a seguir trabajando...

#GuGaraGuMenditxo



ANEXOS COMPETICIONES FEDERADOS

Para los interesados, y a petición, son disponibles los informes que realizamos de cada competición. Más exhaustivos para federados y más resumidos para escolares. Dichos resúmenes se han realizado conforme a los objetivos que se enmarcan en el “espíritu” deportivo dado por nuestra legislación a las dos categorías y en particular por la categoría escolar en los aspectos referentes el control sobre el concepto de fomento de la competición.

De estos informes sacamos todos los datos que utilizamos en nuestras estadísticas.

MASTER-AGUAS ABIERTAS



MOROCCO SWIM TREK.

[1 diciembre, 2019](#)

El 26 de Noviembre Kepa Jauregi, componente del grupo **máster**, se desplazó al continente Africano (Marruecos) para afrontar el MOROCCO SWIM TREK que tiene lugar en un **espacio natural inmaculado y único**.

Es una competición de natación internacional en agua libre, abierta a nadadores aficionados y profesionales. Está constituida por 4 pruebas de natación con **distintas distancias y condiciones natatorias**, en la laguna de Dakhla con un total de 30 Km.

27/11/19 : ETAPA 1 " ISLA DEL DRAGÓN " 6.5 KM. Los nadadores sufrieron condiciones durísimas con **corrientes y viento en contra**, terminando la etapa en el puesto 25 con un tiempo de 1 h 52'.

28/11/19 : ETAPA 2 " LA PERLA DE DAKHLA " 8.5 KM al final se convirtieron en 10 km. por mal balizado con la meta en pleno desierto y una merecida 31 posición.

29/11/19 : ETAPA 3 "EL VUELO DE LOS FLAMENCOS ROSADOS "10 KM. Llegando a meta el 25, una etapa larga pero con **condiciones de nado favorable**, finalizando en un tiempo de 2h 23' teniendo buenas sensaciones para afrontar la última etapa.

30/11/19 : ETAPA 4 " EL NADADOR VAGABUNDO " 5 KM. Una etapa dura por el **desgaste sufrido** en las etapas anteriores, Kepa dejó el resto entrando en meta el puesto 25.

En la general terminó en el puesto 25 con un tiempo de 8h 03' 48" y en el 13 en la clasificación de hombres con neopreno.

Zorionak Kepa!!! por el buen trabajo y el esfuerzo realizado!

Los Máster arrancan en la Liga Norte



[18 diciembre, 2019](#)

El pasado sábado 14 de diciembre, los **nadadores del grupo máster** participaron en su primera competición de la temporada 2019/20.

Organizado por la Federación Guipuzcoana de Natación, el **III Cpto. Open Máster de Gipuzkoa** se celebró en **Legazpi** repartido en dos jornadas, mañana y tarde.

En la sesión de mañana los nadadores **Ramón Eguren y Kepa Jauregi** participaron en la primera prueba del día, 200 Libres. Durante el resto de la mañana **Rubén Vara** nadó 50 Braza y 100 Estilos. Al final de la sesión los tres nadadores, junto a **Jokin Aguirrezabal** compitieron en el relevo de 4x50 libres, donde consiguieron una disputada **4ª posición**.

La 2ª jornada, a diferencia de la primera, puntuaba en la **XI Liga Norte Máster** en la que compite este año también el Menditxo. La sesión estuvo mucho más concurrida ya que numerosos nadadores decidieron reservar sus fuerzas y competir sólo por la tarde.

Al inicio de la jornada Jokin, Ramón y Rubén nadaron la prueba de 50 libres, donde los dos primeros igualaron sus marcas personales, conseguidas al final de la pasada temporada. Para terminar el día, Rubén nadaba el 200 estilos, una de las pruebas más duras del trofeo. Con esta prueba el grupo máster empieza su temporada compitiendo en la XI Liga Norte Máster, que consta de 8 trofeos en total y terminará en Junio de 2020.

El equipo comienza animado y con ganas de establecer nuevas marcas e ir superándolas durante el año.

¡¡¡Ánimo!!!

III JORNADA LIGA NORTE MÁSTER, TROFEO IREGUA-VILLAMEDIANA



[12 enero, 2020](#)

El pasado sábado 11 de enero de 2020 se disputó la III jornada de la Liga Norte Máster, Trofeo Iregua-Villamediana, en el polideportivo Adarra, unas modernas instalaciones que invitan a echarse al agua nada más verlas. El C.N

Menditxo allí estaba una vez más para dar guerra y seguir sumando puntos de cara a la clasificación final.

El día comenzó con una **sesión de entrenamiento** a las órdenes de Aitzol, nuestro entrenador, de cara a ir perfilando los detalles de la prueba. Un café antes de partir hacia Logroño y para las 15:15 de la tarde **Leixuri Aguirre, Ramón Eguren, Kepa Jauregui, Rubén Vara y Jokin Aguirrezabal** ya estaban lanzándose a la piscina del polideportivo Adarraga.

Una vez más el ambiente en las piscinas era excepcional. **Más de 200 nadadores/as** entrenando, animando y disfrutando de otra jornada más de natación.

El primer nadador del C.N Menditxo en participar fue **Rubén en la prueba de 100m Mariposa**. Nuestro nadador más destacado. Una prueba muy exigente a la par que espectacular. Rubén partía en la primera serie con solamente 3 nadadores en liza al no tener tiempo oficial registrado. Pero la que a priori parecía ser la serie más descafeinada resultó ser la más emocionante de todas. ¡Los 3 nadadores llegaron en el mismo segundo! Rubén, muy constante en su ritmo en los 4 largos, pasó el 50m en última posición, pero a partir de aquí sus rivales empezaron a perder fuerza y consiguió alcanzarlos en un final muy emocionante. Si la prueba hubiera tenido un metro más la victoria de la serie hubiera sido para Rubén. Finalmente con un **tiempo de 1:17:55 quedó segundo** a tan solo 25 décimas del primer clasificado.

A partir de aquí le tocaba el turno a **Kepa en la prueba de 400m libres**. Si bien Kepa era cauto con los tiempos que quería marcar, su gran nivel de entrenamiento y **su reciente experiencia en la prueba internacional Morocco Swim Trek** hacían presagiar un muy buen resultado. Al igual que Ruben, Kepa partía en la primera serie al no tener un tiempo oficial. Y una vez más esta serie resultó realmente entretenida. Los primeros 100m de Kepa fueron fantásticos, con un primer parcial en el 100m de 1:18. Los siguientes 200m fueron algo más suaves para pegar un último empujón en los 100m finales que le hizo terminar 3o de su serie con un **resultado de 5:30:75**. Cabe destacar que el ganador de esta serie se proclamaría posteriormente ganador de la prueba con un tiempazo de 4:16:34.

Y por último llegaban las series de **100m libres** en las cuales Leixuri, Ramón, Rubén y Jokin venían dispuestos a pelear hasta el final y tratar de repetir los enormes resultados de sus compañeros en las series anteriores.

La prueba comenzó con las series femeninas. **Leixuri**, nuestra única representante, **hizo una carrera preciosa** pero se quedó a unas pocas décimas de batir su marca personal, marcando un **tiempo final de 1:30:60**. Aun así, una gozada ver competir a Leixuri que siempre echa el resto y siempre sale de la piscina con una sonrisa enorme. A seguir así!!



Entrando ya en las series masculinas, el primero en competir volvió a ser **Rubén**. Otra prueba impresionante para este nadador del C.N Menditxo que volvió a marcar **un registro muy bueno. 1:00:99 que le valdría la medalla de oro** en la prueba en su grupo de edad. Zorionak Ruben! Desde luego no será la última medalla del C.N Menditxo.

Siguiente turno **Ramón**, nuestro nadador más experto en aguas abiertas y largas distancias. Si bien está acostumbrado a nadar distancias muchísimo más largas, **hizo un tiempo fantástico de 1:14:97**. Al igual que Leixuri se quedó cerca de su mejor marca personal, pero seguro que en breve la mejorará, teniendo en cuenta que a su paso por los 50m iba por debajo de los 35s. Marca para confiar en nuestro nadador más veterano!

Y por último, llegaba el turno de **Jokin** en una serie de 100m en la que los tiempos estaban igualadísimos. Fue una serie muy competida en la cual Jokin consiguió marcar unos parciales muy buenos hasta los 75m. En los últimos 25m acusó el cansancio de esta prueba tan explosiva y le privó de hacer un tiempo mejor. No obstante **consiguió mejorar su marca personal**, parando el reloj en unos meritorios **1:10:79**. Con más entrenamiento seguro que consigue rebajar esa barrera del 1:10.

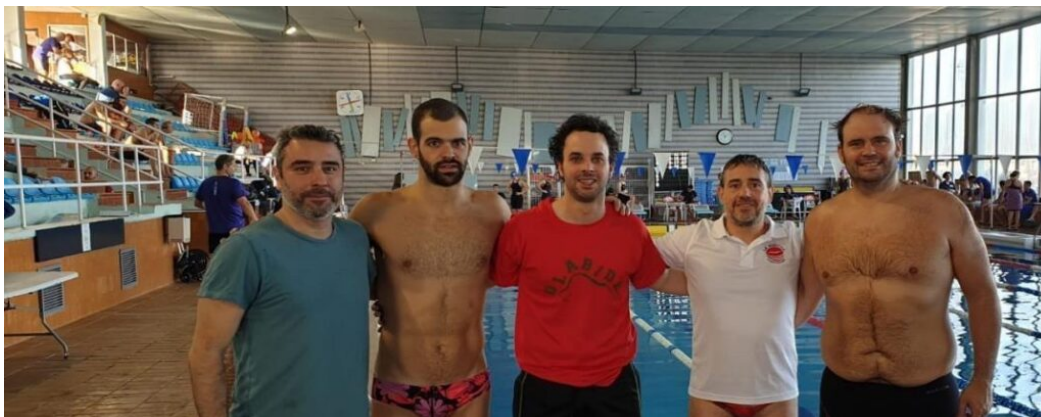
Y por último cómo no, el tercer tiempo cortesía del Club Natación Iregua Villamediana. ¡Muchísimas gracias por esta tarde tan agradable de piscina!

Muchas felicidades a nuestro Equipo Máster C.N Menditxo, especialmente a Rubén por su medalla de oro. Zorionak!!!

La próxima en Pamplona el 15 de febrero. Muchísima fuerza!!

#GuGaraGuMenditxo

III GRAN PREMIO BIZKAIA OPEN MÁSTER



[28 enero, 2020](#)

El pasado domingo 26 de enero, **los nadadores del equipo Máster** se desplazaron hasta Santurtzi con el objetivo de ver mejorar sus marcas en las pruebas celebradas en el III Gran Premio Bizkaia Open Máster.

Jokin Aguirrezabal, **Ramón** Eguren, **Raúl** Sainz y **Kepa** Jauregui dieron comienzo a su competición en el relevo 4x50, marcando un registro de 2:12.57.

Mientras tanto, **Ruben** Vara aguardaba con pausa su turno, hasta el inicio de las series del 400 libres. Una prueba en la que se estrenaba y como no podía ser de otra manera, **marcó un gran tiempo** de 4:54.60.



En esta misma prueba participó Kepa Jauregui en la que la marca de 5:32.11 no le dejó totalmente satisfecho. La falta de concentración durante la prueba le jugó una mala pasada que posteriormente tuvo reflejo en los tiempos.

Finalmente, **Jokin**, **Ramón**, **Raúl** y **Kepa** nadarían el 50 libre, esta vez de forma individual, con el propósito de **plasmarse sus mejoras** tras el trabajo acumulado en las últimas semanas. Los tiempos finales marcados, 31.55, 33.56 y 34.98, respectivamente, tal vez no eran los esperados, pero valieron para **acumular una nueva experiencia competitiva** que en el futuro servirá. Finalmente, el estiloso Ruben Vara nadó la prueba de 100m Braza parando el reloj en 1:24.65.

La siguiente cita se celebrará en las instalaciones navarras del Anaitasuna, en la mañana del sábado 15 de febrero.

Desde el Club os deseamos mucha fuerza!!! GuGaraGu!!

III Trofeo Máster Anaitasuna, Liga Norte, Pamplona



17 febrero, 2020

El sábado 15 de Febrero **Leixuri Aguirre, Mikel Echave, Ramón Eguren, Kepa Jauregui, Raúl Sainz y Rubén Vara**, todos ellos nadadores del equipo Máster del Menditxo madrugaron para desplazarse a Iruña y participar en el III Torneo Máster Anaitasuna.

La jornada empezó con los 200Libres donde participaron Mikel Echave, Kepa Jauregui y Ruben Vara. **Los tres nadadores hicieron una gran carrera** con unos tiempos de 2:57.35, 2:36.12 y 2:16.00 respectivamente.

Pero la jornada no acabó ahí, Rubén Vara y Leixuri Aguirre **tomaron parte por primera vez en los 100Espalda**. Ambos nadadores hicieron dos buenas carreras en sus series que se vieron recompensadas **con dos buenas marcas**. En el caso de Rubén de 1:15.41 y Leixuri con 1:35.09.

Y finalmente llegaron los 100Libres masculinos donde Ramón, Kepa y Mikel participaron en la misma serie y que **tuvo un final muy reñido entre Ramón y Kepa**. La victoria se la llevó Kepa pero Ramón consiguió mejorar su mejor marca. Finalmente Leixuri nadó los 100Libres mejorando en 80 centésimas su mejor marca de la temporada pasada.

La siguiente cita se celebrará en el **“VII Mikel Trueba” en Santurtzi el 29 de Febrero** a las 10 de la mañana y allí volverán a estar los nadadores Máster del Menditxo.

Desde el Club os deseamos mucha fuerza!!!

GuGaraGu!!

MAS COSAS DE CLUB

JUNTA DIRECTIVA C.N. MENDITXO

Equipo Junta:	Función:	Principales Tareas:
Elio Montecucco	Presidente	Propias del cargo; Representación; Estadística deportivas.
Marta Torrecilla Insagurbe	Vice-Presidente	Propias del cargo; Secretaría-Área deportiva, Representación Instituciones deportivas.
Arantza Puente García	Tesorera	Propias del cargo; Subvenciones.
Luis Ángel Arroyo Cano	Vocal	Pág. Web, redes sociales informática en general – asesoría.
Silvia Sáez de Santamaría	Vocal	Secretaría; Logísticas; Pruebas ingresos.

PRETEMPORADA en Zuhatza y Zarautz



El Menditxo despide la Pretemporada en Zuhatza y Zarautz

[29 septiembre, 2019](#)

Termina un intenso fin de semana en el que todo el Club hemos salido fuera a despedir la Pretemporada.

Como todos los años y acompañados de una maravillosa climatología, el viernes partían hacia la isla de **Zuhatza** la sección de **Escolares**. Desde **Prebenjamins hasta Alevines**, todos han podido disfrutar de un completo fin de semana repleto de actividades. Nuestros nadadores Escolares muestran otra temporada más **la alegría y felicidad** con que recargan la pila para poder afrontar los retos que nos traerá la nueva Temporada.



Por su parte nuestros **Federados**, los nadadores/as **Infantiles, Junior y Absolutos**, madrugaron el sábado para desplazarse hasta **Zarautz**. Los nadadores aprovecharon el día para acercarse a la costa donde se divertieron practicando surf, y diferentes deportes en la playa;

La **ilusión** que han compartido hace crecer la **motivación** con la que están dispuestos a afrontar nuevos retos deportivos....

.....Comienza la nueva Temporada 19/20!!!

GUGARAGUMENDITXO!!!!





ASAMBLEA EXTRAORDINARIA y ORDINARIA



El Club celebra su Asamblea Ordinaria y Extraordinaria con la renovación de la Junta Directiva

[25 octubre, 2019](#)

El pasado viernes 18 de octubre, el Club Natación Menditxo celebró su Asamblea Ordinaria y Extraordinaria, con amplia participación de sus socios.

La Asamblea se desarrolló en un **ambiente cordial** en la que se renovó a la Junta Directiva, que presentó su plan de consolidación tan necesario para el normal funcionamiento y **organización del Club**.

La Junta Directiva de este Club **agradece la asistencia de los socios** y ánima a quienes no asistieron a que participen en próximas convocatorias.

La Junta directiva

Las matrices que no sean entregadas junto con el dinero antes del día 10 de diciembre serán anuladas por lo que, en caso de ser premiado el número, quien las tenga no podrá cobrarlo. (Todas aquellas matrices que no se entreguen serán anuladas, para lo cual, iremos a las oficinas de la Policía (Ertzaintza ó Policía Local) para notificar legalmente, que dichas matrices no se han entregado, por lo cual no entran en el sorteo que se celebrará el próximo día 22 de Diciembre de 2019.)

Recordaros que las participaciones premiadas **estarán sujetas a retención fiscal** dependiendo de su cuantía.

Gracias por vuestra colaboración y ¡MUCHA SUERTE!

XXXI TROFEO OLENTZERO 2019
CLUB NATACIÓN MENDITXO
 21 de Diciembre - Abenduaren 21a
 10:30 h.
 Mendizorrotza

XXXI TROFEO OLENTZERO 2019
CLUB NATACIÓN MENDITXO
 21 de Diciembre - Abenduaren 21a
 10:30 h.
 Mendizorrotza

PROGRAMA

09.30	Calentamiento
10.30	Competición
13.30	Entrega de obsequios
14.00	Vermut
14.30	Comida social
16.30	Reconocimiento nadadores/as
17.00	Sorteo de premios
17.30	Minidisco

PATROCINADOR OFICIAL
 arKaitza, DUBAI, libaldia energy, Coca-Cola, AQUARIUS

COLABORADORES
 vinoteca ALPAHER, LekuOn, fotoprix, EROSKI, Diario, LABORAL, LekuOn, fotoprix, EROSKI, Diario, LABORAL

ORGANIZAN
 Ayuntamiento de Mendizorrotza, Club Natación Menditxo, kirolaraba, Ministerio de Educación, Juventud y Deporte

XXXI Trofeo Olentzero C.N. Menditxo

[15 diciembre, 2019](#)

Como en años anteriores y acercándose la Navidad, el próximo día 21 de diciembre de 2019 se celebrará el XXXI Trofeo Olentzero Club Natación Menditxo.

ES EL DÍA GRANDE DEL CLUB, nos juntaremos todas las secciones del club: escolares, federados y máster para celebrarlo como única ocasión durante toda la temporada.

Comenzaremos la fiesta con una competición entre todos los nadadores del club. Después y una vez acaben los nadadores, llegarán los RELEVOS entre entrenadores, padres, hijos y másters que queráis participar.

Tras recoger la piscina y tomar el Vermut en la Cafetería de Mendi nos acercarnos a comer todos juntos a la **CERVECERIA LA DUNA**, patrocinador del Club, en la calle Portal de Bergara número 3. Hora comida 14.30h.

Después de la comida habrá un sorteo de premios y MINIDISCO para todos los participantes.

XXXI TROFEO OLENTZERO



La familia Menditxo al completo!

[24 diciembre, 2019](#)

El **sábado 21** de diciembre todo el Club nos reunimos para celebrar nuestro día grande. **Más de 140 nadadores/as** desde Prebenjamines a Absolutos, Máster, Exnadadores/as y padres/madres que se animaron al relevo.

El día comenzó con un breve calentamiento al que siguió la **presentación oficial del Equipo Menditxo para la presente Temporada 19-20**. Los diferentes grupos: Prebenjamines (Marta), Benjamines (Saúl), Alevines (Aitzol), e Infantiles, Junior y Absolutos (Joan), fueron desfilando orgullosos por la piscina de la mano de sus entrenadores, quienes cerraron el grupo de presentación del Equipo. El Equipo Menditxo cuenta desde esta temporada con **nuevos Capitanes**: Aitor y Mikel por la parte masculina y por la femenina, Nerea y Ainhoa, fueron los más aclamados entre sus compañeros/as de nado.



La competición transcurrió en un **ambiente muy participativo y jovial**, destacando los más pequeños del Club, que salieron muy motivados y demostraron **muchas ganas dentro del agua!!** A su vez, las **familias en la grada**, que estaba repleta, animaron y disfrutaron mucho del ambiente festivo. A lo largo de la mañana contamos con la ilustre visita de la **Diputada de Cultura y Deporte** Dña Ana María Del Val, que se acercó para conocer más de cerca nuestro deporte y se mostró muy interesada por el trabajo que realizamos a diario en el Club.



Al término de la competición celebramos los **tradicionales Relevos** entre nadadores/as, entrenadores/as y padres/madres. Hubo muchas caras de orgullo y cierto “desafío” de los nadadores/as más pequeños al tener la oportunidad de medir sus fuerzas con sus aitas/amas, sus compañeros de otras categorías y sus propios entrenadores! Esta edición ha sido muy participativa, contando con la presencia de 16 exnadadores/as, que realizaron un relevo de “**Viejas Glorias**”. Muchas gracias a Maite, Ivan, Susana, Zuriñe, Dorleta, Minerva, Amaia Saenz, Amaia Urtaran, Eneko, Lorena, Izaskun, Aitor, Haizea, Adrián, Jose y Nuria; y a Aitzol por lo que le toca!!



La comida la realizamos en la Cervecería **La Duna, Patrocinador del Club**, para disfrutar de un rico menú. A continuación se hizo un **agradecimiento y reconocimiento general** a todos los presentes por el esfuerzo dedicado durante la temporada anterior: nadadores, familias, colaboradores, directiva y entrenadores. Y un **agradecimiento especial a los nadadores/as** que Cuelgan el bañador, por **su trayectoria deportiva en el CN Menditxo**, Markel, Nuria y Jose!

Los **Reconocimientos al Mérito Deportivo de la pasada Temporada 18-19** fueron:

- Récord del Club en 50 Braza: Mikel Montecucco
- 4º puesto Cto Euskadi Infantil de Verano: Marieta Aguirregomezcorta
- 3ª clasificada en Cto de Álava Alevín de Verano: Maialen Castellano
- 3º clasificado Cto Álava de Verano: Pablo Hervías
- Subcampeona de Álava Alevín de Invierno: Johana Aguirregomezcorta
- Subcampeón de Álava Alevín de Verano: Sergio Lizarduy
- Subcampeón de Euskadi y medalla de Plata en Juegos Escolares de Euskadi: Jon Ander Chicote
- Subcampeón de Álava de Invierno Absoluto-jóven: Iker Piñeiro
- Campeona de Álava de Invierno Absoluto: Nuria Múgica
- Campeón de Álava Absoluto y medalla de Bronce en el Cto de Euskadi Absoluto de Invierno: Markel Ruiz de Gordoa
- Medalla de Bronce en el Cto de Euskadi Junior de Verano y Participante en el Campeonato de España Junior de Verano: Iker Martín
- Campeona de Álava Junior de Invierno y Participante en el Campeonato de España Junior de Verano: Nerea Rituerto
- Subcampeona de Euskadi Infantil y Participante en el Campeonato de España Infantil de Verano: Ainhoa Gotxikoa
- Campeón de España Junior y Campeón de Euskadi Absoluto: Aitor Sastre



Por último, Pedro Hervías recibió el **agradecimiento del Club por su labor al frente de la entidad** durante estos últimos cuatro años, y se finalizó la jornada con sorteo de premios y Juegos y Mini disco para los más peques.

Agradecemos el **ambiente inmejorable** gracias al buen hacer del grupo de **colaboradores/as** que transmitieron muy bien su espíritu y aportaron fluidez y alegría al desarrollo del evento.

Gracias a todos/as, sin vosotros no sería posible!!



El C.N. Menditxo suspende toda actividad deportiva

[12 marzo, 2020](#)

El C.N. Menditxo suspende toda actividad deportiva de forma cautelar, sumándose a las medidas preventivas y de contención adoptadas desde Sanidad **para evitar la propagación del coronavirus.**

Esta medida de prevención **se estableció el pasado martes 10 de marzo** siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias y también como consecuencia del **cierre de instalaciones deportivas** por parte del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

El cese de actividad tendrá efecto **hasta el próximo 23 de marzo incluido**, aunque esta fecha pueda prorrogarse.

Así mismo, os informamos que **se han suspendido los campeonatos previstos para estas fechas en todos los ámbitos:** provincial, Euskadi y nacional. Entre otros, se ha suspendido el **Campeonato de Euskal Herría Absoluto-Junior de Invierno** que se iba a celebrar en Pamplona y el **Campeonato de España Infantil de Invierno** que se iba a celebrar en Oviedo.

En lo que concierne a nuestro Club, iremos informando a nuestros socios puntualmente de cualquier novedad.

El C.N. Menditxo apela a la **responsabilidad cívica de todos sus socios** para extremar las medidas de higiene y el cuidado en las relaciones sociales siguiendo las recomendaciones de las autoridades sanitarias con el objeto de controlar la expansión y propagación de esta enfermedad.

#GuGaraGuMenditxo



Únete a #MenditxoSeQuedaenCasa

[22 marzo, 2020](#)

Os proponemos dos ideas para este tiempo de quedarnos en casa. **Únete a #MenditxoSeQuedaenCasa:**

CONCURSO: #GuGaraGuChallenge

Objetivo: RETO dirigido a nadadores/as pertenecientes al Club: el grupo de nadadores/as de las 16.00h que habitualmente realizan entrenamientos en seco y nadadores/as máster.

Requisitos:

- 1.- Deberán realizar un vídeo con ejercicios en seco que sean originales, divertidos ... y enviarlo a su grupo de whatsapp G.E. y los Máster a su grupo.
- 2.- El Club los irá subiendo a Instagram y/o Facebook por orden de recepción con el Hastag #GuGaraGuChallenge
- 3.- Los tres vídeos que reciban más Likes/Megustas, pasarán a la final entre los que la Directiva del Club decidirá el vídeo ganador de una Mochila Nueva!!!!

#MenditxoTrabajaenCasa

SORTEO: #MenditxoPasaTime

Objetivo: Entretener a los Nadadores/as Escolares resolviendo los cuatro pasatiempos publicados más abajo para su descarga.

Para participar en el sortero deberás cumplir los siguientes requisitos:

- 1.- Colgar en tu cuenta Instagram o Facebook una foto familiar resoviéndolos en el que aparezcan los Hastag #MenditxoSeQuedaenCasa y #MenditxoPasaTime y etiquetar al Club. Para preservar la intimidad basta con un primer plano sin identificaros visualmente.
- 2.- Enviar los 4 pasatiempos resueltos al gmail: clubnatacionmenditxo@gmail.com
- 3.- Participación abierta a entre todos los que reúnan las dos condiciones se sorteará una Mochila Nueva!!!!

Animaros a participar!!!

#MenditxoSeQuedaenCasa

La fecha de resolución del concurso y el sorteo coincidirá con la finalización el período de confinamiento. Pronto volveremos a juntarnos en la piscina, saldremos de esta todos juntos!! Animoooo!!

GUGARAGU... MENDITXO!!!!

CRUCICORONA - MENDITXO

PARA ABSOLUTOS, MAESTRO, ENTRENADORES, SOCIOS ADULTOS - LOS QUE QUIERAN.

LA FRASE (Usa las letras correspondientes en el crucicorona)

EL REBUS-MENDITXO, apto para Alevines, Infantiles, Junior y ... todos los que quieran.

- | VERTICALES | HORIZONTALES |
|--|--|
| 1. Los niños le llaman Astor.
2. Conocemos a este animal por su nombre y color.
3. Te llaman en la escuela.
4. El nombre de este animal.
5. El nombre de este animal.
6. El nombre de este animal.
7. El nombre de este animal.
8. El nombre de este animal.
9. El nombre de este animal.
10. El nombre de este animal.
11. El nombre de este animal.
12. El nombre de este animal.
13. El nombre de este animal.
14. El nombre de este animal.
15. El nombre de este animal.
16. El nombre de este animal.
17. El nombre de este animal.
18. El nombre de este animal.
19. El nombre de este animal.
20. El nombre de este animal.
21. El nombre de este animal.
22. El nombre de este animal.
23. El nombre de este animal.
24. El nombre de este animal.
25. El nombre de este animal.
26. El nombre de este animal.
27. El nombre de este animal.
28. El nombre de este animal.
29. El nombre de este animal.
30. El nombre de este animal.
31. El nombre de este animal.
32. El nombre de este animal.
33. El nombre de este animal.
34. El nombre de este animal.
35. El nombre de este animal.
36. El nombre de este animal.
37. El nombre de este animal.
38. El nombre de este animal.
39. El nombre de este animal.
40. El nombre de este animal.
41. El nombre de este animal.
42. El nombre de este animal.
43. El nombre de este animal.
44. El nombre de este animal.
45. El nombre de este animal.
46. El nombre de este animal.
47. El nombre de este animal.
48. El nombre de este animal.
49. El nombre de este animal.
50. El nombre de este animal. | 101. El nombre de este animal.
102. El nombre de este animal.
103. El nombre de este animal.
104. El nombre de este animal.
105. El nombre de este animal.
106. El nombre de este animal.
107. El nombre de este animal.
108. El nombre de este animal.
109. El nombre de este animal.
110. El nombre de este animal.
111. El nombre de este animal.
112. El nombre de este animal.
113. El nombre de este animal.
114. El nombre de este animal.
115. El nombre de este animal.
116. El nombre de este animal.
117. El nombre de este animal.
118. El nombre de este animal.
119. El nombre de este animal.
120. El nombre de este animal.
121. El nombre de este animal.
122. El nombre de este animal.
123. El nombre de este animal.
124. El nombre de este animal.
125. El nombre de este animal.
126. El nombre de este animal.
127. El nombre de este animal.
128. El nombre de este animal.
129. El nombre de este animal.
130. El nombre de este animal.
131. El nombre de este animal.
132. El nombre de este animal.
133. El nombre de este animal.
134. El nombre de este animal.
135. El nombre de este animal.
136. El nombre de este animal.
137. El nombre de este animal.
138. El nombre de este animal.
139. El nombre de este animal.
140. El nombre de este animal.
141. El nombre de este animal.
142. El nombre de este animal.
143. El nombre de este animal.
144. El nombre de este animal.
145. El nombre de este animal.
146. El nombre de este animal.
147. El nombre de este animal.
148. El nombre de este animal.
149. El nombre de este animal.
150. El nombre de este animal. |

EMOTI-REBUS MENDITXO

Y para la soluciona, un juego diseñado por el alumno de alguna de ellas... vale para ejemplar el hemisferio cerebral izquierdo y derecho del niño izquierdo. Sin embargo, para abstracción de algunas de ellas. A su lado, respaldado en la mesa al darte. ¿Cuál sigue?

EMOTI-REBUS MENDITXO

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

UNES LOS PUNTOS - MENDITXO

PARA PRE-BENJAMINES, BENJAMINES, Y ... LOS QUE QUIERAN.

solución:

UNES LOS PUNTOS - MENDITXO

PARA PRE-BENJAMINES, BENJAMINES, Y ... LOS QUE QUIERAN.

solución:

SOPA DE ... - MENDITXO

PARA PRE-BENJAMINES, BENJAMINES, Y ... LOS QUE QUIERAN.

S	P	I	K	E	N	M	E	N	R	L	E	O	A	N	S	C	H	W	I	M	D	O	S	A	Z	A	B	E	R	O	P	O	S	A	O	C	H	K	A	P	I	L	L	O	R	A	W	U	C	K	E	O	S																																														
C	L	A	S	J	O	H	N	I	C	R	E	O	N	T	E	R	E	A	S	T	R	O	R	E	L	I	B	R	E	I	N	O	S	J	O	A	N	E	F	D	O	R	A	N	S	A	U	L	A	G																																																	
H	A	R	T	O	E	N	I	P	S	A	N	I	L	A	R	T	E	L	M	I	N	O	S	I	A	B	L	L	O	N	T	E	R	I	K	O	L	I	O	N	K	P	I	L	L	O	N	F	L	O	N	B																																															
M	A	T	T	I	N	A	E	S	E	R	A	P	A	R	F	U	M	A	R	K	N	D	O	L	E	R	R	C	H	W	I	U	L	S	E	R	F	L	Y	T	O	E	F	A	R	I	P	S	O	I	A	R																																															
T	R	E	S	B	E	I	T	T	I	A	L	F	E	R	O	T	O	S	O	T	E	O	B	E	R	O	R	O	Z	A	E	O	I	L	L	O	N	A	Y	L	F	R	E	T	T	O	B	O	N	L	I	N																																															
T	U	T	T	I	M	A	R	T	A	E	N	O	N	A	O	S	T	W	E	S	A	R	A	R	E	N	B	E	R	O	N	E	T	E	R	O	H	M	F	I	T	T	E	F	R	O	C	K	S																																																		
I	N	C	L	A	E	N	D	I	S	O	R	U	C	K	E	N	D	O	S	S	E	S	B	R	F	I	B	U	L	I	B	R	E	R	I	P	O	S	A	E	N	P	I	A	O	S	E	A	R	T	R	O	R																																														
R	T	L	C	R	O	A	E	I	E	A	L	A	D	D	I	N	K	O	V	A	T	E	R	L	I	O	G	F	M	E	N	S	C	H	W	I	M	M	E	N	O	Z	A	T	E	R	F	A	E	Y																																																	
L	A	E	U	R	A	N	N	I	O	L	B	J	B	A	B	O	B	E	R	O	I	B	R	R	O	K	E	L	N	O	M	L	I	J	P	A	P	I	L	L	O	N	O	B	O	D	E	L	F	I	L	E	O																																														
I	S	B	R	U	S	T	S	C	H	W	I	M	M	E	N	B	R	E	B	R	E	A	S	I	B	R	O	I	L	I	F	E	D	E	R	T	E	R	L	I	N	G	B	U	T	T	E	R	T	U	L	I	A	M																																													
N	T	O	D	A	S	X	M	E	M	E	L	R	A	S	S	E	C	O	X	I	M	E	L	E	T	E	L	A	W	I	B	E	A	M	E	L	T	A	R	O	K	A	P	I	L	L	I	B	R	E	R	A																																															
G	I	N	G	O	L	I	T	I	I	O	A	S	T	R	O	S	T	R	O	M	B	R	E	H	I	B	R	E	O	Z	A	B	O	C	H	K	A	U	R	G	A	I	N	L	O	R	K	E	T	A	R	M	E	T	T	E	R	O	I	N	O	N	I	M	E	U	N	A	L	E	A	C	U	O	A	N	A	B	A	C	K	S	T	R	O	K	E	X	I	M	O	B	U	T	T	E	R	F	I
O	S	T	R	O	K	E	Z	K	A	R	D	E	R	Y	E	A	S	T	R	A	W	L	S	R	B	E	R	O	I	A	R	A	C	K	S	T	R	O	M	E	T	A	R	W	U	C	K	E	C	K	E																																																
S	E	L	F	I	N	L	T	X	I	M	E	O	Y	K	S	T	R	O	K	I	S	L	N	O	U	R	O	N	D	B	B	U	R	L	E	D	O	S	O	C	H	K	A	B	R	R	I	T	E	R	L																																																
T	U	T	T	E	R	E	L	L	O	A	D	I	A	P	S	E	N	A	P	Z	E	R	U	C	K	O	E	V	N	O	E	S	G	H	M	E	T	E	R	L	I	N	G	A	B	U	T	T	E	R	I																																																
W	A	P	I	L	T	M	E	T	T	A	B	U	T	T	E	R	O	U	M	K	I	D	I	L	L	O	F	E	K	A	S	I	T	O	E	L	F	I	N	O	S	K	A	R	B	I	Z	O																																																			
E	C	H	M	E	T	A	O	A	R	A	N	T	Z	A	R	A	N	S	A	H	A	C	B	R	A	O	Z	A	L	I	A	M	A	B	L	E	M	O	S	I	E	G	R	A	Z	I	N	Y	L																																																		
N	R	L	E	D	O	S	R	O	L	A	N	N	A	B	R	E	A	O	C	R	U	C	K	R	O	S	F	E	N	O	Z	L	A	E	R	B	I	L	N	B	A	N	A	T	T	E	S	V	O	B	E																																																
B	U	L	R	A	C	A	N	A	E	I	B	E	R	O	E	R	A	S	E	R	F	E	N	L	O	S	E	U	T	T	E	R	F	L	U	M	A	R	I	P	L	P	A	P	I	L	B	A	E	L	H	M	I																																														
U	B	E	T	O	R	R	E	A	K	D	T	S	L	V	I	A	M	F	C	K	E	N	S	C	H	W	I	M	M	E	N	P	A	T	X	I	M	E	L	O	S	A	U	L	I	N	O	L	T	O	S																																																
L	A	W	E	S	A	R	A	S	I	O	E	S	T	R	O	K	E	T	R	O	H	K	E	B	A	B	O	C	H	A	U	R	G	A	I	N	L	I	B	S	A	C	K	S	T	R	O	E	A	O	F	I	M																																														
U	S	T	E	A	L	R	E	A	A	R	D	E	L	F	I	N	O	T	E	R	F	L	L	N	L	O	S	E	Y	M	A	V	A	F	F	A	F	A	T	I	F	O	T	T	E	R	L	O	T	A	P																																																
R	O	B	A	S	T	C	A	S	E	I	P	I	L	L	O	N	O	C	H	A	C	K	S	T	R	O	R	A	S	B	R	A	S	E	O	R	I	L	Z	A	P	O	S	B	R	E	A	L	O																																																		
R	B	R	U	S	T	A	U	S	T	S	O	H	M	E	T	E	M	E	L	T	R	L	E	D	O	S	U	L	A	R	U	T	T	E	R	F	L	E	R	O	A	N	A	I	N	O	B	E	R	O	S	T																																															
E	B	I	Z	K	T	X	I	M	E	B	O	C	H	K	A	B	O	D	N	Y	R	A	L	S	T	R	O	C	K	S	T	R	O	D	E	L	F	I	D	E	L	F	I	L	A	N	C	R	R	O																																																	

DIRECCIONES POSIBLES DE LAS PALABRAS:



Araba Gaztea nos invita a colaborar, ¡ánimate!

[12 abril, 2020](#)

Kaixo, Joserra naiz, Araba Gazteakoa. Gehigarrian **bi orrialde ditugu zuen eskolaz kanpoko jardueretan edo klubetan egoten ziren** eta orain euren etxetan egon behar duten haur eta gazteen marrazki eta argazkiak argitaratzeko, egoera honetan nola mantentzen duten harremana jarduerekin erakutsiz.

Beraz, ondo baderitzozue, haiei edo haien gurasoei proposamen hau zabaltzea eskatzen dizuegu, **argazkiak eta marrazkiak araba.gaztea@gmail.com** helbidera bidal ditzaten, eta ostegunero argitaratuko ditugu.

Aupa, soy Joserra del Araba Gaztea. **En el suplemento** tenemos dos páginas centrales que dedicamos a **publicar los dibujos y fotografías hechas por los pekes o jóvenes** que estaban en vuestras actividades extraescolares o clubes y que ahora tienen que estar en sus casas, mostrándonos **cómo mantienen la relación con esas actividades en esta situación.**

Así que os pedimos que les hagáis llegar esta propuesta para que envíen sus fotos y dibujos a **araba.gaztea@gmail.com**. y las iremos publicando todos los jueves.

Mila esker eta agur bero bat

Joserra

“I ENCUENTRO-ENTRENAMIENTO MENDITXO TXIKIS”



[6 mayo, 2020](#)

Apúntate al encuentro virtual entre los nadadores más jóvenes del Club: **Alevines**, **Benjamins**, **Pre-benjamins** y los entrenadores, el próximo martes 12 de mayo a las 18:00h.

Confirma tu asistencia mandando un e-mail al Club (info@cnmenditxo.com) indicando los datos del nadador/a (Nombre, apellidos y año nacimiento).

Fecha tope de inscripción domingo 10 de mayo hasta las 19.00h, o hasta completar aforo máximo de 95 nadadores/as.

Te esperamos!!

#GuGaraGuMenditxo



Final de Temporada 19-20, balance positivo

[3 agosto, 2020](#)

El pasado 30 de junio pre-benjamines, benjamines y alevines finalizaron su temporada con los encuentros on-line. El 31 de julio, con la competición “Menditxo Dual Match” del **grupo alevín, infantil, junior y absoluto**, el Club cierra oficialmente la temporada sobre la que podemos afirmar que el balance es positivo, según confirma Joan Lorente, entrenador y director técnico del Club:

A pesar de los tiempos que corren, voy a comenzar como hago siempre, con lo positivo.



Encuentros Menditxo-Txiki

El Equipo esta temporada 2019-2020 ha mejorado bastante. A nivel general y en todas las categorías. Ha habido muchas mejores marcas personales en todas las distancias y estilos. Una importante mejora en la actitud y en la organización. La gente ha estado feliz, y todo esto es muy importante, y con lo que hay que quedarse.

También como ocurre y ocurrirá siempre, hay cosas que mejorar y lo haremos.

La crisis del covid-19 no nos ha permitido competir en campeonatos y nos ha perjudicado a nivel deportivo y económico. Es un problema que afecta a todo el mundo y que de momento seguirá ahí.

Pero lo importante no es el problema, que siempre los habrá, si no tener clara la visión, el objetivo que se quiere conseguir. No perderlo de vista y seguir recorriendo el camino y “sumando como sea”. Es así como se consiguen las cosas y esta es la filosofía del Equipo.

Ahora es momento de descansar y disfrutar de unas, quizás más que nunca, merecidas vacaciones.

Nos vemos pronto...

Joan

[#GuGaraGuMenditxo](#)

HISTORIA DEL CLUB DE NATACIÓN MENDITXO

Nuestra historia se remonta al año 1978 como relata Imma García de Garaio en el artículo que escribió por “El Correo” el 20 de marzo de 1986 .."La sección de natación del Mendizorroza nació en 1978 gracias a la iniciativa de Antonio Fernández.." , contando por entonces con 30 nadadores. Aún así el “Club Natación Mendizorroza” comienza oficialmente su andadura el 25 de enero de 1986. Nuestro primer presidente fue Don Manuel Nicolás Izquierdo.



Piscina cubierta, vista exterior desde piscina descubierta (1) Algunos de nuestros nadadores de los primeros años (2)².
foto (1) : de Jorge Fernández ; Foto (2): “La Natación en Álava” pág. 255

² En la foto: Fila de pie, de izda. a dcha.; Iker Sanzberro, Igor Vilches, David Domaica, Zuriñe de Bustos, Raquel Ruiz y Silvia Sánchez. Sentados, Mikel Sánchez, Igor Zárata, Marta Redondo, Nuria López de Dicastillo y Susana Sanz.

Un poco más tarde, siendo el 16 de junio de 1986 es cuando jurídicamente el grupo de natación se separa del Mendizorroza Club Deportivo (MCD). El “MCD”, fue creado también en el año 1978 con diversas secciones deportivas entre las cuales había la natación el tenis el squash, la pelota, la gimnasia deportiva y el atletismo. Esta nueva situación debida a los cambios en la legislación constituye el inicio del camino en solitario como club de natación. El Tenis que representaba la principal disciplina del Club Deportivo mantuvo el nombre original como establecidos en el art. 2 de los estatutos del 30 de mayo de 1983, por esta razón nuestra sección de natación asumió el nombre actual de CN MENDITXO.

En el aspecto deportivo en 1987 llegaron los primeros frutos. En categoría promesas se proclamó campeón de Euskadi, y al año siguiente, en 1988 como CN MENDITXO, nos alzamos con el campeonato. Al mismo tiempo organizamos la primera edición del Trofeo Menditxo.

En la sección “logros deportivos” disponibles a petición de los interesados estamos reconstruyendo este recorrido. La falta de documentación más histórica no nos permite dar una visión exhaustiva desde sus comienzos, por el momento estamos ofreciendo los datos desde la temporada 2012-2013 además de indicar todos aquellos logros, de la temporadas anteriores, que vamos descubriendo.



Nuestra sede siempre ha sido, como no podía ser de otra manera, Mendizorroza salvo en los años en los que se abordaron las obras del nuevo complejo (marzo 2007 – marzo 2011), trasladando nuestra actividad a las piscinas del Centro Cívico San Andrés.

Desde el año 2011, en el que se inauguraron las nuevas instalaciones, Mendizorroza vuelve a ser nuestro lugar de entrenamiento.



Desde la temporada 2012-2013 estamos presentes, con continuidad, en los campeonatos nacionales, aumentando la calidad y la participación. Es inevitable para un club como el nuestro que pueda haber pequeñas fluctuaciones en estas presencias. Es un dato cierto

que los resultados obtenidos en los últimos años son el fruto del trabajo de calidad que se va realizando en el club. Los nadadores que se han formado con nuestros técnicos son la satisfacción de este como de otro club al que se han transferido.

Acto seguido señalamos los Promotores y el primer Presidentes del club.

Los datos que no hemos podido esclarecer se han señalado con un interrogante de inicio y fin (¿?), por el contrario el año acompañado del interrogante final (?) nos indica que tenemos pruebas documentales que nos dicen que en aquella fecha o periodo ejercía de presidente sin saber si representa una fecha de inicio, intermedia o fin de mandato.



PRESIDENTES Y JUNTAS DEL C.N. MENDITXO¹

M18-32-01

¹) En sus orígenes con nombre: C.N. MENDIZORROTZA

Trabajo de documentación inicial realizado en fecha 20/10/2011 por: Elio Montecocco

C.N. MENDIZORROZA								
de fecha	a fecha	Presidente / Presidente en funciones ¹	Vice-presidente	Secretario	Tesorero	Vocales	Técnicos	Datos / N° Nad. (T)
12/09/1978	¿?/¿?/1980	Javier Gomez Zubieta		José Maria Narvarte Azcarate		Antonio Fernández de Cerio promotor sección natación	Antonio Fernandez de Cerio	Nad.: 30 (T.78-79)
¿?/¿?/1980	¿?/10/1985	Carlos Alonso Aguillo	Chema Pirón	Jusús Vázquez Andrés			Miguel Angel González de Garibay José Ramón Alvaréz	Nad.: 38 (T.81-82)
¿?/¿?/1982	¿?/¿?/1985						Andrés Sanchez; Pedro Garrido.	Nad.: ¿?
¿?/10/1985	18/10/1986	Manuel Nicolas Izquierdo	Pablo Maria Fernandez de Landa Lopez de Subijana	Aurelio Perz de Arrilucea Fernandez de Barrera	José Ignacio Ibañez de Garayo Barja	Jesús Martínez de Zuazo Echabarria; María Dolores Lopez de Ullibarri Najera ¹	Andrés Sanchez	Nad.: ¿?
¹) En documento con fecha 16/06/1986 (G-002) aparece como secretaria								
18/10/1986	1988¿?	Manuel Nicolas Izquierdo	Aurelio Perz de Arrilucea Fernandez de Barrera	María Dolores Lopez de Ullibarri Najera	Pablo Maria Fernandez de Landa Lopez de Subijana	José Ignacio Ibañez de Garayo Barja; Luis Miguel Ruiz; Juan Antonio Armentia; Jrosario Saez; Teresa Velasco; Marta Redondo Larrechi. Delegado CNM en FAN: Jesús Mtz. De Zuazo	Andrés Sanchez Pedro Garrido Marta Redondo Larrechi	Entr. Mayores Entr. Promesas Ayts. Entr. Mayores Nad.: 82 (T.86-87)
C.N. MENDITXO PRESIDENTES Y JUNTAS DEL C.N. MENDITXO ¹								
de fecha	a fecha	Presidente / Presidente en funciones ¹	Vice-presidente	Secretario	Tesorero	Vocales	Técnicos	Datos / N° Nad. (T)
¿?/¿?/1988	¿?/10/1989	Manuel Nicolas Izquierdo	Juan Antonio Armentia Arechavala	Rosario Saenz-Lopez Lobera	Joaquin Sanz Gofii	Juan Antonio Vilches Sanchez; José Ignacio Ibañez de Garayo; Luis Miguel Ruiz Basconillos; Teresa Velasco Otero; Antonio Sanchez Lpz. De Luzuriaga; Marta Redondo Larrechi	Andrés Sanchez; Marta Redondo Larrechi; Roberto Nicolás Orlando; John Mulvey Cordoba.	Coordinador Absolutos Promesas Escolar pre-escuela Nad.: 95 (T.88-89)

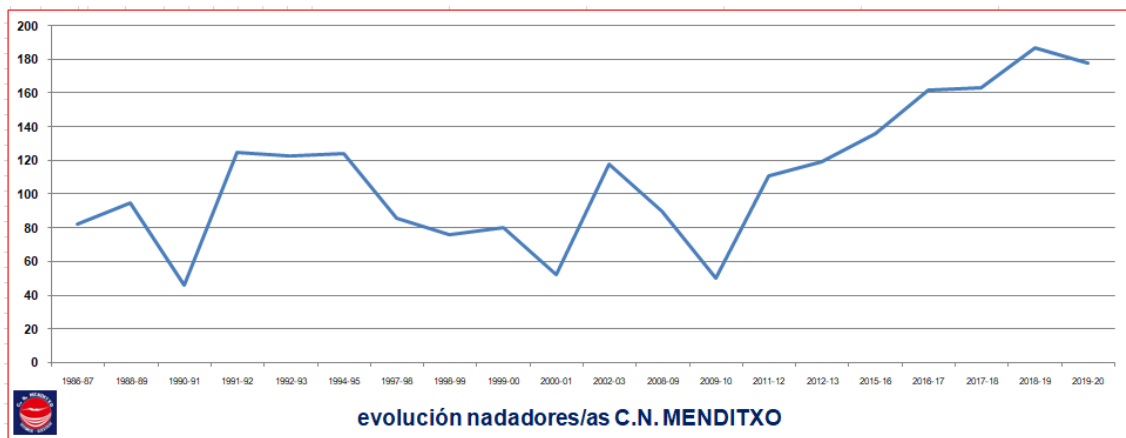
Algunos de nuestros nadadores más pequeños de nuestros inicios.



Foto 1³

“Parte de los nadadores del Club Natación Menditxo con los trofeos conquistados en la travesía del pantano de Ortigosa de Cameros, en la Rioja, Año 1986”

En el gráfico presentamos la progresión numérica de nuestros nadadores y nadadoras de los años en que hemos podido averiguar los datos.



³ Foto y texto Publicado en: “La natación en alava, Santiago Arcediano – Fundación Caja Vital, pág. 253

CONSIDERACIÓN FINAL

Esta temporada ha sido sin lugar a dudas la más compleja de nuestra historia y no solo de la natación, sino del deporte en su conjunto, sobre todo el de base.

Esta crisis ha puesto de manifiesto la debilidad de este movimiento poniendo de relieve que no obstante las buenas palabras, de circunstancias en la mayoría de los casos, los problemas que hay que resolver son muchos. Estos abarcan desde lo legislativo hasta lo social ya que es consideración generalizada que el deporte de base es una actividad prescindible.

Contemplado como parte del “Ministerio de Cultura y deporte” y sin quitarle nada al aspecto cultural es -más bien evidente- a la luce de lo sucedido, que sería más oportuno que el deporte fuese contemplado y gestionado con Ministerio propio así como sucede en muchos países de nuestro entorno. En un contexto como el actual de compartir ministerio, personalmente creemos que debería ser una parte muy importante del “Ministerio de Sanidad” por lo que supone la esencia de nuestro trabajo vista como “actividad preventiva de salud” física, mental y por supuesto cultural. Este trabajo es el realizado por nuestros entrenadores. Estos poseen una formación, cada vez más, de primer nivel siendo además muy vocacional, con unos sueldos no acordes a su profesionalidad y dedicación. Esta actividad es a efectos prácticos, socialmente poco considerada a pesar de contribuir con su labor en el fomento de una sociedad más sana, capaz de enfrentarse a las duras pruebas de carácter sanitario que cada vez vemos con más frecuencia en nuestro entorno, sean estas por efectos de la pandemia de turno sean por la incipiente y mayor presencia de la obesidad en la población infantil como por otras patologías relacionadas con el sedentarismo o la baja actividad física en cualquier franja de edades.

No os escondemos que la temporada 2020/2021 no será más sencilla aunque, nosotros, no nos damos por vencidos. Seguiremos buscando el apoyo social y el de las instituciones que –consideramos- deberían brindarnos para no venir menos a sus propios principios fundacionales además de todo el apoyo de nuestra gente que, probablemente, será el que más necesitemos.

La junta.

GU GARA GU, MENDITXO


 NOSOTROS SOMOS NOSOTROS, MENDITXO¹

 NOI SIAMO NOI, MENDITXO¹

 NOUS SOMMES NOUS, MENDITXO¹

Y PARA EL RESTO DEL MUNDO:

 WE ARE WE, MENDITXO

 我們是 MENDITXO Que son muchos. 🤗

1) Traducciones en las lenguas cooficiales del club