



## CLUB NATACIÓN FERROL

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo

15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: [info@natacionferrol.com](mailto:info@natacionferrol.com)

Páx. Web: [www.natacionferrol.com](http://www.natacionferrol.com)

### REFORZO POSITIVO

O Club Natación Ferrol – Elinco participou este pasado fin de semana en Madrid no Campionato de España Infantil de inverno. Ata a capital desprazáronse catro dos seus nadadoras, Nerea López participou en 50 libre, 100 libre, 400 libre e nos tres substitucións, Laura Santalla fíxoo en 100 braza, 200 braza e os tres substitucións, mentres que Paula Nebril (que ten mínima en 50 libre pero non pode participar só con esa mínima, ten que acreditar outra a maiores) e Paula Cernadas facíanos nos tres substitucións.

Somos o único equipo de Galicia, tanto feminino como masculino, que presenta participación nos tres substitucións, 4x100 libre, 4x200 libre e 4x100 estilos, iso xa demostra un punto de calidade das nosas nadadoras.

Desde o primeiro día víronse boas marcas e un ambiente competitivo moi bo para este campionato tan disputado. A primeira nadadora en lanzarse ao auga sería Nerea López en 100 libre que realizou unha gran marca de 1:01.20 algo por encima da súa mellor marca persoal, situándose no 7º lugar, mellorando o seu posto inicial que era o 8º. Pero hai que sinalar que era a sesión inaugural e era pola mañá e as marcas non adoitan ser tan boas como pola tarde.

Na sesión de tarde na substitución de 4x100 libre Nerea López marcou o seu mellor rexistro persoal e récord do club ao parar o crono en 1:00.69 durante a primeira posta. Seguiulle Paula Nebril con 1:05.23, mellor marca persoal, na terceira posta Laura Santalla realizou uns excelentes 1:04.05 mellorando a súa mellor marca persoal en máis dun segundo. Mentres que a última relevista era Paula Cernadas, a única das catro nadadoras que debutaba nun Campionato de España, que realizou un tempo de 1:06.99 case dous segundos mellor que o seu anterior rexistro. Cun tempo total de 4:16.96 clasificámonos/clasificámonos nun excepcional 11º posto, rebaixando en máis de 3 segundos a marca obtida no Campionato Galego Infantil de fai tres semanas.

Na segunda xornada esperábanos unha gran noticia xa que Nerea López levábase a **medalla de bronce** na proba de 50 libre cunha gran marca de 27.89, rebaixando case un segundo a marca que fixera no Campionato Galego Infantil fai unhas semanas. Unha medalla moi merecida para esta nadadora que leva tanto tempo intentándoo e esforzándose ao máximo. Unha gran recompensa para todos e un importantísimo obxectivo conseguido neste campionato.

Na proba de 200 braza Laura Santalla debutaba a nivel individual neste campionato e realizando un excelente rexistro de 2:49.49 clasificábase no posto 14º e rebaixaba a súa mellor marca persoal en máis de 2 segundos. Laura soubo controlar moi ben a proba e non se deixou levar polo ritmo dos seus rivais durante a primeira parte da mesma, levando un ritmo moi constante e cunha moi boa técnica de nado ata o final, chegou en segundo lugar da súa serie.



## CLUB NATACIÓN FERROL

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo

15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: [info@natacionferrol.com](mailto:info@natacionferrol.com)

Páx. Web: [www.natacionferrol.com](http://www.natacionferrol.com)

Xa na sesión de tarde tocaba a quenda á substitución de 4x200 libre, no cal partiamos desde o posto 27 moi lonxe dos 16 primeiros que se reparten o puntos da proba. Pero desde a primeira relevista sabiamos que o podiamos facer ben, xa que Nerea López realizou uns excelentes 2:13.22, rebaixando en tres segundos a súa mellor marca persoal, demostrando unha vez máis o seu gran estado de forma e deixando ao equipo no primeiro lugar destacado, seguiulle Laura Santalla asinando outra gran marca de 2:18.53, rebaixando en case tres segundos a súa anterior marca. Na terceira posta saía a máis nova do grupo, Paula Nebril que cuns bos 2:21.89 melloraba un segundo a súa marca. A última en tirarse ao auga sería Paula Cernadas que pelexando polo primeiro posto da seria realizaría unha magnífica substitución en 2:24.28 mellorando en tres segundos a súa marca anterior. O tempo total marcado polas nosas nenas sería 9:17.92 clasificándose no posto 12º e, polo tanto, dentro dos 16 primeiros que obteñen puntos e mellorando en máis de 12 segundos a súa anterior marca do Campionato Galego Infantil. Unha proba moi boa.

Na última xornada saltou ao auga Laura Santalla para disputar os 100 braza e realizo outra gran proba parando o crono en 1:18.15, mellor marca persoal e clasificándose nunha excelente 9ª praza. Nerea López participou na proba de 400 libre realizando unha marca de 4:51.06, moi por encima do seu mellor rexistro e relegada ao posto 29. Pero non é de estrañar xa que a súa preparación centrouse nas probas de 50, 100 e 200, nas cales a priori parte con mellores expectativas.

Na última substitución, o 4x100 estilos, as nosas nenas rebaixaron en 4 segundos o seu anterior rexistro cunha posta de Nerea López en costas de 1:14.27, mellor marca da tempada, Laura Santalla en braza lonxe da súa marca con 1:20.13, Paula Cernadas na bolboreta con mellor rexistro persoal de 1:16.33 e Paula Nabril en crol con mellor marca persoal de 1:04.04. Realizando un tempo total de 4:54.89 e clasificándose no posto nº31, moi lonxe dos puntos.

Na clasificación final por clubs ocupamos un excepcional 26º lugar de case 100 participantes en categoría feminina.

A actuación das nosas nenas foi excelente, desde a primeira á última. Desde aquí doulles o meu enhorabuena ás catro.

Este gran campionato déixanos estes datos:

- Medalla de bronce de Nerea López en 50 libre.
- 7º posto de Nerea López en 100 libre.
- 11º posto e mellor marca da substitución 4x100 libre. Nerea López, Paula Nebril, Laura Santalla e Paula Cernadas.
- Mellor marca persoal de Nerea López na primeira posta da substitución 4x100 libre.
- Mellor marca en posta de substitución 4x100 libre de Laura Santalla e Paula Cernadas.
- 14º posto e mellor marca persoal de Laura Santalla en 200 braza.



## CLUB NATACIÓN FERROL

R/ Emilia Pardo Bazán nº 46, baixo

15406 (Ferrol)

Tel./Fax.: 981 32 47 12

Correo: [info@natacionferrol.com](mailto:info@natacionferrol.com)

Páx. Web: [www.natacionferrol.com](http://www.natacionferrol.com)

- 12º posto e mellor marca da substitución 4x200 libre. Nerea López, Paula Nebril, Laura Santalla e Paula Cernadas.
- Mellor marca persoal de Nerea López na primeira posta da substitución 4x200 libre.
- Mellor marca en posta de substitución 4x200 libre de Laura Santalla, Paula Nebril e Paula Cernadas.
- 9º posto e mellor marca persoal de Laura Santalla en 100 braza.
- 29º posto de Nerea López en 400 libre.
- 31º posto e mellor marca da substitución 4x100 estilos. Nerea López, Paula Nebril, Laura Santalla e Paula Cernadas.
- Mellor marca da tempada de Nerea López na posta de costas do 4x100 estilos.
- Mellor marca en posta de substitución 4x100 estilos de Paula Cernadas en bolboreta e Paula Nebril en crol.
- 26º posto en clasificación feminina por puntos.

Parabéns!!



Xan X. Suárez Vilela

Adestrador Club Natación Ferrol - Elinco