



El sábado día 14 de Noviembre con bastantes ganas de competir (dada la incertidumbre por la situación de la Federación Asturiana) nos desplazamos a Oviedo para participar en el XXX Trofeo Ciudad de Oviedo. El trofeo se disputo bajo un sistema mixto de puntuación para el equipo en las pruebas de 50 y 100 y premios individuales en

las pruebas de 200 libres y 200 estilos, con los relevos de 4x50 estilos y 4x50 libres, por nuestra parte la competición sirvió para afianzar nuestra apuesta de esta temporada, ENTRENAR, ENTRENAR Y ENTRENAR algo que resulta a simple vista tan obvio como es que, entrenando se mejora y que estábamos últimamente olvidando en el cajón de los recuerdos...bajo esa premisa, comenzó la competición y a primera vista los tiempos se estaban bajando, sobre todo en aquellos que tenían tiempos muy discretos de la pasada temporada y en los nadadores infantiles, pero también logrando marcas muy interesantes y de calidad que ya eran mínimas de participación en Campeonatos de España la pasada temporada.

### **El resumen es el siguiente:**

Participaciones en pruebas 51, Mejores marcas personales 68%

Como estamos a principios de temporada es buena señal fijarse también en aquellos que no mejorando marca, estuvieron en la distancia de 50 de dos o tres decimas por encima, en los 100 en el mismo segundo y en los 200 un segundo por encima, así aumentamos al 78% la mejora, que no está nada mal pensando que estamos en Noviembre.

### **NADADORES DESTACADOS**

**Claudia**, logra las mínimas nacionales para participar en el **Campeonato de España Absoluto** y en el Campeonato de España por Edades, en el 200 braza con (2.43.35) **Borja**, mínimas Absoluto Joven para participar en el Campeonato de España por Edades en el 100 espalda (1.00.19) y 200 espalda (2.10.53) **Illan**, logra hacer ya la mínima de 100 braza (1.11.44) para el Campeonato de España Infantil. Una verdadera pena el 100 braza de **Pablo Roncero**, hace un magnifico tiempo de (1.16.21) pero como tenemos que sumar 19 centésimas al pasar de crono manual al electrónico, se queda a solamente 5 centesimas de tener ya la mínima de 100 braza. Destacar el tiempo de **Abel** en 100 braza (1.03.93) que sigue su preparación para los Campeonatos de España Absolutos. Me gustaría también destacar los tiempos conseguidos por **Lucía** ganando dos series, y las de todos los nadadores Infantiles tanto en masculino como en femenino que le dieron un buen “rebajon” de segundos y decimas a todas sus marcas, muy bien la mayoría en el 200 libres, una prueba que es un buen test para saber si estamos haciendo las cosas bien, en definitiva. **“TENEMOS QUE SEGUIR ASI”**