

### SALIDAS A LODOSA - ENTRENOS EN AGUA



De cara a preparar las próximas regatas, y con el fin de que los nuevos vayan haciendo entrenos de técnica, acoplándose a los botes que se puedan completar para las regatas, se organizarán salidas los fines de semana a LODOSA.

*“SE CONFIRMARÁN EN EL GRUPO WHATSAPP.”*

### CALENDARIO DE REGATAS CLUB NÁUTICO DE NAVARRA PARA 2022

A falta de confirmar alguna fecha nuestro calendario para esta temporada 2022 está así:



#### TEMPORADA - 2022

#### CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

05/02/2022	LODOSA	PROMOCIÓN NAVARRO LARGA DIST.
13/02/2022	ORIO	CAMPEONATO EUSKADI LARGA DIST.
05/03/2022	LODOSA	CTO. NAVARRO LARGA DIST.
10/04/2022	ORIO	REGATA LINEA-Liga Guipuzcoana de Banco Movil
24/04/2022	IRUN	DESCENSO VETERANOS SANTIAGOTARRAK
30/04/2022	ORIO	REGATA LINEA-Liga Guipuzcoana de Banco Movil
01/05/2022	LEGUTIO	III CONFRONTACION Banco Movil
7,8/05/2022	CASTELDEFELS	COPA PRIMAVERA ESPAÑA
14/05/2022	LEGUTIO	CAMPEONATO EUSKADI SPRINT
21/05/2022	ORIO	REGATA LINEA-Liga Guipuzcoana de Banco Movil
04/06/2022	LEGUTIO	IV CONFRONTACION Banco Movil
	LODOSA	CTO. NAVARRO DE BANCO MOVIL
18/06/2022	LEGUTIO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA ELIMINATORIAS
19/06/2022	LEGUTIO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA FINALES
25,26/06/2022	SEVILLA	CAMPEONATO ESPAÑA CAD-JUV-SEN-SUB 23-PARALIM.
02/07/2022	LEGUTIO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA INF.ALE.ELIMINATORIAS
02/07/2022	LEGUTIO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA INF.ALE.FINALES
9,10/07/2022	BANYOLES	CAMPEONATO ESPAÑA INF.ALE.VET

	LODOSA	JORNADA YOLAS LODOSA - JUEGOS DEPORTIVOS NAVARRA
	ZARAGOZA	TROFEO YOLAS CIUDAD DE ZARAGOZA
	LODOSA	CTO. NAVARRO DE YOLAS
22,23/10/2022	MADRID	CAMPEONATO ESPAÑA YOLAS. CAD.JUV.SEN.VET.

	GETXO	GETXO BAY ROWING
29/10/2021	DONOSTI	DONOSTI BAY ROWING CTO.EUROPEO

19,20/11/2021		CAMPEONATO ESPAÑA REMO INDOOR
---------------	--	-------------------------------

	REGATAS FEDERACIÓN NAVARRA DE REMO
	REGATAS FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE REMO
	REGATAS FEDERACIÓN VASCA DE REMO
	REGATAS FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE REMO
	OTRAS REGATAS.

## **CAMPEONATO EUSKADI BANCO MÓVIL - 18.06.22 - LEGUTIANO.**

Si hay algún o alguna remer@ interesad@ en participar nos lo haga saber CON URGENCIA PARA TRAMITAR INSCRIPCIÓN en el correo, o en el Grupo General de Whatshapp.



## **MASTERS REGATTA 2022 WORLD ROWING – 7-11.09.22 - LIBOURNE.**

Si hay algún remero veterano interesado en participar nos lo haga saber CON URGENCIA PARA TRAMITAR INSCRIPCIÓN en el correo, o en el Grupo General de Whatshapp.

2022

**world  
rowing®**

*masters regatta*



El fin de semana del 7,8,9,10,11 de septiembre se disputa en Libourne el Campeonato del Mundo de Veteranos.

La idea es llevar en agosto nuestro 8+ a Orio (Lodosa estará con algas), y hacer 2 o tres entrenos semanales.

Completaremos el bote con gente potente de Badok13.

La inscripción del 8+ cuesta 280 Euros.

Tenemos hasta el 31/07/22 para enviar inscripción.

Imprescindible certificado médico.

## REMO INDOOR.



### - MANTENIMIENTO DIARIO BÁSICO TRAS ENTRENO -

En beneficio de tod@s, solicitamos vuestra colaboración, para después del uso, se dejé la empuñadura (sin tensión de cadena) en el hueco junto al ventilador, y agarrada por la funda, además de dejar limpio y seco el raíl donde se mueve el carro, extremando las medidas de higiene.

Para su correcto mantenimiento os pedimos que después del entreno, se coloque la **funda de ventilador**, para evitar se llene de polvo, y varíe el Drag Factor.

## FOSO REMO INTERIOR

Después de la gran labor desarrollada entre Alberto, Ignacio y Jesús, han conseguido terminar con las filtraciones (colocando tela asfáltica) nuestro foso para remo interior, solicitamos desde aquí un uso responsable para su buen mantenimiento, dejando los remos colgados en su sitio, una vez se finalice el entreno, **evitando así que debido a la humedad se pudran las empuñaduras**



## LIMPIEZA, y MANTENIMIENTO DEL GYM.

### EN BENEFICIO DE TODOS

**deja pesas,  
y discos  
ordenados  
en su lugar  
al finalizar  
su uso,**



**limpia, y seca las máquinas, después de su uso,  
descargando de peso para el siguiente usuario.**

Pido un esfuerzo para entre todos mantenerlo en condiciones, limpiando, y secando las máquinas después de su uso, además de **descargar de peso las máquinas, y barras**, para el siguiente uso, pues hay gente que no puede manejar esas cargas.

Los menores de 14 años tienen terminantemente prohibido tocar máquinas y pesas.

# RENOVACIÓN FICHAS FEDERATIVAS 2022 NUEVO SEGURO ALLIANZ.

Conforme avanzan los tiempos, son mayores las exigencias, y tramites que desde las instituciones nos exigen, este año nos imponen remitir un documento firmado, para la renovación de la Licencia, por lo que desde aquí os adjunto nuestra **ficha de datos en excel** (para que actualicéis el contenido), y el **documento personal en pdf**, para solicitar la licencia, no obstante, si nos hacéis llegar la ficha de datos, una **fotografía actual**, y una **imagen de vuestra firma** con fondo blanco, nosotros ya iremos renovando vuestras fichas.

Se ha procedido a la renovación de las fichas, y seguros federativos para esta nueva temporada, a la gente que se ha pasado, y se pase a **SOCIO AMIGO**, no se le ha renovado la ficha, por lo que no contarán con seguro federativo, ni podrán competir en ninguna regata oficial, pero sí que podrán participar de algunas actividades que el Club organice, y puntualmente algún día podrán (aunque sin seguro), hacer uso de nuestras instalaciones.

***¡No nos abandones en estos momentos tan delicados, y sigue formando parte de éste, tu CLUB NÁUTICO de NAVARRA!***

## ACTUALIZACIÓN DE DATOS.

Se ha procedido a la renovación de las fichas, conforme avanzan los tiempos, son mayores las exigencias, y tramites que desde las instituciones nos exigen, este año nos imponen remitir un documento firmado, para la renovación de la Licencia, por lo que aquí os envío un enlace de descarga de nuestra nueva **ficha de datos en excel** (para que obligatoriamente la actualicéis el contenido), nosotros ya completaremos la solicitud de licencia, y renovaremos vuestras fichas.

- **la ficha de datos excel cumplimentada.**  
<http://www.nauticonavarra.com/notes/FICHAINSCRIPCION.xls>
- una **fotografía actual**.(en caso de que no se haya insertado en la ficha).
- una **imagen de vuestra firma** con fondo blanco. (en caso de que no se haya insertado en la ficha).

También es conveniente que la descarguen, y cumplimenten la gente que se ha pasado, y se pase a **SOCIO AMIGO**, que aunque no se le renueve la ficha, por lo que no contarán con seguro federativo, no podrán competir en ninguna regata oficial, pero sí que podrán participar de algunas actividades que el Club organice, y puntualmente algún día podrán (aunque sin seguro), hacer uso de nuestras instalaciones.

**CLUB NÁUTICO DE NAVARRA**  
www.nauticonavarra.com  
Paseo Encarnación 10114 PAMPLONA (Navarra)

**SOLICITUD LICENCIA FEDERATIVA**

1- FICHA CUMPLIMENTADA Y FIRMADA.  
2- UNA FOTOGRAFÍA RECIENTE.  
3- RECIBO INGRESO cuenta en CAJA RURAL

9514 3888 8072 7141 2574 4605

ESQUEMA (10-14 Años)  60 Euros/Cursillo de tres meses.  
PRECOMPETICIÓN (15-18 Años)  70 Euros/Cursillo de tres meses.  
COMPETICIÓN (Mayores 18 Años)  70 Euros/Cursillo de tres meses.  
MENORES DE 18 Años  45 Euros/Semestre.  
ADULTO (Mayores 18 Años)  80 Euros/Semestre.  
 SOCIO AMIGO  15 Euros/Semestre.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_  
**APELLIDOS:** \_\_\_\_\_  
**DNI o Pasaporte:** \_\_\_\_\_  
**Fecha Nacimiento:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
**Lugar Nacimiento:** \_\_\_\_\_  
**Sexo:**  Varón  Mujer

**DOMICILIO:**  
**Código Postal:** \_\_\_\_\_  
**Localidad:** \_\_\_\_\_  
**Provincia:** \_\_\_\_\_

**TELÉFONO FIJO:** \_\_\_\_\_  
**TELÉFONO MÓVIL:** \_\_\_\_\_  
**Correo Electrónico:** \_\_\_\_\_

Número Cuenta BANCO con IBAN (24 Dígitos)  
IBAN: BANCO OFICIAL D.C. CUENTA: \_\_\_\_\_

Autorizo a la entidad arriba citada, para liquidar los recibos de cuotas que el Club Náutico de Navarra me RECIBOS DOMICILIADOS a mi nombre.  
(para posteriores pagos de cuota abonará una vez cobrado el Cursillo de tres meses)

**AUTORIZACIÓN**

D. .... (Indíquese lo que preceda)

En nombre propio, (mayores de 18 Años), voluntariamente he decidido practicar Remo, certifico que sé nadar, y ...

Como Padre/Madre/Tutor de ..... le autorizo para la práctica de Remo, certifico que sabe nadar, y ...

En caso de accidente en una actividad relacionada con la práctica del Remo, respecto al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con éste, de toda responsabilidad jurídica que no sea imputable en su origen, derivado del medio de transporte y en el seguro correspondiente a la Licencia Federativa.

Así mismo, autorizo al Club Náutico de Navarra y/o a la Federación Navarra de Remo al efecto de informarme sobre sus actividades. Autorizo la publicación de fotografías perteneciente en las actividades en la página web del Club Náutico de Navarra y/o la Federación Navarra de Remo, así como en otros boletines que ambas organizaciones pudieran editar. Podrá operarse en cualquier momento a estos boletines, así como aceptar los derechos de acceso, modificación o cancelación que emita el Club Náutico de Navarra en su web de www.nauticonavarra.com. Autorizo a la Federación Navarra de Remo, en cumplimiento de lo establecido en el artículo 2 de la Ley Orgánica 15/96 de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, sé la informo que los datos personales recogidos en el presente formulario y aquellos otros que nos pueda proporcionar, o de los que tengamos conocimiento como consecuencia de la relación mantenida con el Club Náutico de Navarra, serán incorporados a un fichero automatizado propiedad del Club Náutico de Navarra. Usted autoriza la cesión de sus datos y la de los mismos a su grupo, o al grupo organizador que intervenga en la actividad de la correspondiente actividad de Remo, o que está realizando nuestro para la obtención de la correspondiente licencia federativa, o sean organizaciones de competiciones de remo olímpico u otros deportes náuticos.

En Pamplona, a .... de ..... de 202...  
Titular (mayores de 18) Tutor (menores de 18 años)  
(Firma) (Firma)

Re llene minuciosamente y completamente esta solicitud, con LETRAS MAYÚSCULAS, (por favor no utilice lápiz), y entreguelo adjuntando toda documentación, al responsable de la tramitación de las Licencias, antes de realizar cualquier actividad en el Club, para de este modo estar cubierto por el seguro de la Licencia.

## TEMA REPARACIÓN PRESA SANTA ENGRACIA:



Positiva fue nuestra reunión con el Ayuntamiento de Pamplona, donde nos informaron del nuevo proyecto que están preparando basado en la RESTAURACIÓN de la presa por su valor histórico, y patrimonial. En el Diario de Noticias vino un artículo al respecto que adjuntamos al Boletín.

Tenemos que seguir apoyando la reparación de la presa, donde será bienvenida toda la ayuda que podamos contar, por parte de gente de LODOSA, extremer@s, socios amigos, y simpatizantes.

Son varias las semanas que llevamos publicando mensajes en redes sociales, y rebotando el contenido en nuestras cuentas personales, para que así llegue el mensaje a más gente.

Por otra parte, con los nuevos mensajes ya publicados en

[www.nauticonavarra.com](http://www.nauticonavarra.com)

se está montando una

### EXPOSICIÓN REIVINDICATIVA EN LA FACHADA DEL CLUB

y que esperamos cuente con una gran acogida por parte de los ciudadanos que hacen uso del Paseo Fluvial del Arga en Pamplona.

## 4 SANTA ENGRACIA

años después de la rotura, contando con menor caudal en el Arga, se produce la mayor inundación en la zona de la Rotxapea junto a la presa.



¿Cuánto se va a perpetuar el engaño, de que este azud afecta negativamente en las crecidas?

Todo el que desee colaborar en esta campaña, nos haga llegar al Club un texto, con formato que admita twitter de hasta 160 caracteres, e incluya si se quiere, alguna imagen que refuerce el mensaje.

# PARTICIPA

¡Es el momento de colaborar, devolviendo algo al club algo, de todo lo que éste nos ha dado en sus 51 años de actividad!

## ¡Presa reparación!

## PLANNING VETERANOS 2022

Para esta próxima temporada y con el objetivo de seguir con la práctica de remo, y si cabe, poder participar principalmente con el 8+, tanto en Descensos como en Regatas de carácter autonómicas o nacionales, se va a formar un equipo con deportistas federados mayores de 30 años, creando un grupo de whatsapp como medio de comunicación, donde se informará tanto de los ENTRENOS COLECTIVOS (normalmente en Lodosa, un día del fin de semana), como de las competiciones donde se tiene previsto participar.



Para poder llevar a cabo este proyecto, que se desarrollará principalmente con trabajo en el 8+ se harán dos grupos de trabajo, con dos objetivos diferenciados:

- 1.- Grupo de iniciación y perfeccionamiento, con el lema genérico de remo-ocio, y como objetivo desarrollar una plantilla de deportistas, este grupo mejorará su técnica, podrá tomar parte de los entrenamientos colectivos que se fijen, participará también en las actividades lúdicas del grupo de veteranos. Actividades que podrán verse enriquecidas con la participación de otros clubes de remo.
- 2.- Grupo de competición, con el objetivo de participar en regatas regionales y nacionales, donde cada participante se comprometerá a entrenar individualmente entre semana, para mantener una adecuada forma física, participando en la medida de lo posible en los entrenos colectivos.

### REGATAS TEMPORADA 2022

- Cuatro Confrontaciones en línea liga Vasca Remo (marzo, abril, mayo).
- Dos regatas en línea Liga Guipuzcoana (marzo, abril).
- Descenso Bidasoa Veteranos. (24 de marzo).
- Descenso Antxon Beitia (abril).
- Campeonato Euskadi de línea (mayo).
- Campeonato España de línea (junio).
- Masters Regatta World Rowing 2022 Libourne (septiembre).
- Regata Autonómica de Yolas en Zaragoza (octubre).
- Campeonato de España de Yolas (octubre, posiblemente en Madrid).



Los grupos no serán estancos y se pueden producir trasvases entre los mismos, los criterios serán en cualquier caso deportivos, fijándose como base los test mencionados. Se facilitarán planes de entrenamiento en tierra y en el agua para cada que cada remero o equipo pueda entrenar por su cuenta fuera de los días de entreno colectivo indicados.

**¡ ANÍMATE, y PARTICIPA !**