

SALIDAS A LODOSA – ENTRENOS EN AGUA – 8+ VETERANO -

De cara a preparar los próximos descensos de la liga Guipuzkoana (comienzan el 18 de diciembre en Irún), a los que los veteranos pretendemos acudir en nuestro 8+ Filippi, se organizarán salidas algún de semana a LODOSA, e iremos trabajando nuestro estado de forma con entrenos de físico en el club.



“SE CONFIRMARÁN EN EL GRUPO WHATSAPP.”

Deciros que quienes estéis dispuestos a participar en los descensos, y colaborar con el proyecto, comunicarlo, y entretod@s iremos dando forma al tema en función del compromiso de tod@s.

¡ Quedan dos meses, anímate, y participa ¡

CALENDARIO DE REGATAS CLUB NÁUTICO NAVARRA 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.
24/04/2022	IRUN	DESCENSO VETERANOS SANTIAGOTARRAK
29/05/2022	LODOSA	JORNADA JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA
05/06/2022	LODOSA	CTO.NAVARRO DE BANCO MOVIL

25/09/2022	LODOSA	JUEGOS DEPORTIVOS YOLAS
09/10/2022	LODOSA	CTO.NAVARRO YOLAS.
16/10/2022	PASAIA	JORNADA REMO YOLAS PASAIA
22,23/10/2022	MADRID	CAMPEONATO ESPAÑA YOLAS. CAD.JUV.SEN.VET.

28/05/2022	ONLINE	II CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -1.-
01/10/2022	ONLINE	II CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -2
29/10/2022	ONLINE	II CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -3
19,20/11/2022	CASTROPOL	CAMPEONATO ESPAÑA REMO INDOOR
31/12/2022	ONLINE	II CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -4

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

II OPEN REMO INDOOR 2022 – 3ª PRUEBA -



Claro dominio en las dos distancias 500m, 6.000m disputadas en la tercera prueba del 2022 de este II CIRCUITO OPEN DE REMO INDOOR por parte de nuestro remero **Alberto Fernández**.



¡Felicidades Campeón!



RESULTS

3ª prueba del Circuito Open de Remo Indoor
29 oct 2022

Event	Veterano Masculino 30-39	6000 meter			
014	VM30	6000m			
pos.	entry	2000m	4000m	finish	difference
1.	Alberto Fernandez Diez CN Navarra	06:43,0 (1)	13:37,6 (1) 06:54,6 +11,6	20:44,2 (1) 07:06,6 +12,0	
2.	Alejandro García Álvaro CDB Madrid Velocidad	08:17,6 (2)	16:53,2 (2) 08:35,6 +18,0	25:25,7 (2) 08:32,5 -3,1	+4:41,5



RESULTS

3ª prueba del Circuito Open de Remo Indoor
29 oct 2022

Event	Sprint Absoluto Masculino	500 meter		
040	SAM	500m		
pos.	entry	finish		difference
1.	Alberto Fernandez Diez CN Navarra	01:17,9 (1)		
2.	Jose Daniel Martínez López Real Club Náutico Torrevieja	01:23,4 (2)		+5,5
3.	Luis Miguel Escourido García Souza C D Mariñeiro de Mera	01:24,7 (3)		+6,8
4.	José Antonio Camacho Iborra CDB Madrid Velocidad	01:35,7 (4)		+17,8

**CAMPEONATO DE
ESPAÑA
DE REMOERGÓMETRO
2022**

C - J - S23 - PL - AB - V - PR (F-M)

 19 - 20 noviembre 2022
Castropol (Principado de Asturias)



Estamos intentando completar nuestra participación en este Campeonato de España de Remoergómetro, que se disputará en Castropol los días 19, y 20 de este mes de noviembre.

El Campeonato Oficial se desarrollará el sábado, donde es requisito tener en vigor la ficha nacional, en paralelo a este se celebra la prueba Open, donde no es necesario estar federado, con modalidades individuales, y de equipos mixtos para las distancias de 500, 2000. y maratón.

Tenemos confirmada la participación de nuestro Alberto Fernández, al que le gustaría participar junto algun@ de nosotr@s en las modalidades de equipo.

La inscripción la enviaré el martes 8 de noviembre, por lo que los interesados me lo comuniquen antes.

Gracias.

SEGUNDA JORNADA PUERTAS ABIERTAS 2022.

A falta de concretar la fecha, inserto el Cartel de lo que será la segunda jornada de puertas abiertas del club para este 2022, en el que esperamos contar con una alta participación.

5 Años
Sin
REMO

JORNADA PUERTAS ABIERTAS ¡SALVEMOS el REMO!

CLUB NÁUTICO DE NAVARRA (Pza. ERROTAZAR - JUNTO A CORRALILLOS)

DICIEMBRE
?
SÁBADO



S
anta
E
N
G
R
A
C
I
A



18:00 HORAS

MASTERCLASS REMOERGOMETRO

18:30 HORAS

MASTERCLASS FOSO REMO

19:30 HORAS

MERIENDA EN INTERIOR

21:00 HORAS

CIERRE JORNADA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

¡Presas reparación!

REMO INDOOR.



- MANTENIMIENTO DIARIO BÁSICO TRAS ENTRENO -

En beneficio de tod@s, 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, 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.

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

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.

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.



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 olímpico u organismos análogos.

En Pamplona, a de de 2.02...

Titular (*mayores de 18*)
(Firma).

Tutor (*menores de 18 años*)
(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:



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

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.

¡Presa Santa Engracia!

*Que no te engañen con
cuentos*



*Con presa aumenta la
FAUNA
en este tramo de río*

**Antes había pescadores...
¿Los ves ahora?**

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!**



Los veteranos del Club Náutico de Navarra, en el Campeonato de España de Yolas disputado en Madrid. CEDIDA

Un club que se apaga

LOS VETERANOS GANAN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA MIENTRAS QUE LA BASE YA NO EXISTE

INAKI ORDÓÑEZ UNCITI

Pamplona

“No es que pueda desaparecer nuestro club, es que puede desaparecer el remo en toda Navarra”, dice José Miguel Urrea, miembro del Club Náutico de Navarra, entidad creada en Pamplona en 1968 y que, tras la caída de la presa de Santa Engracia, está “abocada a la desaparición”.

A orillas del Arga, frente a los Corralillos del Gas, es donde este club de remo desarrollaba su actividad hasta que en 2017 la presa situada frente al Puente de Santa Engracia terminó de romperse tras casi 700 años en pie. Desde entonces, los remeros se han visto obligados a entrenar en Lodosa, donde está el Remo Lodosa, el otro club navarro que existe, o en localidades del País Vasco como Pasaia o Legutio. “Los veteranos nos podemos permitir ir hasta allá y volver a las tantas de la noche, pero los jóvenes no, y por eso ya no hay chavales”, afirma Urrea, que el pasado fin de semana se proclamó campeón de España de Yolas junto al resto de veteranos del club en la cita celebrada en el Parque del Retiro de Madrid.

“Ganar está bien, pero a nosotros nos importa más el futuro del club y de un deporte que es olímpico y lo van a dejar morir en Navarra por una ‘sin razón’”, añade.

La CHE no lo permite

Si por alguien no se permite la reconstrucción de la presa es por la Conferencia Hidrográfica del Ebro. En noviembre de 2020, la entidad pidió la retirada completa del azud, algo en lo que se volvió a reafirmar en julio de 2021. Con cambios de gobierno y alcaldías

desde la caída de la presa, y la diversidad de posiciones que trajo el tema, todavía sigue en el mismo punto. “Nadie mira por el bien común. Aquí no hace falta hacer política. En el recorrido del Arga por Pamplona hay otras cinco presas como Santa Engracia, y no pasa nada con ellas”, afirma Urrea, que ha apreciado “un empeoramiento del río desde 2017”. El Club Náutico recabó 6000 firmas de vecinos para pedir una solución. Gente a la que “no les hicimos un lavado de cerebro”, indica. “Es visible para todo el mundo. Desde la caída hay más suciedad, ya que las presas evitan el avance de la vegetación de orilla, que acumula basura y es peor en caso de inundaciones como las del pasado invierno”, se reafirma.

Las últimas reuniones con el Ayuntamiento de Pamplona dejan mejores sensaciones en el club remero, que se aferra a confiar en que el último intento del consistorio pamplonés por restaurar el azud salga adelante.

De lo contrario, la entidad deportiva tiene poco futuro. La envergadura de los botes -que pueden llegar a medir hasta 18 metros-, y las propias palas que emplean -que se usan a cada lado de la barca, a diferencia del pira-

guismo- impiden que puedan desarrollar el deporte en lugares pequeños. “Hay gente que me dice que vayamos a Alloz, pero no lo podemos asumir”, afirma Urrea. “Podemos ir de vez en cuando a sitios como Orio, Legutio o Alloz, pero entrenar ahí a diario implica riesgos para los chavales, que además no estarían dispuestos a hacerlo”, añade. “Ir a esos lugares conllevaría contaminación, sería peor para el medio ambiente que la reconstrucción de la presa”, opina el remero.

La vida que tenía el río antes

Hasta la caída del muro de San ta Engracia, la zona de los Corralillos del Gas se copaba cada tarde de jóvenes aficionados al remo. Contaban en el club con más de 40 deportistas. Tras cinco años, solo sobreviven alrededor de 15 veteranos, que son los que se pueden permitir los desplazamientos, y algunos hijos de estos. Uxue, su hija, ahora compite en traineras con Orio, después de haber pasado por Donostiarra. “Es la única navarra allí, porque ya no tenemos cantera, no hay chavales”, indica resignado. El éxito de los veteranos en el Campeonato de España, o la participación de Estibaliz Armendáriz - que forma parte del Club Náutico- como timonel en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2021 son pruebas de que los tiempos pasados fueron exitosos para el club y la base ya no existe. “Una pena. Antes venía la gente andando, en villavesa o con las bicis, y se ponían a remar con los amigos, es que es un deporte muy sano, sin motores”, indica echando la vista atrás de algo que fue un deporte importante y que pasará a la historia si no les dan soluciones.

EN FRASES

José Miguel Urrea

CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

“Que los veteranos ganemos está bien, pero realmente nos importa el futuro del club”

PLANNING VETERANOS 2023

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 2023

- Descensos Federación Guipuzcoana, y Vasca de remo (diciembre, enero, febrero)
- Confrontaciones en línea liga Vasca Remo (marzo, abril, mayo).
- Regatas en línea Liga Guipuzcoana (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).
- Copa Maremagnum de Yolas (Barcelona – octubre).
- Campeonato de España de Yolas (octubre).



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 !