

CLUB NÁUTICO DE NAVARRA
www.nauticonavarra.com
Plaza Errotazar s/n
31014 - PAMPLONA



BOLETÍN de NOTICIAS 15/ 2024

Actualidad de CLUB NÁUTICO de NAVARRA



SALIDAS A LODOSA – ENTRENOS EN AGUA

De cara a preparar próximas citas, y con el fin de hacer algún entreno en agua, haciendo algo de técnica, acoplándose a los botes que se puedan completar para las regatas, y como primer objetivo los **descensos de 8+** de la próxima temporada, se organizarán salidas los fines de semana a LODOSA donde se completará el 8+ con **remeros veteranos lodosanos**.



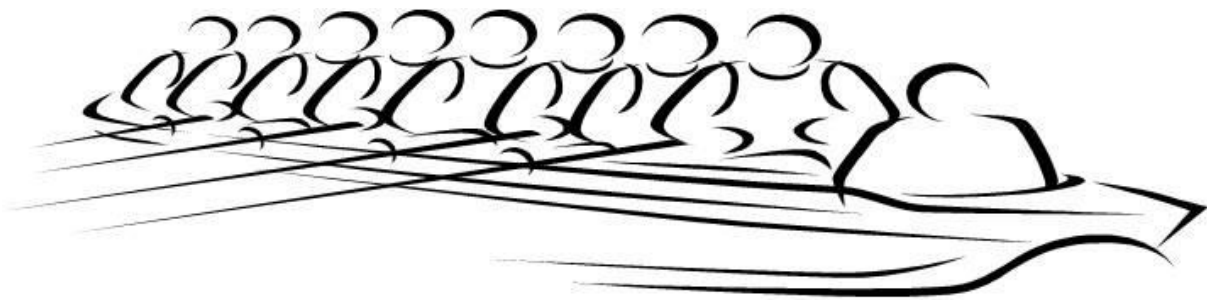
El calendario de descensos confirmados que tenemos previsto hacer es el siguiente:

DESCENSOS TEMPORADA 2025

- 22/12/2024 DONOSTI ARRAUN LAGUNAK – I MEMORIAL JULIAN ARRATIBEL
- 28/12/2024 SANTIAGOTARRAK II DESCENSO LARGA DISTANCIA
- 26/01/2025 LEGUTIANO CTO.EUSKADI LARGA DISTANCIA
- 15/02/2025 II MASTERS 8+ BILBAO - SESTAO
- 19/04/2025 DESCENSO BIDASOA VETERANOS - IRUN.

Los descensos del 28/12, y 26/01 son oficiales, en los cuales tenemos que acudir con ficha federativa de un mismo club (He hablado con la Federación, y haciendo una carta de cesión de los remeros Lodosanos con ficha, podría sacar su ficha autonómica para el descenso del 28/12, y así completar el 8+), en el del Urumea (22/12), de Sestao (15/02), y posterior de Irún, podemos participar con fichas de diferentes clubes.

“LOS ENTRENOS EN LODOSA SE CONFIRMARÁN EN EL GRUPO WHATSAPP.”



ENTRENAMIENTO 8+ VETERANO

Domingo 15/12/24

08:30 Horas: Salida del Club.

09:30 Horas: Llegada a Lodosa, montaje 8+.

10:00 Horas: Comienzo entreno.

11.15 Horas: Final del entreno, desmontaje bote, ducha, y regreso.

I MEMORIAL JULIAN ARRATIBEL - 22/12/24 - URUMEA



El Próximo **22 de diciembre** queremos hacer un homenaje a Julián y por extensión a todos aquellos allegados que vivieron el remo y hoy, ya no están.

El evento se celebrará en el río Urumea en Donostia, con la colaboración del club local Donostia Arraun Lagunak. Consistirá en una "bajada" desde el puente de los militares hasta el puente de la estación. Comenzará sobre las **10:30 de la mañana** y después de recoger todo habrá un tercer tiempo para compartir las "aventuras del ayer y de hoy".

Se puede participar inscribiendo un equipo completo (8+/8X/4+4X4-2X2-) que irán en su propio bote o bien inscribirse en tipo Cocktail para formar equipo con otros participantes en el bote que te asignen. Los botes asignados lo pondrá generosamente Donostia Arraun Lagunak.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe78zAWp2VfG4X69RqyvEMC0oZpSwWDZDjhNizloUjxetgE9Q/viewform?usp=pp_url

Tenemos la intención de acudir con nuestro 8+, que completaremos con remeros lodosanos, o en su caso, si fuese necesario con exremeros de Orio compañeros actuales en la Trainera Badok13.

SESIÓN ROWING INDOOR 28/11/24 – SEDE CLUB NÁUTICO NAVARRA

Recientemente hemos adquirido un nuevo remoergómetro, vamos a empezar a organizar entrenos semanales de remo indoor en nuestra sede, haciéndolos guiados, amenos con música, y adaptables a los diferentes estados de forma.

En función de la respuesta a esta propuesta, nos plantearemos adquirir algún ergo más.

¡Anímate y participa!

Para la sesión del jueves tarde, he preparado una sesión suave, comenzaremos con un calentamiento donde repasaremos un poquito la técnica de remada, para luego hacer dos bloques de 12 minutos no muy exigentes, con Tábata posterior para cuidar la espalda, y finalmente estiraremos un poquito.

SESIÓN ROWING INDOOR

Sede CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

Jueves 12/12/24

07:00 Horas: Quedada en el Club, y Preparación del material.

07:15 Horas: Comienzo de entreno.

08:15 Horas: Final den entreno, recogida material, y ducha.

08:30 Horas: “Juevintxo” voluntario, y recuperador en el Boulevard.

“SE ABRIRÁ LISTA, Y SE CONFIRMARÁ EN EL GRUPO WHATSAPP.”



SESIÓN INDOORROWING 12'+ 12'



	TIEMPO	ACUMULADO	SELECTOR	P.P.M.	
CALENTAMIENTO AERÓBICO (BICI, CORRER)	4'	4'			
CALENTAMIENTO ARTICULAR, ESTIRAMIENTOS PRE.	3'	7'			
COMIENZO DE SESIÓN EN REMOERGÓMETRO					
CALENTAMIENTO EN REMOERGÓMETRO	10'	17'	-2	18-20	
1' SIN EMPUÑADURA					
1' SOLO BRAZOS, 10 ÚLTIMAS VIVAS.					
1' BRAZOS Y CUERPO 10 ÚLTIMAS VIVAS.					
1' SOLO PIERNAS, 10 ÚLTIMAS VIVAS.					
1' PIERNAS, CUERPO, 10 ÚLTIMAS VIVAS.					
1' REMO COMPLETO.					
7'-10' SERIES DE 10,20,30 PALADAS VIVAS, RESTO SUAVE.					
TABATA DE PLANCHAS + ABDOMINAL	4'	21'			
1º BLOQUE ENTRENO "ESCALERA" (ajuste Drag Factor)	12'	33'	N		
4(22),3(24),2(26),2(28),1(22)					
4' a 22 paladas/min.					22
3' a 24 paladas/min.					24
2' a 26 paladas/min.					26
2' a 28 paladas/min.					28
1' a 22 paladas/min.					22
TABATA DE PLANCHAS + ABDOMINAL	4'	37'			
2º BLOQUE ENTRENO	12'	49'	N		
3' VELOCIDAD CRUCERO - 5'					20-24
3' VELOCIDAD CRUCERO - 10'					20-24
2' VELOCIDAD CRUCERO - 15'					24-28
1' VELOCIDAD CRUCERO - 20'					24-28
1' VELOCIDAD CRUCERO - 25'					28-32
2' VELOCIDAD CRUCERO					20-24

ESTIRAMIENTOS POST ENTRENO.



PLATANITOS - CLUB NAUTICO DE NAVARRA

Recientemente se han encargado un pedido de platanitos, y otro de sudaderas con capucha.

Aunque los pedidos ya están tramitados, en caso de que haya interesd@s, se puede volver a realizar algún nuevo pedido de ropa Club Náutico de Navarra.

El precio del platanito sale a unos 45 euros de los que el club paga 15 euros para remer@s, soci@s amig@s, **por lo que se queda a pagar un importe 30 euros.**

Una vez realizado el primer pedido, **ha quedado disponible un platanito talla M por si hay algún interesado.**



CHAQUETAS CON CAPUCHA - CLUB NAUTICO DE NAVARRA

Por otra parte, recientemente también se han encargado un pedido de sudaderas con capucha.

Aunque ya hemos recibido el primer pedido, en caso de que haya interesd@s, se pueden realizar nuevos pedidos.

Este modelo de chaqueta es de la marca Joma, y figurará en catálogo este año, y el próximo, por lo que se puede volver a realizar nuevos pedidos.

El precio de la chaqueta serigrafiada sale por 35 euros para remer@s, soci@s amig@s, y creo que se podrá mantener este precio también el año que viene.

Una vez recibido este primer pedido, **ha quedado disponible una talla M, y otra talla L por si hay algún interesado.**



¡ Aprovecha la ocasión, y no te quedes sin tu platanito para los próximos eventos ¡

PLANNING VETERANOS 2025

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.

En un principio se va a intentar completar tripulaciones para los descensos, donde los requerimientos de técnica de remo individual no es tan importante, como en una regata en línea, donde se compite a una cadencia más alta de paladas por minuto, y requiere mayor número de entrenos en agua.



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.

DESCENSOS TEMPORADA 2025

- 22/12/2024 DONOSTI ARRAUN LAGUNAK – I MEMORIAL JULIAN ARRATIBEL
- 28/12/2024 SANTIAGOTARRAK II DESCENSO LARGA DISTANCIA
- 26/01/2025 LEGUTIANO CTO.EUSKADI LARGA DISTANCIA
- 15/02/2025 II MASTERS 8+ BILBAO - SESTAO
- 19/04/2025 DESCENSO BIDASOA VETERANOS - IRUN.



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 !

¡AVISO RECIBOS!

Recibos 2º semestre 2024

El lunes 30 de diciembre de 2024 se va a proceder a enviar al cobro la remesa de recibos correspondientes al 2º semestre del año 2024, a la domiciliación bancaria personal, los importes correspondientes, para este semestre son:

Remer@s Adultos que acuden al club.....	80 Euros.
Remer@s que no acuden al club	40 Euros.
Remer@s Menores de 18 años.....	45 Euros.
Soci@ Amig@	15 Euros.

¡Día de cargo!
Lunes, 30 de diciembre de 2024.

En caso de consulta*, duda o cambio de domiciliación bancaria estamos a tu disposición en el siguiente teléfono, o nauticonavarra@hotmail.com
Responsable: José Miguel Urra 659 62 39 63.

ACLARACIÓN CUOTAS

Para tod@ el personal, que hace uso regular de nuestras instalaciones, de nuestro costoso material, botes y equipos, se han establecido las siguientes cuotas semestrales, que se liquidará por recibo domiciliado en banco, (se deberá facilitar un número de cuenta bancaria para poder materializar el pago), y que normalmente coincidirá en el periodo en que se cobran las pagas extras, (verano y navidad).

MENORES DE EDAD (18 Años) :45 Euros semestre, bonificación 50% si no se acude al club.

MAYORES DE 23 Años:80 Euros semestre, bonificación 50% si no se acude al club.

Socio Amigo:15 Euros/semestre.(30 euros año).

Se ha establecido una forma más económica de afiliación al Club, el "SOCIO AMIGO", este colaborador apenas ocasiona gastos para el Club, (no acude regularmente a entrenar, no tiene licencia, ni seguro), *está pensado para ex-remer@s (que ya no practican el remo de forma regular, pero quieren de alguna manera seguir vinculados con el Club), padres, y otros simpatizantes.*

El importe de las cuotas semestrales es algo testimonial (15 euros/semestre), y da derecho a lo siguiente:

- Estar permanentemente informado por correo electrónico de las actividades del Club. (pudiendo en su caso, acudir y acompañar en las que considere).
- Adquirir ropa y material deportivo del Club a los ventajosos precios que se ofertan a l@s remers@s. (actualmente se están encargando nuevos platanitos para la temporada que viene)
- Anualmente se convocan dos jornadas de puertas abiertas, (una semestralmente), donde pueden tomar parte remando en alguna embarcación y disfrutando posteriormente de un almuerzo o merienda para cerrar la Jornada.

(*) Los recibos se pasarán automáticamente, en caso de baja, o que no se vaya a practicar remo regularmente, se ruega lo comuniqué, liquidándose hasta la fecha, pudiéndose acoger a la fórmula más económica de SOCIO AMIGO y seguir vinculad@ a nuestro club

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**



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.

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 2025.

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 2025, 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 complimenten 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 nuestra instalaciones.

 <p>CLUB NÁUTICO DE NAVARRA www.nauticonavarra.com Paseo Encarnación s/n 31014 - PAMPLONA</p>	SOLICITUD LICENCIA FEDERATIVA 1.- FICHA CUMPLIMENTADA Y FIRMADA. 2.- UNA FOTOGRAFÍA RECIENTE. 3.- RECIBO INGRESO cuenta en CAJA RURAL. IBAN 3008 0072 7141 2574 4625 ESCUOLA (10-14 Años) <input type="checkbox"/> 60 Euros/Cursillo de tres meses. PRECOMPETICIÓN (15-18 Años) <input type="checkbox"/> 60 Euros/Cursillo de tres meses. COMPETICIÓN (Mayores 18 Años) <input type="checkbox"/> 70 Euros/Cursillo de tres meses. MENORES DE 18 Años <input type="checkbox"/> 45 Euros/Semestre. ADULTO (Mayores 18 Años) <input type="checkbox"/> 80 Euros/Semestre. SOCIO AMIGO <input type="checkbox"/> 15 Euros/Semestre. Pegar aquí la fotografía	AUTORIZACIÓN D. mayor de edad, con DNI (Indíquese lo que proceda) <input type="checkbox"/> En nombre propio, (mayores de 18 Años), voluntariamente he decidido practicar Remo, certifico que sé nadar, y ... <input type="checkbox"/> 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, exoneró al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con esta, de toda responsabilidad jurídica que no esté estipulada en el seguro obligatorio del mundo 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 el envío de información sobre sus actividades. Autorizo la publicación de fotografías participando 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 estos organismos pudieran editar. Podrá oponerse en cualquier momento a estos tratamientos, así como ejercitar los derechos de acceso, rectificación o cancelación dirigidos al Club Náutico de Navarra, en nuestra sede de Pza. Encarnación s/n, 31014 - Pamplona, o en nauticonavarra@nauticonavarra.com En cumplimiento de lo establecido en el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/99 de 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal se informa que los datos personales recabados en el presente formulario y aquellos otros que nos pueda proporcionar, o de los que alguna vez concordará como consecuencia de la relación iniciada con el Club Náutico de Navarra, serán incorporados a un fichero automatizado propiedad del Club Náutico de Navarra. Usted autoriza la ceder de sus datos y de los menores a su cargo, a aquellos organismos que intervengan en la expedición del correspondiente certificado de afiliación, o que sea necesario hacerlo para la obtención de la correspondiente licencia federativa, o sean organizaciones de competiciones de remo oficiales u organismos análogos. En Pamplona, a de de 2.02... Titular (mayores de 18) Tutor (menores de 18 años) (Firma) (Firma) Rellene minuciosa y completamente esta solicitud, con LETRAS MAYÚSCULAS, (por favor no utilice lápiz), y entréguelo 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



Estamos a la espera de la resolución del nuevo proyecto presentado en la Confederación Hidrográfica del Ebro por parte del Ayuntamiento de Pamplona, basado en la RESTAURACIÓN de la presa por su valor histórico, y patrimonial.

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 los meses 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 redes, y que adjunto a este correo, ya están publicados en nuestra web

www.nauticonavarra.com

Por otra parte 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.

El Club Náutico Navarra es una institución con una trayectoria de más de 50 años en el fomento de la práctica deportiva en la ciudad de Pamplona, y en Navarra. Sin embargo, debido a la rotura de la presa de Santa Engracia hace unos años, el club se encuentra en una situación delicada ya que actualmente no puede llevar a cabo sus actividades deportivas y lúdicas en el río Arga.



Es fundamental que se repare la presa de Santa Engracia para que el Club Náutico Navarra pueda seguir desarrollando su importante labor social y deportiva en la comunidad. La reparación de la presa no solo beneficiará al club, sino también a la ciudadanía en general, ya que el río Arga es un recurso natural y cultural de gran importancia para la zona.

La reparación de la presa de Santa Engracia es una oportunidad para reforzar el compromiso de la sociedad con la práctica deportiva, el medio ambiente, y la preservación del patrimonio cultural. Por lo tanto, es vital que las autoridades correspondientes actúen con buen criterio para poder restaurar la presa, y así evitar la desaparición de un Deporte Olímpico de Navarra.

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!

VIDEO ESTADO LAMENTABLE ACTUAL DEL TRAMO DEL ARGA

Nuestro “presi” ha tenido la brillante idea de elaborar un video donde describir el lamentable estado real de nuestro tramo de río, seis años después de la rotura, y sin rastro de los supuestos beneficios que la rotura iba a producir.

Este video lo enviaremos en modo de reivindicación tanto a medios de comunicación, instituciones, y redes sociales.

Para elaborar este video, os solicitamos vuestra colaboración para entre tod@s elaborar el texto, que posteriormente narre Alberto en la grabación del video.

L@s que estéis dispuest@s a colaborar con el proyecto, comunicarlo vía WhatsApp , y entretod@s iremos dando forma al tema.

ACTUALIZACIÓN TEXTOS CAMPAÑA MEGAFONIA REIVINDICATIVA

Después de seis años, es hora de actualizar los textos leyenda de la grabación reivindicativa del arreglo de la presa, por lo que pedimos nos enviéis textos cortos para actualizar esta grabación, que acompaña a nuestra exposición en fachada.

Gracias de antemano por vuestra colaboración.

