CATALUNYA

Natació a Catalunya

© Piscina de Lloret

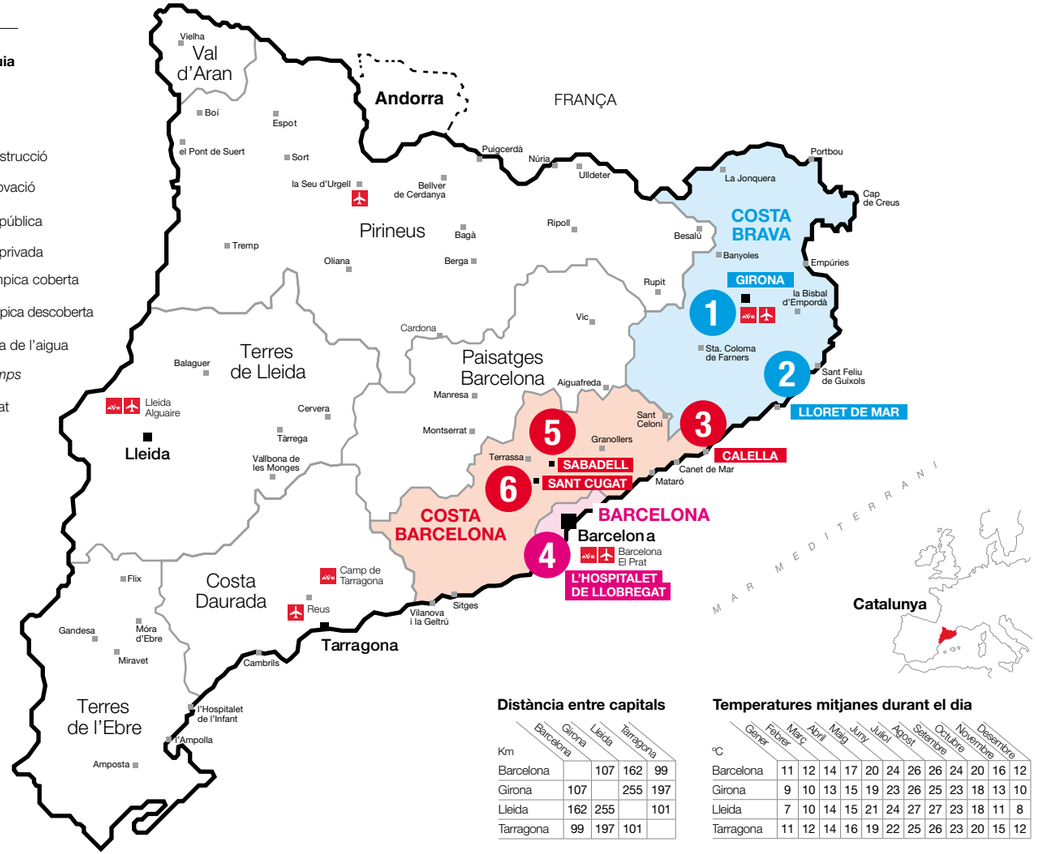
Piscines recomanades

Al mapa s'assenyala una selecció de les millors piscines per practicar la natació a Catalunya. En els cercles, els números remeten a les propostes que apareixen llistades en aquesta pàgina i explicades al llarg del fullet.

1. **Complex Esportiu Sant Ponç (Girona)**
   www.geieg.cat
2. **La piscina de Lloret**
   www.piscinalloret.cat
3. **Crol Centre Calella**
   www.crolcentrecalella.com
4. **Piscines Municipals L'Hospitalet de Llobregat**
   www.piscinesmunicipalsl-h.cat
5. **Club Natació Sabadell**
   www.nataciosabadell.com
6. **Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR)**
   www.car.edu

Iconografia per llegir la guia

- aeroport
- tren
- any de construcció
- any de renovació
- instal·lació pública
- instal·lació privada
- piscina olímpica coberta
- piscina olímpica descoberta
- temperatura de l'aigua
- *training camps*
- accessibilitat
- pàrquing

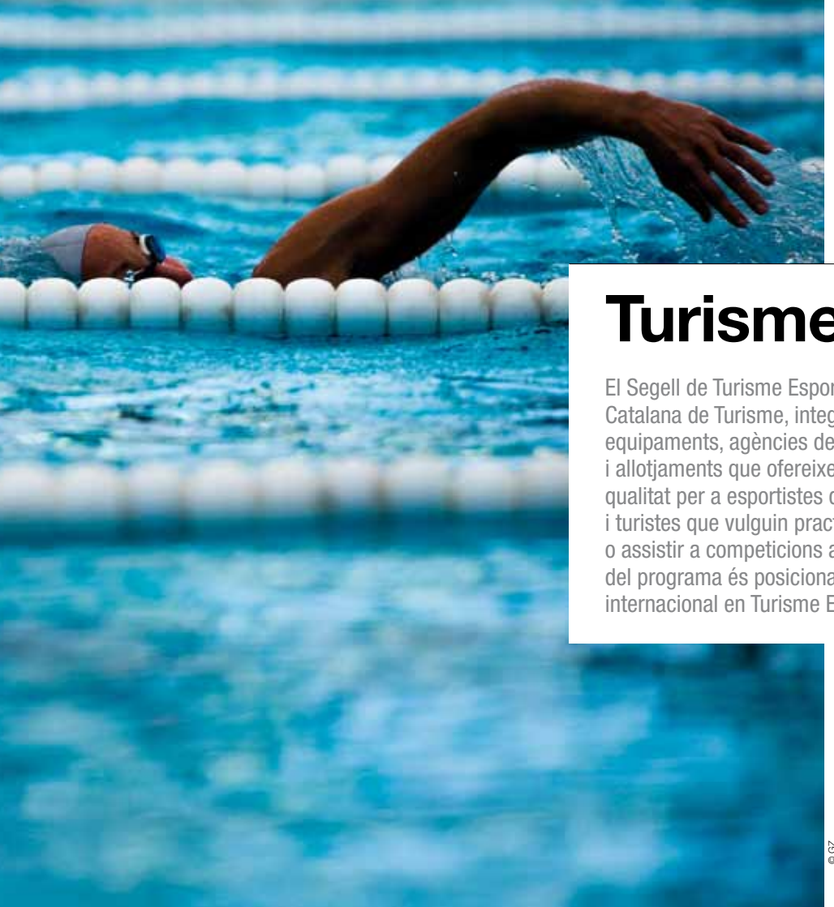


Distància entre capitals

Km	Barcelona	Girona	Lleida	Tarragona
Barcelona		107	162	99
Girona	107		255	197
Lleida	162	255		101
Tarragona	99	197	101	

Temperatures mitjanes durant el dia

°C	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
Barcelona	11	12	14	17	20	24	26	26	24	20	16	12
Girona	9	10	13	15	19	23	26	25	23	18	13	10
Lleida	7	10	14	15	21	24	27	27	23	18	11	8
Tarragona	11	12	14	16	19	22	25	26	23	20	15	12



Turisme Esportiu

El Segell de Turisme Esportiu, atorgat per l'Agència Catalana de Turisme, integra aquelles destinacions, equipaments, agències de viatges especialitzades i allotjaments que ofereixen uns recursos i serveis d'alta qualitat per a esportistes d'elit, professionals, aficionats i turistes que vulguin practicar activitats esportives o assistir a competicions a Catalunya. L'objectiu del programa és posicionar Catalunya com un referent internacional en Turisme Esportiu.

ZO ©

ZO ©

Set raons per nedar a Catalunya

1 Per les piscines: Catalunya disposa d'instal·lacions de primer nivell per practicar la natació. Moltes de les piscines olímpiques inclouen tot tipus de serveis complementaris que facilitaran la teva estada i et proporcionaran un entrenament complet, tant en natació com en altres disciplines.

2 Pel clima: Catalunya gaudeix d'un clima temperat i de temperatures mitjanes anuals d'entre 18 i 23 ºC, fet que permet nedar tot l'any a l'aire lliure. A més, gran part de les piscines descobertes estan climatitzades.

3 Per l'entorn natural: l'orografia de Catalunya ofereix paisatges variats. Trobaràs piscines tant a l'interior com al costat del mar.

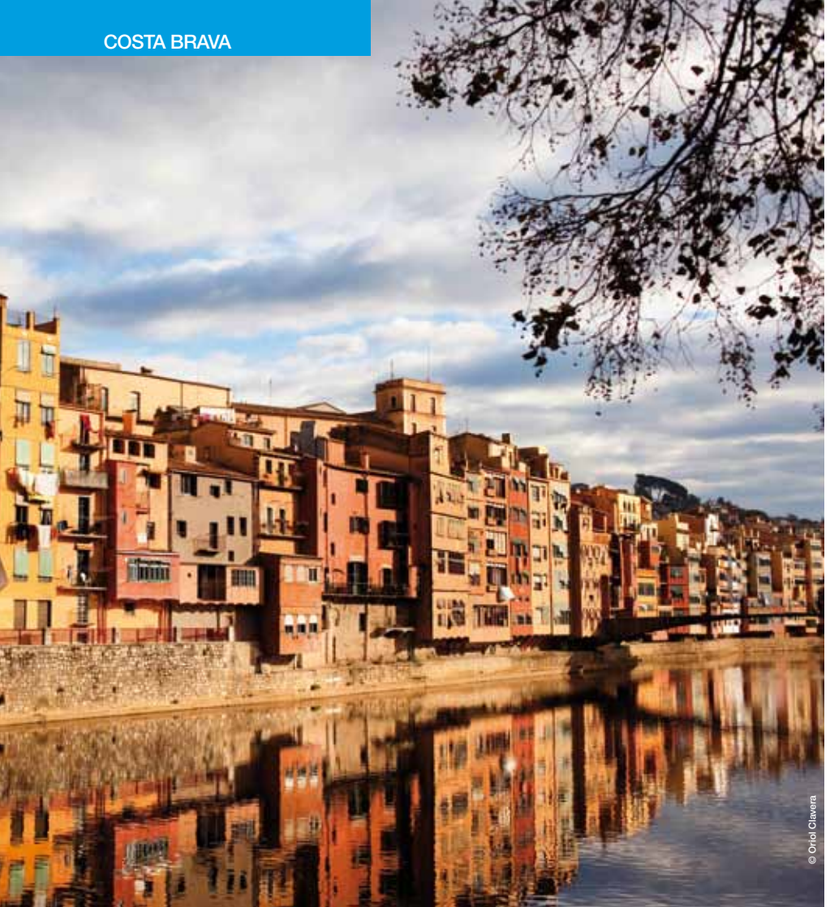
4 Per les connexions: gràcies als seus quatre aeroports internacionals, Catalunya està molt ben connectada amb les principals capitals europees.

5 Per la gastronomia: la cuina catalana està reconeguda a nivell mundial. A més, en els allotjaments especialitzats, els esportistes trobaran menús adaptats.

6 Per les seves opcions turístiques: Catalunya acull una àmplia varietat d'activitats artístiques, lúdiques, festives i d'oci al llarg de tot l'any.

7 Per la gent: el caràcter i el tracte amable dels catalans et faran sentir com a casa.

En aquesta publicació trobaràs les millors piscines de Catalunya i tot allò que poden oferir-te. No te les perdis!



© Oriol Clavera

1 GIRONA

Destacada per la seva història, arquitectura i patrimoni natural, és un destí ideal per a la pràctica esportiva. Acull infraestructures de qualitat on practicar, entre altres disciplines, natació, atletisme, ciclisme i tennis.

www.girona.cat/turisme

Allotjaments especialitzats

Hotel Carlemany Girona****
HG-002191-71
www.hotelcarlemanygirona.com

Hotel Ciutat de Girona****
HG-002387
www.hotelciutatdegirona.com

Hotel Gran Ultonia****
HG002402
www.hotelsultoniagirona.com

Meliá Girona****
HG-002144
www.melia.com

Hotel Peninsular***
HG-000003
www.hotelpeninsulargirona.com

Hotel Ibis Girona Costa Brava**
HG-002401
www.ibis.com

© GironaEnjoySport / Iconna

Complex Esportiu Sant Ponç

Dades tècniques
Piscina de 50 m amb 8 carrers, coberta durant l'hivern i descoberta a l'estiu. Piscina de 25 x 12,5 x 1,2 m amb 6 carrers i una tercera piscina infantil.

Serveis
Les instal·lacions, que pertanyen al GEIEG (Grup Excursionista i Esportiu Gironí), garanteixen el perfeccionament i la preparació en natació i *waterpolo*. Organitzen esdeveniments esportius i *training camps*. Compten amb gimnàs, sala de fitnes, sala cardiovascular, sala de musculació, centre de salut, zona ludicotermal amb sauna, *jacuzzi* i bany de vapor. Té servei mèdic, massatge, restaurant i nutrició. Pràctica d'altres esports: futbol 5, pàdel, esquaix i tennis.

Disponibilitat
Tot l'any, amb reserva prèvia (enviar un *email*). De dilluns a divendres, de 7 a 22 h; dissabtes, de 7 a 21 h; diumenges hivern, de 8 a 15 h; diumenges estiu, de 8 a 20 h.

+ 34 972 201 047
comercial@geieg.cat
www.geieg.cat

C 1972 R 2012

50 x 21 x 1,90 m

27,5 ºC T

© Lloret Turisme

2

LLORET DE MAR

Vila marinera amb platges i cales ideals per al bany, és una de les millors destinacions de Catalunya per a la natació i les activitats nàutiques. El seu entorn natural es presta també a la pràctica de ciclisme i MTB, i ofereix una àmplia varietat de recursos turístics.

www.lloretdemar.org

Allotjaments especialitzats

Gran Hotel Monterrey***
HG-00091
www.granhotelmonterrey.com

Hotel Rosamar Spa**s**
HG-000086
www.rosamarhotels.com

Aparthotel Costa Encantada**
HG002291
www.marsolhotels.com

Evenia Olympic Suites**
HG002296
es.eveniahotels.com/olympicsuites

Guitart Gold Central Park**
HG002330
www.guitarthotels.com

Hotel Acapulco Lloret**
HG-001768
www.hotelacapulcolloret.com

Hotel Anabel**
HG 001791
www.hotelanabel.com

Hotel Fenals Garden**
HG-001880
www.fenalsgarden.com

Hotel Maria del Mar**
HG-001464
www.hotelmariadelmar.net

Hotel Rosamar Garden Resort**
HG-001758
www.rosamarhotels.com

Hotel Xaine Park**
HG001143-20
www.xaine.com

Hotel Samba***
HG0607
www.sambahotels.com

© Piscina de Lloret

La piscina de Lloret

Dades tècniques
Piscina coberta de 50 m amb 10 carrers i vas mòbil de 9 m que permet adequar les mesures a les diferents necessitats. Forma part d'un complex esportiu d'última generació i acull el Club de Natació de Lloret de Mar. Preparada per a la pràctica de tot tipus d'activitats aquàtiques: natació, *waterpolo*, natació sincronitzada, apnea, aiguagim, classes de natació per a nens, natació terapèutica i natació com a part d'altres disciplines com a triatló i pentatló.

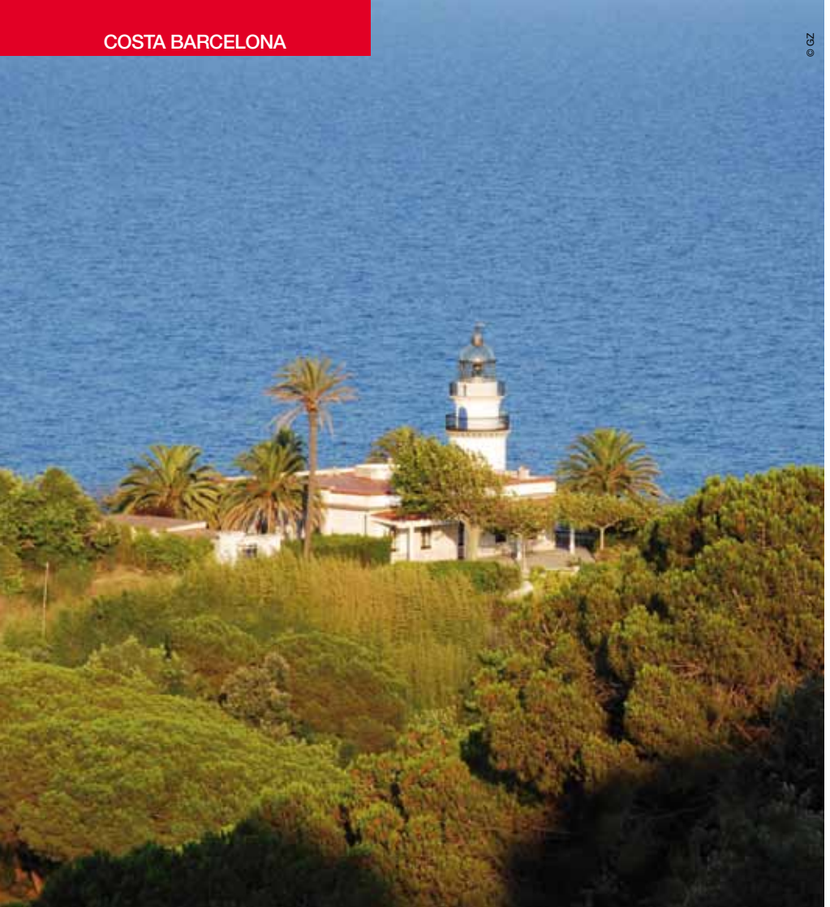
Serveis
Sala de *fitness* amb estacions cardiovasculars, musculars i pes lliure, tres sales d'activitats dirigides, sala d'entrenament funcional i *cycling*. Totalment accessible a persones amb mobilitat reduïda, compta amb cadira hidràulica per facilitar l'entrada i sortida de l'aigua.

Disponibilitat
Tot l'any. De dilluns a divendres, de 7 a 22 h; els dissabtes, de 8 a 20 h; els diumenges, de 8 a 14 h.

+ 34 972 364 384
piscina@lloret.cat
www.piscinalloret.cat

2014

50 x 25 x 2 m



3 CALELLA

A mig camí entre Barcelona i Girona, a més d'acollir bones platges i tenir un entorn paisatgístic privilegiat, ofereix moltes facilitats per practicar natació, atletisme, ciclisme de carretera, futbol, senderisme i *running*.

www.calellabarcelona.com

Allotjaments especialitzats

Hotel Bernat II**s**
HB-003887
www.hotelbernatcalella.com

Hotel Volga**
HB-003276
www.hotelvolga.es

Hotel GHT Balmes***
HB-000208-65
www.ghthotels.com

Hotel GHT Maritim***
HB-000296-70
www.ghthotels.com

Hotel Kaktus Playa***
HB-002952
www.hotelkaktusplaya.es

Hotel Neptuno***
HB-00310
www.hotelneptuno.com

Hotel Santa Monica***
HB 1703
www.medplaya.com

Crol Centre Calella

Dades tècniques
Piscina descoberta de 50 m situada a només 100 m de la platja. Pot utilitzar-se tot l'any gràcies a què està climatitzada i al microclima de la zona, amb poques pluges, bona insolació i temperatures hivernals sempre superiors als 10 ºC.

Serveis
Centre d'entrenament destinat a l'alt rendiment. Disposa de gimnàs, sala de fitnes, sala de musculació, sala cardiovascular, centre de salut i nutrició, *spa* i servei mèdic. Pràctica d'altres esports: bàsquet, ciclisme, futbol, futbol sala, tennis de taula i triatló. Activitats lúdiques com visites a Barcelona o a parcs aquàtics. A pocs metres a peu de la piscina existeixen hotels de tres i quatre estrelles amb els quals el Crol treballa habitualment.

Disponibilitat
Tancada de novembre a febrer. S'estudia cada sol·licitud individualment.

+34 937 697 587
info@crolcentrecalella.com
www.crolcentrecalella.com

2004

50 x 25 x 2 m 27,5 ºC

4

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

Al costat de Barcelona, la ciutat de l'Hospitalet compta amb instal·lacions totalment equipades per practicar atletisme, natació, futbol i esports d'equip, així com una destacada oferta hotelera.

www.l-h.cat

Allotjaments especialitzats

Hotel NH Barcelona Fira Suites***
HB-004330
www.nh-hotels.com

Hotel NH Collection Barcelona Tower***
HB-004226
www.nh-hotels.com

Hotel Porta Fira**s**
HB004476
www.hotelbarcelonaportafira.com

AC Hotel Som by Marriott****
HB004068
www.hotelacsom.com

Hotel SB Plaza Europa****
HB004578-36
www.sbhotels.es

Madanis****
HB004305
www.hotelmadanis.com

Aura Park Apartaments
ATB-000077
www.auraparkaparthotel.com

Piscines Municipals L'Hospitalet

Dades tècniques
Piscina descoberta de 50 m amb 8 carrils. Piscines cobertes de 25 x 16,66 x 2,40 m i 16,6 x 10 x 1,40 m. Piscina recreativa descoberta de 9,2 x 3 x 0,50 m.

Serveis
Sala de fitnes amb servei d'assessorament tècnic, sala de musculació i tonificació, sala cardiovascular, sauna, bany de vapor, font de gel, activitats dirigides (aeròbic, *step*, ciclisme *indoor*, *bodyshape*, aiguagim, ioga, pilates...). Centre de salut. Bar.

Les piscines cobertes disposen de quatre dutxes en el mateix espai.

Disponibilitat
Tot l'any. Piscina descoberta: hivern, dilluns a divendres, de 10 a 19.45 h; dissabte i diumenge, de 10 a 14.45 h; juny i juliol, dilluns a divendres, de 10.00 a 19.45 h; dissabte i diumenge, de 10.00 a 18.45 h. Horaris especials a l'agost (consultar web).

+34 934 032 960
info@piscinesmunicipalsl-h.cat
www.piscinesmunicipalsl-h.cat

C 1971 R 2012

50 x 21,8 x 2,30 m 28 ºC

T

© Club Natació Sabadell

5 SABADELL

Club Natació Sabadell

Dades tècniques
Dues piscines de 50 m amb 10 carrils, una descoberta i una altra coberta convertible en dos de 25 m. Piscina coberta de 33 x 25 x 2,20 m amb 13 carrils. Tres piscines recreatives, dues cobertes a l'hivern i descobertes a l'estiu, i una tercera exterior no climatitzada.

Servei
Quatre gimnasos (un específic per a esports d'aigua), *spa*, centre mèdic, restaurant i guarderia. Totes les piscines tenen sistema de cadira hidràulica per a persones amb mobilitat reduïda. Pràctica d'altres esports: aikido, futbol, futbol sala, judo, karate, pàdel, esquaix, tennis de taula i voleibol.

Disponibilitat
Tot l'any. De dilluns a divendres, de 6 a 23 h; dissabtes, de 6 a 21 h; diumenges hivern, de 7 a 17 h; diumenges estiu, de 7 a 20 h.

+34 937 484 400
info@nataciosabadell.cat
www.nataciosabadell.cat

C 2001 R 2010

50 x 25 x 2,20 m

50 x 25 x 2,20 m 27,6 ºC

T P

© CAR

6 SANT CUGAT DEL VALLÈS

Centre d'Alt Rendiment (CAR)

Dades tècniques
Dues piscines olímpiques amb 10 carrils, una descoberta climatitzada (de març a octubre) i una altra coberta convertible en dos de 25 m. Piscina coberta de 30 x 21 x 3 m. Piscina de salts coberta de 21 x 15 x 5 m, amb dos trampolins (1 i 3 m) i plataformes (3, 5, 7,5 i 10 m). Piscina de 25 x 12,5 m amb 5 carrers.

Serveis
Centre de Tecnificació Esportiva. Massatge, dietètica i nutrició, residència, restaurant i àrea termal. Serveis de ciències, medicina i tecnologia. Pràctica d'altres esports: atletisme, bàsquet, boxa, esgrima, futbol, futbol sala, gimnàstica rítmica, halterofília, hoquei patins, lluita, taekwondo, tennis, tennis de taula i voleibol. Esport adaptat.

Disponibilitat
Tot l'any. És necessari gestionar la reserva prèviament, tant de les instal·lacions com de la residència i els serveis.

+34 935 891 572
oac@car.edu
www.car.edu

C 1987 R 2012

51 x 25 x 2,10 m variable

50 x 25 x 2 m variable

T P

© DJulià

Aigües obertes

Nedar en aigües obertes permet descobrir entorns i paisatges de gran riquesa natural, fomenta un turisme responsable i sostenible i té múltiples beneficis per a la salut.
Des de la Costa Brava fins a les Terres de l'Ebre, el litoral català alberga nombrosos enclavaments per practicar la natació amb seguretat. A més del mar, l'embassament de la Baells (a prop de Berga) i l'estany de Banyoles són també bones opcions per a aquesta pràctica esportiva.
Banyoles (www.turisme.banyoles.cat) rep molts esportistes que s'entrenen i competeixen en triatlons.

EL LLAC
DE BANYOLES

VIES BRAVES

Xarxa pública d'itineraris marins i aigües obertes destinada a la pràctica d'activitats esportives a la Costa Brava, Costa Barcelona i Pirineus Barcelona. Els itineraris estan senyalitzats i abalisats, la qual cosa permet nedar de forma segura. A totes les poblacions amb Vies Braves s'organitzen sessions de dinamització de natació gratuïtes per a tots els públics i dirigides per monitors qualificats.

info@viesbraves.com / **www.viesbraves.com**

6 RECOMANACIONS PER NEDAR EN AIGÜES OBERTES DE FORMA SEGURA

1. Informa't sobre l'estat i la temperatura del mar i consulta la previsió meteorològica.
2. Has de ser conscient del teu nivell de natació i calcular les teves forces. Has de poder anar i tornar.
3. Neda sempre acompanyat o, en tot cas, comunica a algú l'activitat prevista.
4. Utilitza l'equip adequat: gorra de colors vius, boia de senyalització i neoprè.
5. Vigila les embarcacions (encara que tenen prohibit l'accés a les Vies Braves).
6. En cas d'accident, no perdis temps i truca al 112.

© Vies Braves

© Lluís Carro

Agències de viatges especialitzades

Agenda Sports and Elements
GC-000805
Tel. + 34 972 580 639
info@agendasports.com
www.agendasports.com

Evenia Travel Services
GCMD-000403
Tel. + 34 972 364 781
info@evenia.travel
www.evenia.travel

Viajes Velero
GC-000712
Tel. +34 977 383 000
incoming@viajesvelero.com
www.veleroincoming.com

Traveltec - Sport Contact
GC-001204
Tel. +34 972 363 111
info@sportcontact.org
www.sportcontact.org

Goes Travel
GC-001264
Tel. +34 93 301 85 27
info@goestravel.com
www.goestravel.com

Sport and Leisure Barcelona
GC-001216
Tel. +34 93 280 80 62
info@salbcn.com
www.salbcn.com

Iberia Sports
GC-003687
Tel. +34 618 590 875
info@iberiasports.com
www.iberiasports.com

Blaumarí Travel
GCMD-000296
Tel. +34 93 769 12 31
info@blaumaritravel.com
www.blaumaritravel.com

Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de Turisme

Entitats de promoció turística

Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona
www.costadaurada.info, www.terresdelebre.travel
Patronat de Turisme Costa Brava Girona
www.costabrava.org
Patronat de Turisme de la Diputació de Lleida
www.aralleida.cat
Oficina de Promoció Turística de la Diputació de Barcelona
www.barcelonaesmoltmes.cat
Turisme de Barcelona
www.barcelonaturisme.com

Per a més informació sobre Natació a Catalunya

Federació Catalana de Natació
www.aquatics.cat
federacio@natacio.cat

EXPERIENCE CATALUNYA
experience.catalunya.com

RESERVA I VIU EMOCIONS DIFERENTS

Per a més informació de Catalunya

www.catalunya.com

@catalunyaexperience
https://www.facebook.com/catalunyaexperience

@catexperience
https://twitter.com/catexperience

@catalunyaexperience #catalunyaexperience
https://www.instagram.com/catalunyaexperience

https://www.youtube.com/CatalunyaExperience

https://www.pinterest.com/catexperience/

Foto portada: © Olga Planas
Foto contraportada: © Olga Planas

Edició © Agència Catalana de Turisme. Passeig de Gràcia, 105, 3a planta. 08008 Barcelona
D.L. B 17825-2018. Realització editorial: Ediciones Reunidas S.A. www.grupozeta.es

Queden rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del *copyright*, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, incloent la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució dels exemplars mitjançant lloguer o préstecs públics.

Partners

FCBARCELONA *més que un club*

Circuit de Barcelona CATALUNYA

vueling

Estrella Damm BARCELONA 1876

PortAventura WORLD PARKS & RESORT

LA ROCA VILLAGE A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE SHOPPING COLLECTION

RCD ESPANYOL BARCELONA

www.catalunya.com

Generalitat de Catalunya
Agència Catalana de Turisme

Any del
Turisme Cultural

BIOSPHERE
certified destination