

TEMA REPARACIÓN PRESA SANTA ENGRACIA:



Tenemos que reaccionar 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, comentar que hemos presentado un **RECURSO DE REPOSICIÓN** a la resolución emitida, y mantuvimos una reunión con la C.H.E. el pasado día 18 de octubre.

Para la semana que viene tenemos una reunión con el Ayuntamiento de Pamplona, para concretar los nuevos pasos.

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

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.

¡En el Arga hay espacio para todos!



En los ríos puede haber espacio para todo, unos tramos con corrientes donde el agua corra libremente, y otros tramos con presas, donde la misma agua vaya más controlada, y se puedan realizar **actividades respetuosas con el medio ambiente.**

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!

CALENDARIO DE REGATAS CLUB NÁUTICO DE NAVARRA PARA 2021

A falta de confirmar alguna fecha nuestro calendario para esta temporada 2021 está así:



TEMPORADA - 2021 CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

20/02/2021	CASTRELO	CAMPEONATO ESPAÑA LARGA DISTANCIA
07/03/2021	ORIO	1º Jornada-Liga Guipuzcoana de Banco Movil (Linea)
27/03/2021	BANYOLES	OPEN PRIMAVERA BANYOLES
30/05/2021	LEGUTIANO	IV CONFRONTACION BANCO MOVIL
12/06/2021	LEGUTIANO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA (I)
20/06/2021	LEGUTIANO	CAMPEONATO ESPAÑA CAD-JUV-SEN-SUB 23-VET
26/06/2021	LEGUTIANO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA (II)

29/08/2021	LODOSA	JORNADA YOLAS LODOSA - JUEGOS DEPORTIVOS NAVARRA
23,24/10/2021	ALICANTE	CAMPEONATO ESPAÑA YOLAS. CAD.JUV.SEN.VET.

09/10/2021	DONOSTI	DONOSTI BAY ROWING
------------	---------	--------------------

20,21/11/2021	NAVIA	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 DE ESPAÑA DE REMO INDOOR - 20,21/11/21 - NAVIA -

XIX CAMPEONATO DE ESPAÑA DE REMO INDOOR
20/21 NOVIEMBRE 2021
COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL DE "LA GRANJA"
NAVIA (ASTURIAS)

3º OPEN DE ESPAÑA DE REMO INDOOR

ORGANIZAN: [Logos of organizing bodies]

COLABORAN: [Logos of sponsors: TOYOTA, joma, Halcón viajes, VERMONT, ence, Masallés, IBERENAL, MONTECELIO, LIBERA, //ABANCA, ecoembes]

Esta es la próxima cita a la que tenemos pensado acudir, si estás pensando en participar, háznoslo saber lo antes posible para enviar la inscripción en plazo.

Miércoles 10/11/21 para tramitar la ficha nacional.

Lunes 15/11/21 para tramitar la inscripción.

CAMPEONATO DE ARAGON DE REMO INDOOR - 7/11/21 - ZARAGOZA -

El veterano ALFONSO BARDI será nuestro único representante en esta cita de Remoergómetro.

¡Suerte, y fuerza para nuestro remero!



FEDERACIÓN NAVARRA DE REMO ARRAUNKETAKO NAFARROA FEDERAKUNTZA		HOJA DE INSCRIPCIÓN INSKRIPZIO ORRIA	
CLUB: NAUTICO NAVARRA			
FEDERACIÓN AUTONÓMICA: NAVARRA			
REGATA: CAMPEONATO DE ARAGÓN DE REMO INDOOR			
A CELEBRAR EN: ZARAGOZA		07/11/2021	
COLORES DEL CLUB: ROJO BLANCO AZUL		COLORES DE LAS PALAS: ROJO Y BLANCO	
Modal./Categoría	Puesto	NOMBRE Y APELLIDOS	F.NACIMIENTO LICENCIA/DNI
ERGOMETRO Veterano Masc.		ALFONSO BARDI LATIERRO	16/08/1956 NA000032/15804437X

DELEGADO: Alberto Garaicoechea Sánchez

LICENCIA Nº NA000016



Pamplona, a 26 de octubre de 2021



CAMPEONATO DE ARAGÓN DE REMO INDOOR 2021



Manga	Horario	Categoría	nº pax/cat	SERIE	CALLE 1	CALLE 2	CALLE 3	CALLE 4	CALLE 5	CALLE 6	CALLE 7
1	9:00	VF	5		Laura Fernández (39)	Mª Isabel Blasco (49)	Mª Inmaculada Muniesa (48)	Eva María Anglés (48)	Carmen Gálvez (50)		
2	9:08			1	Jorge Octavio (38)	Cristian Kleingries (42)	Pedro Navarro (34)	Victor Carrión (35)	David Toro (36)	Jordi Castelló (43)	
3	9:16	VM	19	2	José Manuel Labarta (57)	Juan Carlos Calavia (57)	José Tabuenca (59)	José Lacasta (52)	Jordi Hierro (50)	Carlos Millán (44)	
4	9:24			3	Teodoro Toboso (69)	Francisco Hernández (64)	Vicente de León (60)	Alfonso Bardi (65)	Carlos Melgares (65)	Ignacio José Ruiz (63)	Fernando C. Millán (70)
5	9:32	S'23F	4		Celia Peña	Lucía Bolea	Leire Pérez	Clara Andreu			
6	9:50	S'23M	7		Juan Lerma	Juan Muñoz	Raúl Ángel Cortés	Javier Loperena	David Nuño	Alejandro Vargas	Alejandro Villacampa
7	10:05	PLF	3		María Alonso	Paula Lorda	Patricia Barat				
8	10:20	PLM	7		Carlos Ponce	David Díez	Diego Lasheras	Diego Vela	Jorge Calavia	Manuel Bernal	Guillermo Martínez
9	10:35	ABF	3		África Lerma	Ana Peña	Claudia Montilla				
10	10:50	ABM	5		Pablo Briz	Alejandro Manuel Utrilla	José Ignacio Santa-Eugenia	Jorge Pequerul	Ángel Pueyo		
11	11:05	JF	2			Shelter Saskia	Claudia Alcázar				
12	11:20	JM	3		Iñigo Zapata	Victor Gil	Wanner Francisco				
13	11:35	CF	6		Karla Remacha	Pilar Marcén	Susana Ponce	Carlota Laplana	Sara Serveto	Eider Pérez	
14	11:45			1	Carlos Alonso	Lucas Monti	Hugo Pascual	Sebastián Luna			
15	11:55	CM	8	2	Alexander Jurado	Pedro Díez	Miguel Biel	Eric Esteve			
16	12:05	IF	6		Isabel Tovar	Sofia Murzakova	Elena Martínez	Gisela Hierro	Sara Martín	Gabriela Laplana	
17	12:15			1	Marco Meléndez	Mohamed Adam	Khalid Chalhí	Tiberiu Gabriel	Alberto Fernández	Diego Valero	
18	12:25	IM	20	2	Manuel Gironés	Nicolás Fraure	Abel Borbón	Denis Fernández	Daniel Zapata	Diego Jiménez	Aaron Esteve
19	12:35			3	Gonzalo Montagud	Aarón Márquez	Nil Martín	Daniel Veilla	Martín Montaner	Santiago Lacasta	Martín Bolea
20	12:45			1	Miriam Bruna	Alba Cuchi	Martina Esteve	Care Berenguer	Alba Martínez		
21	12:55	AF	11	2	Chloe Millán	Sofía Serveto	Aroa Castelló	Carla Torres	Irene Bruna	Marina Catalán	
22	13:05			1	Joel Chertó	Iker Sanjuan	León Nebra	Fernando Martín	Eric Cazador	Diego Aguilar	
23	13:15	AM	20	2	Victor Catalán	Germán Gutiérrez	Marcos Lázaro	Aleix Ibarz	Erik Cuchi	Héctor Juste	Alex Vilella
24	13:25			3	Victor Cinca	José Manuel Faña	Jorge Francés	Javier Remacha	Germán Villoro	Yeray Martínez	Martín Millán

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 nuestro foso para remo interior, tanto en punta (móvil, y fijo), como en scull, 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**



RENOVACIÓN FICHAS FEDERATIVAS 2022.

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 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.

¡No nos abandones en estos momentos tan delicados, y sigue formando parte de éste, tu CLUB Náutico de Navarra!

LIMPIEZA, y MANTENIMIENTO DEL GYM.

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.

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.

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

LIMPIEZA VESTUARIO.

El sábado pasado realizamos una jornada de limpieza de vestuarios, desde aquí agradecemos a los voluntarios que participaron, dejando los dos vestuarios como la patena.

Se ha dejado material de limpieza en ambos vestuarios, rogamos que se procure dar un repaso diario después de cada uso, para que así se mantengan limpios, no llegando a niveles altos de suciedad que nos obligue a convocar nuevas jornadas de limpieza.

CURSO DE ENTRENADORES

En respuesta a nuestro correo a la Federación Vasca, donde transmitimos nuestro interés en que se organice un curso de entrenador/monitor, y debido a que ha tenido una gran acogida entre otros clubes, finalmente han decidido organizar un curso de entrenadores nivel I.

FEDERACION VASCA DE REMO CURSO ENTRENADOR DE REMO NIVEL I 2021



HORAS TOTALES DEL CURSO: 65 HORAS DEL BLOQUE ESPECÍFICO (PRESENCIAL)+ 60 HORAS DEL BLOQUE COMÚN (TELEMÁTICO) + 150 HORAS DE PRÁCTICAS (EN LOS CLUBES).

POSIBLE CALENDARIO DEL BLOQUE ESPECÍFICO

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	Sb	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	Sb	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO						
L	M	X	J	V	Sb	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

POSIBLES HORARIOS CLASES PRESENCIALES MODULO ESPECÍFICO

SÁBADO 9:00 A 13:00 HORAS 14:30 A 18:30 HORAS

DOMINGO 9:00 A 14:00 HORAS

FECHAS DE EXÁMENES

18 DICIEMBRE PRIMERA CONVOCATORIA

15 ENERO SEGUNDA CONVOCATORIA

Si hay alguien interesad@, nos lo haga saber a la mayor brevedad posible.

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.



SOLICITUD LICENCIA FEDERATIVA

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

ES10 3008 0072 7141 2574 4625

- ESCUELA (10-14 Años) 60 Euros/Cursillo de tres meses.
PRECOMPETICIÓN (15-18 Años) 60 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.

Pegar
aquí
la
fotografía

NOMBRE:	_____
APELLIDOS:	_____
DNI o Pasaporte:	_____
Fecha Nacimiento:	__/__/__
Lugar Nacimiento:	_____
Sexo:	<input type="checkbox"/> Varón <input type="checkbox"/> Mujer
DOMICILIO:	_____
Código Postal:	_____
Localidad:	_____
Provincia:	_____
TELÉFONO FIJO	_____
TELÉFONO MÓVIL	_____
Correo Electrónico:	_____
Número Cuenta BANCO con IBAN (24 Dígitos)	_____
IBAN	BANCO OFICINA D.C. CUENTA
_____	_____

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

AUTORIZACIÓN

D. _____
con DNI: _____, mayor de edad,
(márquese lo que proceda)

- 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, exoneró al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con éste, de toda responsabilidad añadida que no esté estipulada en el seguro obligatorio 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 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 dirigiéndose al Club Náutico de Navarra, en nuestra sede de Pza. Errotazar s/n, 31014, Pamplona, o en nauticonavarra@hotmail.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 le informa que los datos personales recabados en el presente formulario y aquellos otros que nos pueda proporcionar, o de los que tengamos conocimiento como consecuencia de la relación iniciada con el Club Náutico de Navarra, serán incorporados a un fichero automatizado responsabilidad del Club Náutico de Navarra. Usted autoriza la cesión de sus datos y la de los menores a su cargo, a aquellos organismos que intervengan en la expedición del correspondiente certificado de aptitud, o que sea necesario hacerlo para la obtención de la correspondiente licencia federativa, o sean organizadores 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 minuciosamente 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.

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, debiendo como requisito imprescindible completar un test de control en remoergómetro previo a cada descenso/regata, con el fin de poder mantener una remada homogénea de toda la tripulación, que serviría como entreno validado, y donde se fijarán las siguientes marcas mínimas:

TEST CONTROL OBLIGATORIO



- **Test Remoergómetro de 4.000 mts.** previo a participar en descensos, con un tiempo máximo de 16'40'' para completarlo. (2'05'' promedio a 500 mts.).

- **Test Remoergómetro de 1.000 mts.** previo a participar en regatas, con un tiempo máximo de 3'50'' para completarlo. (1'55'' promedio a 500 mts.).

PREVISIÓN DE DESCENSOS y REGATAS TEMPORADA 2022

- Dos descensos de liga Gipuzkoana (diciembre, y enero).
- Descenso Liga Vasca (enero).
- Campeonato Euskadi de larga distancia (enero).
- Tres regatas en línea liga Guipuzkoana. (febrero, marzo, abril).
- Dos regatas en línea Liga Vasca (febrero, marzo, abril).
- Descenso Bidasoa Veteranos. (marzo).
- Descenso Antxon Beitia (abril).
- Campeonato Euskadi de línea (mayo).
- Campeonato España de línea (junio).
- 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 !