

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



BOLETÍN de NOTICIAS 02/ 2025

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**.



Este pasado domingo completamos un buen entreno con el 8+ de Lodosa, que esperamos repetir el próximo domingo, a lo que todos los remeros con ficha están invitados a participar.



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

DESCENSOS TEMPORADA 2025

- 15/02/2025 II MASTERS 8+ BILBAO - SESTAO
- 19/04/2025 DESCENSO BIDASOA VETERANOS - IRUN.

ENTRENAMIENTO DOMINGO 19/01/25 - 8+ VETERANO

08:00 Horas: Salida del Club.

09:00 Horas: Llegada a Lodosa, montaje 8+.

09:15 Horas: Comienzo entreno.

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

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

II DESCENSO MASTER 8+ KAIKU



Ya tenemos formalizada la inscripción, y el pago de 90 euros correspondiente a nuestro 8+.

Como información son más de 40 los botes inscritos, (se han agotado todos los botes disponibles en alquiler por 400 euros para esta cita, por lo que resultará una regata muy interesante.

La tripulación no está aún definida, y se confeccionará con los remeros interesados que cuenten con ficha, y seguro de este 2025, pudiendo completar la tripulación con federados de diferentes clubes.

¡Anímate, y participa!

COMIDA POST-REGATA

Es un placer invitaros a compartir con nosotros una comida especial tras la celebración de la II MASTER KAIKU 2025.

Queremos que esta jornada de deporte y compañerismo culmine con un momento inolvidable alrededor de una buena mesa.

Hora: 15:00

Lugar: Bilbao Exhibition Centre

MENÚ

Alubia Tolosona al centro de la mesa en marmita de barro
Sacramentos en bandeja de barro
Morcilla
Chorizo
Panceta
Berza con su refrito tradicional
Guindillas de Ibarra
Arroz con leche
Café o infusiones
Bebidas
Vino tinto Crianza de la casa
Vino rosado Gran Feudo de Chivite
Vino blanco Verdejo
Agua Mineral.

Precio: 35 € por persona

Fecha límite inscripción 08/02/2025.

La comida estará abierta tanto a competidor@s como a sus acompañantes.
Durante el evento, celebraremos la entrega de premios a los ganadores de cada categoría de la regata.

Un reconocimiento especial a los clubes participantes.

La entrega de txapelas a los dos remeros/as más veteranos/as.

No os perdáis esta oportunidad de celebrar juntos nuestro amor por el remo y rendir homenaje a los logros y la trayectoria de todos los participantes.

¡Os esperamos para disfrutar de una comida inolvidable en un ambiente lleno de compañerismo en torno a nuestro deporte.



PLATANITOS - CLUB NAUTICO DE NAVARRA

Recientemente se ha realizado un nuevo pedido de platanitos.

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 realizados dos pedidos, **han quedado disponibles un platanito talla M, y dos platanitos XL 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

- 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 !

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 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.

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.

CLUB NÁUTICO DE NAVARRA
www.nauticonavarra.com
Plaza Cristóbal Colón
30114 - PAMPLONA
Navarra

SOLICITUD LICENCIA FEDERATIVA

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

ES10 3008 6072 7141 2574 4825

ESCUOLA (10-14 Años) 60 Euros/Cursillo de tres meses.
COMPETICIÓN (15-18 Años) 60 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 OFICINA D.C. CUENTA: _____

Autorizo a la entidad arriba citada, para liquidar los recibos de cuotas que el Club Náutico de Navarra (gº RECIBOS DOMICILIADOR) me remita.
para posterior pago de cuota asociativa una vez finalizado el Cursillo de tres meses.

AUTORIZACIÓN

D., mujer de edad, (indíquese 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 sé nadar, y ...

En caso de accidente en una actividad relacionada con la práctica del Remo, como socio del Club Náutico de Navarra, y el personal relacionado con esta, me fido de la responsabilidad exclusiva que no está incluida 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 el envío de información sobre sus actividades. Autorizo la realización 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 otras webs que estos organismos pudieran editar. Puedo retirarme en cualquier momento a estos tratamientos, así como ejercer los derechos de acceso, modificación o cancelación de los datos al Club Náutico de Navarra en nuestra sede de Pta. Cristóbal Colón, 30114, Pamplona, o en cualquier otro establecimiento.

En cumplimiento de lo establecido en el artículo 3 de la Ley Orgánica 15/99 de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa que los datos personales, incluidos 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 gestión de sus datos y la de los terceros a su cargo, a aquellos organismos que intervengan en la gestión de los expedientes de licencia de actividad, o que sea necesario hacerlo para la obtención de la correspondiente licencia federativa, o sean organismos de competiciones de remo oficiales u organismos ajenos.

En Pamplona, a de de 2.02 ...

Titular (mayores de 18) Tutor (menores de 18 años)
(Firma) (Firma)

Releere minuciosa y completamente esta solicitud, con LETRAS MAYÚSCULAS, (por favor no utilice lápiz), y entregue adjuntando todo el 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.

