CATALUNYA

Natación en Cataluña

© Piscina de Lloret

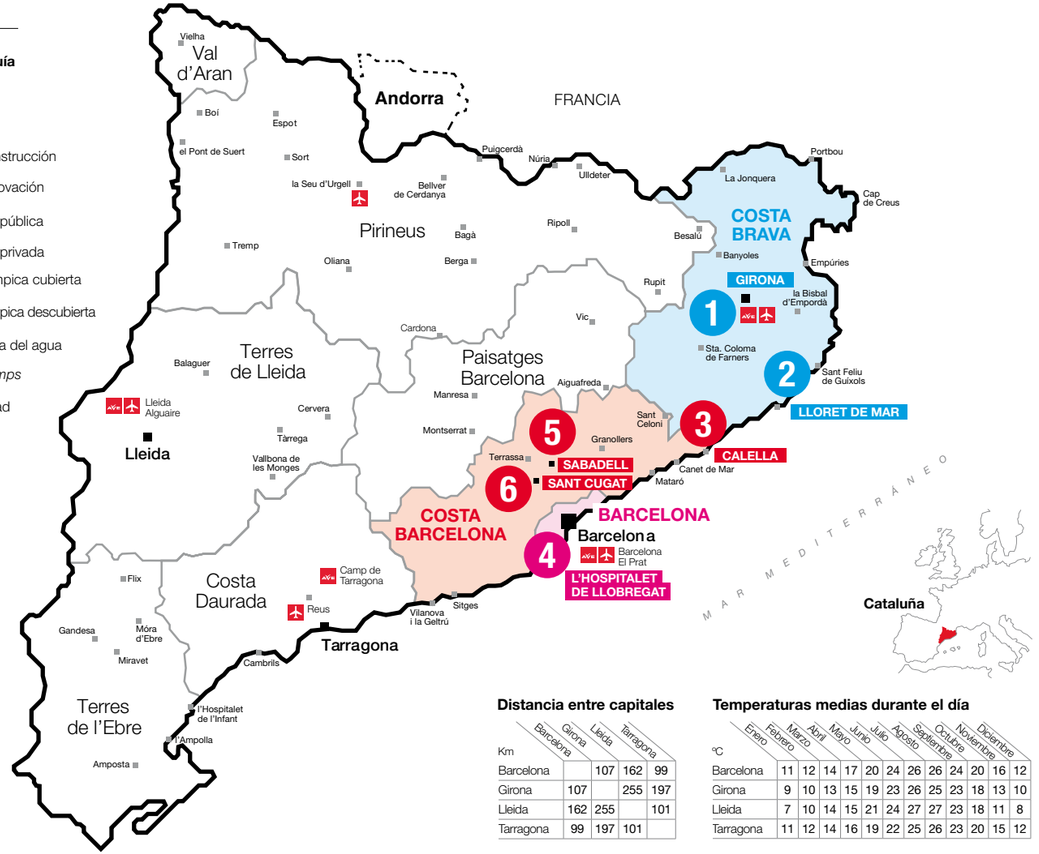
Piscinas recomendadas

En el mapa se señala una selección de las mejores piscinas para practicar la natación en Cataluña. En los círculos, los números remiten a las propuestas que aparecen listadas en esta página y explicadas a lo largo del folleto.

1. **Complejo Deportivo Sant Ponç (Girona)**
   www.geieg.cat
2. **La piscina de Lloret**
   www.piscinalloret.cat
3. **Crol Centre Calella**
   www.crolcentrecalella.com
4. **Piscinas Municipales L'Hospitalet de Llobregat**
   www.piscinesmunicipalsl-h.cat
5. **Club Natació Sabadell**
   www.nataciosabadell.com
6. **Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat (CAR)**
   www.car.edu

Iconografía para leer la guía

- aeropuerto
- tren
- año de construcción
- año de renovación
- instalación pública
- instalación privada
- piscina olímpica cubierta
- piscina olímpica descubierta
- temperatura del agua
- *training camps*
- accesibilidad
- parking

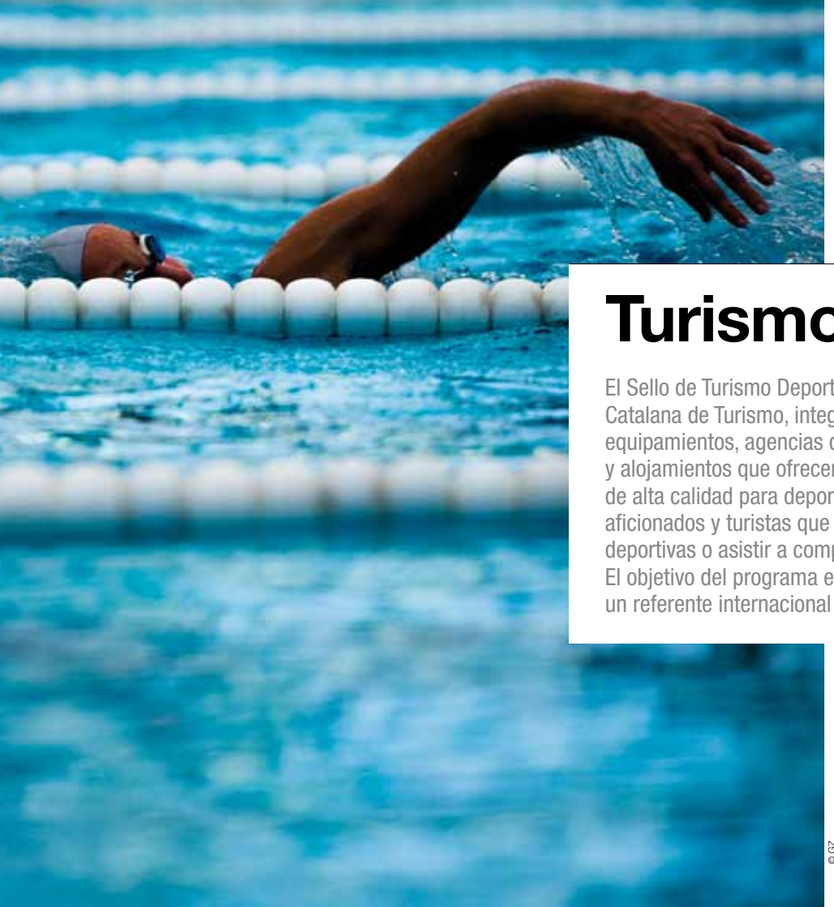


Distancia entre capitales

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

Temperaturas medias durante el día

°C	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
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



Turismo Deportivo

El Sello de Turismo Deportivo, otorgado por la Agencia Catalana de Turismo, integra aquellos destinos, equipamientos, agencias de viajes especializadas y alojamientos que ofrecen unos recursos y servicios de alta calidad para deportistas de élite, profesionales, aficionados y turistas que quieran practicar actividades deportivas o asistir a competiciones en Cataluña.
El objetivo del programa es posicionar Cataluña como un referente internacional en Turismo Deportivo.

ZO ©

ZO ©

Siete razones para nadar en Cataluña

1 Por las piscinas: Cataluña cuenta con instalaciones de primer nivel para practicar la natación. Muchas de las piscinas olímpicas incluyen todo tipo de servicios complementarios que facilitarán tu estancia y te proporcionarán un entrenamiento completo, tanto en natación como en otras disciplinas.

2 Por el clima: Cataluña disfruta de un clima templado y de temperaturas medias anuales de entre 18 y 23 ºC, lo que permite nadar todo el año al aire libre. Además, gran parte de las piscinas descubiertas están climatizadas.

3 Por el entorno natural: la orografía de Cataluña ofrece paisajes variados. Encontrarás piscinas tanto en el interior como junto al mar.

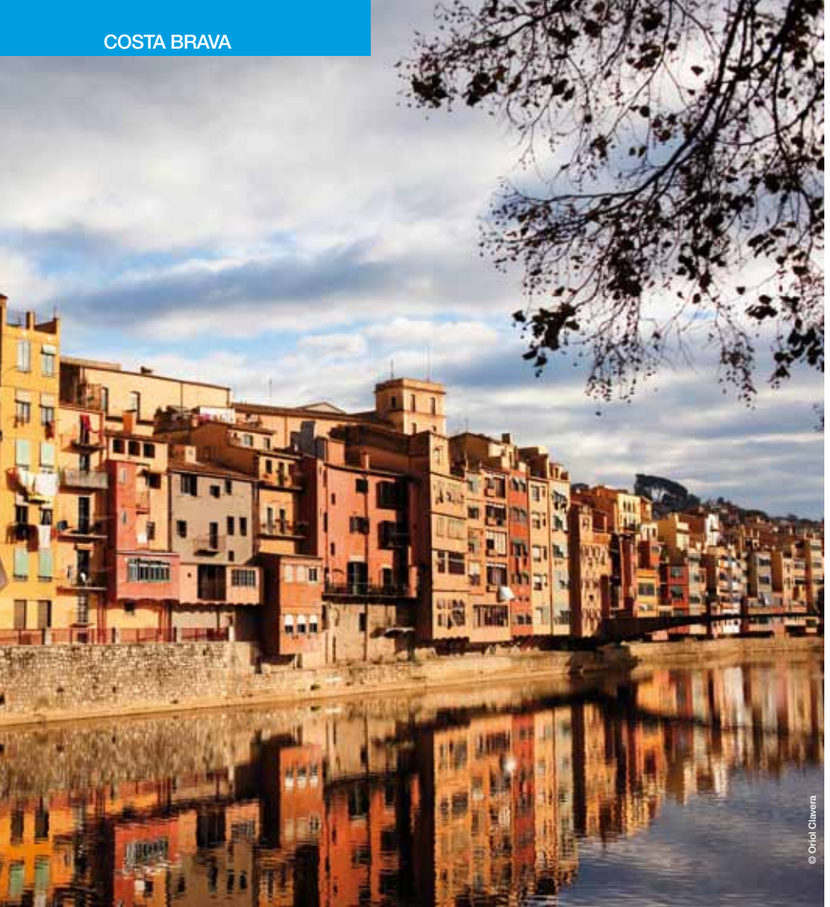
4 Por las conexiones: gracias a sus cuatro aeropuertos internacionales, Cataluña está muy bien conectada con las principales capitales europeas.

5 Por la gastronomía: la cocina catalana está reconocida a nivel mundial. Además, en los alojamientos especializados, los deportistas encontrarán menús adaptados.

6 Por sus opciones turísticas: Cataluña acoge una amplia variedad de actividades artísticas, lúdicas, festivas y de ocio a lo largo de todo el año.

7 Por la gente: el carácter y el trato amable de los catalanes te harán sentir como en casa.

En esta publicación encontrarás las mejores piscinas de Cataluña y todo lo que pueden ofrecerte. ¡No te las pierdas!



© Oriol Clavera

1

GIRONA

Destacada por su historia, arquitectura y patrimonio natural, es un destino ideal para la práctica deportiva. Acoge infrestructuras de calidad donde practicar, entre otras disciplinas, natación, atletismo, ciclismo y tenis.

www.girona.cat/turisme

Alojamientos especializados

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

Complejo Deportivo Sant Ponç

Datos técnicos
Piscina de 50 m con 8 calles, cubierta durante el invierno y descubierta en verano. Piscina de 25 x 12,5 x 1,2 m con 6 calles y una tercera piscina infantil.

Servicios
Las instalaciones, que pertenecen al GEIEG (Grup Excursionista i Esportiu Gironí), garantizan el perfeccionamiento y la preparación en natación y waterpolo. Organizan eventos deportivos y training camps. Cuentan con gimnasio, sala de *fitness*, sala cardiovascular, sala de musculación, centro de salud, zona ludicotermal con sauna, *jacuzzi* y baño de vapor. Tiene servicio médico, masaje, restaurante y nutrición. Práctica de otros deportes: fútbol 5, pádel, *squash* y tenis.

Disponibilidad
Todo el año, con reserva previa (enviar un *email*). De lunes a viernes, de 7 a 22 h; sábados, de 7 a 21 h; domingos invierno, de 8 a 15 h; domingos verano, 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

Villa marinera con playas y calas ideales para el baño, es uno de los mejores destinos de Cataluña para la natación y las actividades náuticas. Su entorno natural se presta también a la práctica de ciclismo y MTB, y ofrece una amplia variedad de recursos turísticos.

www.lloretdemar.org

Alojamientos especializados

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

Datos técnicos
Piscina cubierta de 50 m con 10 calles y vaso móvil de 9 m que permite adecuar las medidas a las diferentes necesidades. Forma parte de un complejo deportivo de última generación y acoge el Club de Natación de Lloret de Mar. Preparada para la práctica de todo tipo de actividades acuáticas: natación, *waterpolo*, natación sincronizada, apnea, *aquagym*, clases de natación para niños, natación terapéutica y natación como parte de otras disciplinas como triatlón y pentatlón.

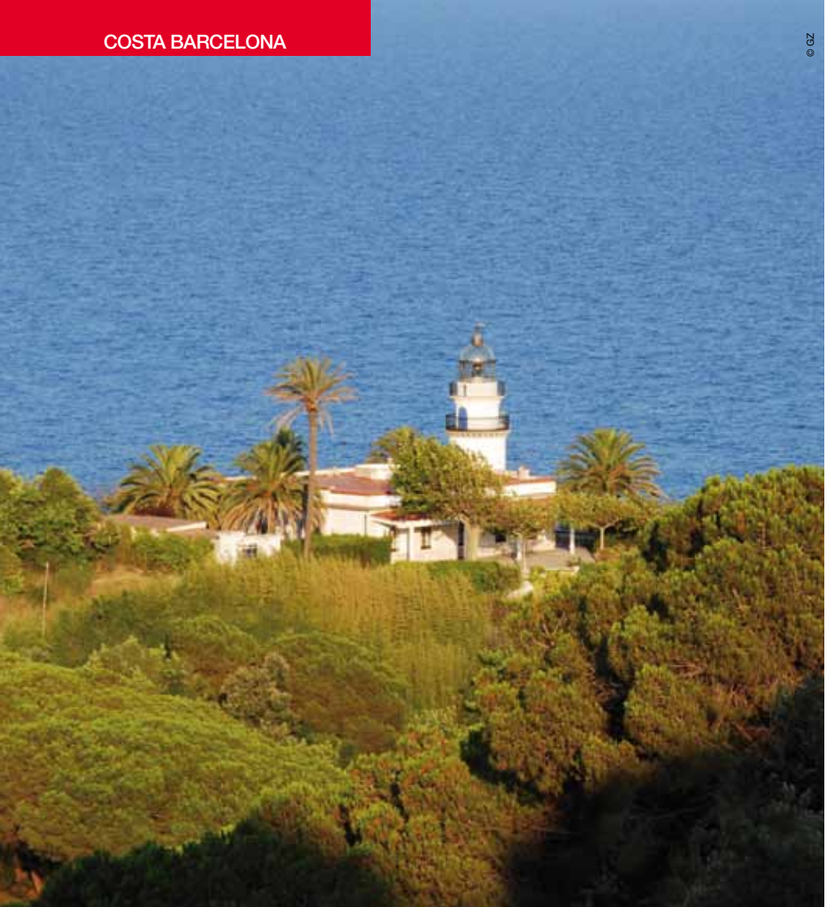
Servicios
Sala de *fitness* con estaciones cardiovasculares, musculares y peso libre, tres salas de actividades dirigidas, sala de entrenamiento funcional y *cycling*. Totalmente accesible a personas con movilidad reducida, cuenta con silla hidráulica para facilitar la entrada y salida del agua.

Disponibilidad
Todo el año. De lunes a viernes, de 7 a 22 h; los sábados, de 8 a 20 h; los domingos, de 8 a 14 h.

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

2014

50 x 25 x 2 m



© GZ

3 CALELLA

A medio camino entre Barcelona y Girona, además de acoger buenas playas y tener un entorno paisajístico privilegiado, ofrece muchas facilidades para practicar natación, atletismo, ciclismo de carretera, fútbol, senderismo y *running*.

www.calellabarcelona.com

Alojamientos especializados

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

Datos técnicos
Piscina descubierta de 50 m situada a solo 100 m de la playa. Puede utilizarse todo el año gracias a que está climatizada y al microclima de la zona, con pocas lluvias, buena insolación y temperaturas invernales siempre superiores a los 10 ºC.

Servicios
Centro de entrenamiento destinado al alto rendimiento. Cuenta con gimnasio, sala de *fitness*, sala de musculación, sala cardiovascular, centro de salud y nutrición, spa y servicio médico. Práctica de otros deportes: baloncesto, ciclismo, fútbol, fútbol sala, tenis de mesa y triatlón. Actividades lúdicas como visitas a Barcelona o a parques acuáticos. A pocos metros a pie de la piscina existen hoteles de tres y cuatro estrellas con los que el Crol trabaja habitualmente.

Disponibilidad
Cerrada de noviembre a febrero. Se estudia cada solicitud individualmente.

+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

Junto a Barcelona, la ciudad de L'Hospitalet cuenta con instalaciones totalmente equipadas para practicar atletismo, natación, fútbol y deportes de equipo, así como una destacada oferta hotelera.

www.l-h.cat

Alojamientos especializados

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

Piscinas Municipales L'Hospitalet

Datos técnicos
Piscina descubierta de 50 m con 8 carriles. Piscinas cubiertas de 25 x 16,66 x 2,40 m y 16,6 x 10 x 1,40 m. Piscina recreativa descubierta de 9,2 x 3 x 0,50 m.

Servicios
Sala de *fitness* con servicio de asesoramiento técnico, sala de musculación y tonificación, sala cardiovascular, sauna, baño de vapor, fuente de hielo, actividades dirigidas (aeróbic, *step*, ciclismo *indoor*, *bodyshape*, *aquagym*, yoga, pilates...). Centro de salud. Bar. Las piscinas cubiertas disponen de cuatro duchas en el mismo espacio.

Disponibilidad
Todo el año. Piscina descubierta: invierno, lunes a viernes, de 10 a 19.45 h; sábado y domingo, de 10 a 14.45 h; junio y julio, lunes a viernes, de 10.00 a 19.45 h; sábado y domingo, de 10.00 a 18.45 h. Horarios especiales en agosto (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

Datos técnicos
Dos piscinas de 50 m con 10 carriles, una descubierta y otra cubierta convertible en dos de 25 m. Piscina cubierta de 33 x 25 x 2,20 m con 13 carriles.
Tres piscinas recreativas, dos cubiertas en invierno y descubiertas en verano, y una tercera exterior no climatizada.

Servicio
Cuatro gimnasios (uno específico para deportes de agua), *spa*, centro médico, restaurante y guardería. Todas las piscinas tienen sistema de silla hidráulica para personas con movilidad reducida. Práctica de otros deportes: aikido, fútbol, fútbol sala, judo, kárate, pádel, *squash*, tenis de mesa y voleibol.

Disponibilidad
Todo el año. De lunes a viernes, de 6 a 23 h; sábados, de 6 a 21 h; domingos invierno, de 7 a 17 h; domingos verano, 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

© CAR

6 SANT CUGAT DEL VALLÈS

Centre d'Alt Rendiment (CAR)

Centro de Alto Rendimiento (CAR)

Datos técnicos
Dos piscinas olímpicas con 10 carriles, una descubierta climatizada (de marzo a octubre) y otra cubierta convertible en dos de 25 m. Piscina cubierta de 30 x 21 x 3 m. Piscina de saltos cubierta de 21 x 15 x 5 m, con dos trampolines (1 y 3 m) y plataformas (3, 5, 7,5 y 10 m). Piscina de 25 x 12,5 m con 5 calles.

Servicios
Centro de Tecnificación Deportiva. Masaje, dietética y nutrición, residencia, restaurante y área termal. Servicios de ciencias, medicina y tecnología. Práctica de otros deportes: atletismo, baloncesto, boxeo, esgrima, fútbol, fútbol sala, gimnasia rítmica, halterofilia, hockey patines, lucha, taekwondo, tenis, tenis de mesa y voleibol. Deporte adaptado.

Disponibilidad
Todo el año. Es preciso gestionar la reserva previamente, tanto de las instalaciones como de la residencia y los servicios.

+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

© DJulia

Aguas abiertas

Nadar en aguas abiertas permite descubrir entornos y paisajes de gran riqueza natural, fomenta un turismo responsable y sostenible y tiene múltiples beneficios para la salud. Desde la Costa Brava hasta las Terres de l'Ebre, el litoral catalán alberga numerosos enclaves para practicar la natación con seguridad. Además del mar, el embalse de la Baells (cerca de Berga) y el lago de Banyoles son también buenas opciones para esta práctica deportiva. Banyoles (www.turisme.banyoles.cat) recibe a muchos deportistas que se entrenan y compiten en triatlones.

EL LAGO
DE BANYOLES

VÍAS BRAVAS

Red pública de itinerarios marinos y aguas abiertas destinada a la práctica de actividades deportivas en la Costa Brava, Costa Barcelona y Pirineus Barcelona. Los itinerarios están señalizados y balizados, lo que permite nadar de forma segura. En todas las poblaciones con Vías Bravas se organizan sesiones de dinamización de natación gratuitas para todos los públicos y dirigidas por monitores cualificados.

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

6 RECOMENDACIONES PARA NADAR EN AGUAS ABIERTAS DE FORMA SEGURA

1. Infórmate sobre el estado y la temperatura del mar y consulta la previsión meteorológica.
2. Sé consciente de tu nivel de natación y calcula tus fuerzas. Has de poder ir y volver.
3. Nada siempre acompañado o, en todo caso, comunica a alguien la actividad prevista.
4. Utiliza el equipo adecuado: gorro de colores vivos, boya de señalización y neopreno.
5. Vigila las embarcaciones (aunque tienen prohibido el acceso a las Vías Bravas).
6. En caso de accidente, no pierdas tiempo y llama al 112.

© Vies Bravas

© Lluís Carro

Agencias de viajes especializadas

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
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

Entidades de promoción 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

Para más información sobre Natación en Cataluña

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

EXPERIENCE CATALUNYA
experience.catalunya.com

RESERVA Y VIVE EMOCIONES DIFERENTES

Para más información de Cataluña

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

Edición © Agencia Catalana de Turismo. Passeig de Gràcia, 105, 3.ª planta. 08008 Barcelona
D.L. B 17826-2018. Realización editorial: Ediciones Reunidas S.A. www.grupozeta.es

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier procedimiento, incluyendo la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de los ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

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
Gobierno de Cataluña
Agencia Catalana de Turismo

Año del
Turismo Cultural

BIOSPHERE
certified destination