

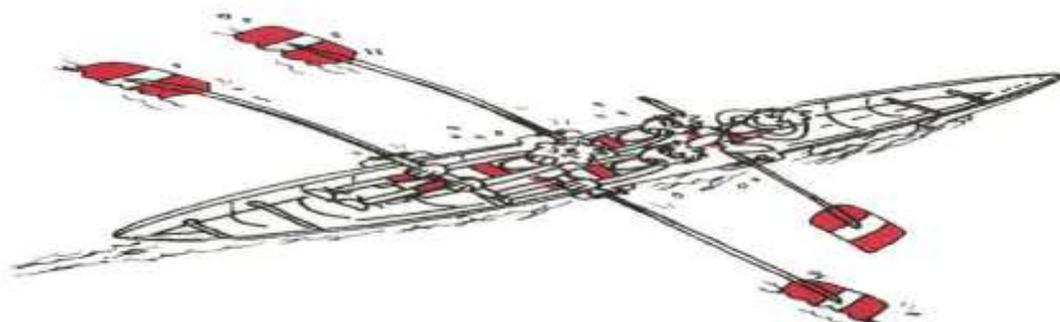
TEMA ARREGLO PRESA SANTA ENGRACIA:



TEMPORADA YOLAS 2020

Dentro de la nueva planificación que IKER ha preparado para esta categoría de remo base, ha incluido **dos entrenos semanales en agua**, uno posiblemente lo haremos entre semana llevando la yola a SAN JORGE o a la Morea, (se realizarán turnos si hay vari@s interesad@s), y una salida de fin de semana (Lodosa, Legutiano, o algún otro emplazamiento) para remar en yolas, y outrigers.

La idea es que los adultos interesados aprovechen las salidas programadas para el equipo cadete para salir a entrenar la yola, y de los que vayan completando entrenamiento configurar posteriormente tripulaciones Senior y Veterana



SALIDA A LODOSA

Este pasado fin de semana completamos la tercera de nuestras salidas Postcovid a Lodosa, con el objetivo de completar las confrontaciones de la vasca, y quien sabe si Campeonato de España.

SALIDA YOLA A4 A SAN JORGE - Sábado 01/08/20

SALIDA DEL CLUB: 08:00 Horas Tripulación Cadete - SAN JORGE 09:00 Horas Tripulación Adulta.

Cualquiera que quiera acudir a remar, lo podrá hacer sin problema, así de esta manera afrontaremos el amplio calendario del segundo semestre del 2020, con tres campeonatos de España (Olímpico, Yolas, y Remoergómetro).

ANTEPROYECTO CALENDARIO TEMPORADA 2020

Estamos a la espera de la confirmación de las regatas de esta temporada de móvil de 2020, tenemos varios anteproyectos al respecto (que insertamos en este correo), pero que informo que hemos solicitado a la Federación Española, que l@s remer@s cedid@s a Hibaika puedan luego regresar, y completar el resto del Calendario representando a nuestro CLUB NÁUTICO DE NAVARRA, recibiendo respuesta positiva por parte de la Federación Española



2ª PARTE TEMPORADA - 2020 CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

8,9/08/2020	LEGUTIANO	I Confrontación Banco Móvil
22,23/08/2020	LEGUTIANO	II Confrontación Banco Móvil
	LODOSA	CAMPEONATO NAVARRO REMO OLÍMPICO 2020
26,27/09/2020	LEGUTIANO	Cto Euskadi de Remo Olimpico CAD,JUV.ABS
10,11/10/2020	SEVILLA	Cto España de Remo Olimpico CAD,JUV.
17,18/10/2020	LEGUTIANO	Cto España de Remo Olimpico SUB23,SEN.VET.ADAPT.

	LODOSA	JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA YOLAS I
	ZARAGOZA	TROFEO CIUDAD ZARAGOZA YOLAS
	LODOSA	VILLA LODOSA - JUEGOS DEPORTIVOS YOLAS II
7,8/11/2020	TRASONA	Cto España de YOLAS

14/11/2020	DONOSTI	COASTAL ROWING RACE
------------	---------	---------------------

	NAVIA	REMO INDOOR VILLA DE NAVIA
	GETXO	CAMPEONATO REMO INDOOR GETXO
	PAMPLONA	CAMPEONATO NAVARRO REMOERGOMETRO
5,6/12/20	ZARAGOZA	Cto España de REMOERGOMETRO

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

TEMPORADA 2020 - CONVENIO CLUB DE TRAINERAS - REMO BANCO FIJO.

Hemos alcanzado con HIBAIIKA <https://www.hibaika.com/es/> , un convenio de colaboración, con intercambio de material, y embarcaciones, (en el caso de que consigamos la reparación de la presa), y completando entrenos de su traineras, trainerillas, y bateles algún fin de semana de invierno, y de primavera (que no tengamos competición de banco móvil), para luego ir cedido@s en verano a completar la **TEMPORADA 2020 de TRAINERAS**

Ya son varios de nuestros reme@s confirmad@s, que después de completar el **CALENDARIO DE REMOERGÓMETRO**, y el **CALENDARIO DE MÓVIL**, representando a nuestro club, irán cedidos, y completarán los meses de junio, julio, y agosto la **TEMPORADA DE TRAINERAS**, para volver en forma en SEPTIEMBRE, y culminar con éxito el año con la **TEMPORADA YOLAS 2020 (ya contamos con la autorización para su retorno al club una vez culminada la temporada de TRAINERAS)**.

Adjunto enlace de las plantillas de las traineras de HIBAIIKA, donde reman nuestr@s UXUEURRA, JAVI ARTOLA, JAVI ERRO, MIKEL SÁNCHEZ, y SANTI MAGARIÑOS.

TRAINERA HIBAIIKA MASCULINA:

<http://www.liga-arc.com/eu/clubes/2020/6/1/hibaika/plantilla>

TRAINERA HIBAIIKA FEMENINA:

<https://www.ligaete.com/es/clubes/2020/6/1/hibaika/plantilla>

¡ GARROTE 🛶, y DEJAD ALTO EL PABELLÓN DEL REMO NAVARRO!

REMO INDOOR.

Ya se han recuperado los 4 remoergómetros que disponíamos en el club (uno era particular cedido por Bixente), por lo que respetando las normas de aforo, y extremando las medidas de higiene, en esta fase ya podemos hacer uso de nuestras instalaciones, y volvemos poco a poco a la normalidad.

Los cinco Remoergómetros Concept que contamos en nuestra sede están a punto, contando con un portamóvil y cable de conexión para el PM3, y bluetooth para el PM5, lo que facilitará el seguimiento y almacenamiento personal de los entrenos en remo indoor.

Tan solo hay que hacer una descarga gratuita en el móvil de la aplicación ErgData de la casa CONCEPT.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.concept2.ergdata>



[ErgData - Apps on Google Play](#)

play.google.com

****Please check requirements and limitations before installing.**** ErgData is a free application designed to run on newer Android devices. ErgData can connect to a PM5 monitor using Bluetooth Smart. When using a PM3 or

PM4 monitor, it requires a USB cable and a USB OTG adapter to connect the Android device to a Concept2 Indoor Rower. Not all Android devices support USB connection to a PM3 or PM4, so please check the compatibility list below or test your device before purchasing cables or a cradle for your device. Once connected, it provides additional rowing statistics, stores and displays your workout results, and uploads your workouts to the Concept2 Online Logbook. It also offers the enhanced visibility of a backlit display.

Features ■ Displays your rowing data in real time. ■ Offers a choice of two screens: 1. Screen similar to your Performance Monitor (showing choice of watts, calories or current pace) plus two additional pieces of data from the list below. 2. Screen showing: Drive Length Drive Time Av

Para su correcto mantenimiento hemos adquirido 4 fundas para el ventilador, evitando se llene de polvo, y varíe el Drag Factor.

En beneficio de todos, solicitamos vuestra colaboración, para después del uso, se dejó 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.

Gracias.

RENOVACIÓN FICHAS FEDERATIVAS 2020.

En este principio de año se va a proceder 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 renovará 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.

CONCENTRACIÓN NACIONAL DE REMO ADAPTADO

Nuestra remera Estitxu sigue con su preparación de cara a la concentración del Equipo Nacional de Remo Adaptado en Laias (Ourense) del 23 al 30 de agosto.

<http://federemo.org/listado-de-deportistas-convocados-para-el-equipo-nacional-de-remo-adaptado/>



[Listado de deportistas convocados para el Equipo Nacional de Remo Adaptado - Federemo](#)

A continuación se publica el listado de deportistas convocados para el Equipo Nacional de Remo Adaptado, que llevará a cabo una concentración inicial del 23 al 30 de agosto en Laid (Ourense):

federemo.org



Imagen de archivo de Maria (Proa), y Estitxu (Popa).

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS.

Una vez que se ha jubilado el médico Javier Garaioa, que anteriormente nos solía realizar los reconocimientos médicos con prueba de esfuerzo (que pagaba hasta antes de la crisis el Gobierno de Navarra), ahora hemos llegado a un acuerdo con el médico **JAVIER AQUERRETA**, y nos ha unificado el precio de 40 euros, para un reconocimiento médico completo, con una prueba de esfuerzo (para hacer en bici, o corriendo en cinta), desde aquí recomendamos el hacerlo al menos una vez, y descartar patologías, y otros problemas coronarios, etc.

En caso de que haya alguien interesado, se ponga en contacto conmigo, para concertar cita.

VIDEO-CONFERENCIAS REMO.

Remitimos a continuación una serie de interesantísimas conferencias sobre nuestro deporte, organizadas por la FEDERACIÓN URUGUAYA DE REMO, y que nos han llegado gracias a nuestro PIBE. Esperamos que disfrutéis de ellas, aprovechando para ampliar conocimientos de remo, con la ayuda de gente que cuenta con mucha experiencia en su práctica, y divulgación.

1. Demiddi Alejandro Entrenador de Tarragona y del selección Española FER Junior https://www.diarimes.com/es/noticias/esports/2017/09/04/demiddi_indisciplinada_conduce_los Equipos_la_extincion_24161_1094.html?fbclid=IwAR0ZVJYOUIM5_GU4OkCwkr-m7HVp6lWv2XumpLnGptLjsCMX3i6CfVo9ASI

2. <http://www.worldrowing.com/news/world-rowing-introduces-the-coaches-corner>
FISA Coach
3. CNVC Argentina <https://youtu.be/QAb77kk7Fw>
4. Anatomy https://youtu.be/bGuTglfDU_k
5. Ergo1 <https://youtu.be/8USP6GJAvMk>
6. Ergo2 <https://youtu.be/Ai64EEexl0I>
7. <https://youtu.be/1E4QU5aW8mg> Cristian Campos
8. <https://youtu.be/qlQ02Cmbvuk> Marcos Morales
9. <https://youtu.be/EVAWTOc7Qt4> Cristian Gomez
10. <https://youtu.be/VXRxF2s25IA> Francisco Viscava.
11. https://youtu.be/hzPXg_o9Oio
12. <https://youtu.be/iL3x1yZu720> Jesus Gonzales
13. <https://youtu.be/-JYolpmHgkA>
14. https://youtu.be/7FKQdk_5PKc
15. <https://youtu.be/2DMTJbql7BY> Giani Postiglione director técnico de la selección de Italia
16. <https://youtu.be/3OxaP0au6J0> Mike Spracklen UK Entrenador de la selección Canada y de URSS
17. <https://youtu.be/X3N4604fQkc> Julen Eurauzkin Director técnico de la FER JE1
18. <https://youtu.be/W9hw7ZZzs1I> Julen Eurauzkin Director técnico de la FER preguntas JE1
19. <https://youtu.be/daS6xw4UjVU> Julen Eurauzkin Director técnico de la FER JE2