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

BOLETÍN de NOTICIAS 31/2021

Actualidad de CLUB NÁUTICO de NAVARRA

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, exremer@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 mañana viernes, 12 de noviembre, 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

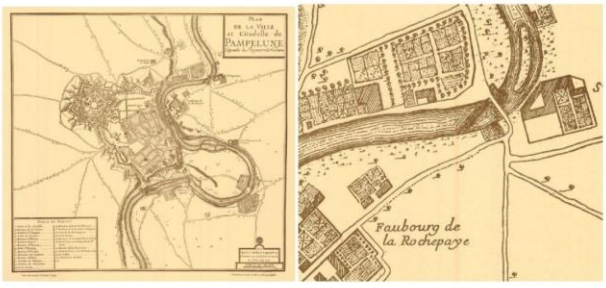
EXPOSICIÓN REIVINDICATIVA EN LA FACHADA DEL CLUB

y que esperamos cuente con una gran acogida por parte de los ciudadanos que hacen uso del Paseo Fluvial del Arga en Pamplona.

La primera referencia documentada de la **presa de Santa Engracia** data de 1227.

Aparece en todos los planos históricos de la ciudad de Pamplona.

Es más antigua que la catedral y que la Ciudadela, e indiscutiblemente es parte del legado histórico y humano de Pamplona.



Plano de Pamplona de 1719

No restaurarla supondría una **gravísima pérdida patrimonial** para la ciudad.

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:

CLUB NÁUTICO DE NAVARRA
Pza. Errotazar s/n
31014 PAMPLONA

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 -

Esta es la próxima cita a la que tenemos pensado acudir, si estás pensando en participar, háznoslo saber antes del lunes 15/11/21 para enviar la inscripción en plazo.

INSCRIPCIÓN PREVISTA

Uxue Urra - 2000 mts. - Fem.P.L.
Javi García - 1000 mts. - Vet.Masc.
Joxemiel Urra - 1000 mts. - Vet.Masc.
.

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

Muy buen papel de nuestro veterano ALFONSO BARDI en el Campeonato de Aragón de Remo Indoor, donde obtuvo un brillante tercer puesto, pero no pudo recibir la medalla de bronce, al competir como remero navarro, y no aragonés.

¡Enhorabuena!

FEDERACION ARAGONESA DE REMO

CAMPEONATO DE ARAGON DE REMO INDOOR

ZARAGOZA, 7 DE NOVIEMBRE DE 2021

1000 M

PUESTO	NOMBRE DEL CLUB		HANDICAP		TIEMPO
1		TEODORO TOBOSO (69)	0:00:00,00	0:03:29,30	**0:03:29,30**
2		CARLOS MELGARES (65)	0:00:00,00	0:03:33,90	**0:03:33,90**
3	**C.N.NAVARRA**	ALFONSO BARDI (65)	0:00:00,00	0:03:46,70	**0:03:46,70**
4		JOSE TABUENCA (59)	0:00:17,00	0:03:30,70	**0:03:47,70**
5		IGNACIO JOSE RUIZ (63)	0:00:09,00	0:03:39,60	**0:03:48,60**
6		FRANCISCO HERNANDEZ (64)	0:00:09,00	0:03:39,70	**0:03:48,70**
7		VICENTE DE LEON (60)	0:00:09,00	0:03:46,10	**0:03:55,10**
8		CARLOS MILLAN (44)	0:00:30,00	0:03:29,30	**0:03:59,30**
9		FERNANDO C. MILLAN (70)	0:00:00,00	0:04:07,80	**0:04:07,80**
10		JORGE OCTAVIO (38)	0:00:35,00	0:03:32,80	**0:04:07,80**
11		JOSE LACASTA (52)	0:00:24,00	0:03:44,40	**0:04:08,40**
12		VICTOR CARRION (35)	0:00:37,00	0:03:32,40	**0:04:09,40**
13		JORDI CASTELLO (43)	0:00:30,00	0:03:47,10	**0:04:17,10**
14		CRISTIAN KLEINGRIES (42)	0:00:35,00	0:03:47,70	**0:04:22,70**
15		JORDI HIERRO (50)	0:00:24,00	0:04:03,40	**0:04:27,40**
16		DAVID TORO (36)	0:00:35,00	0:04:10,50	**0:04:45,50**

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.

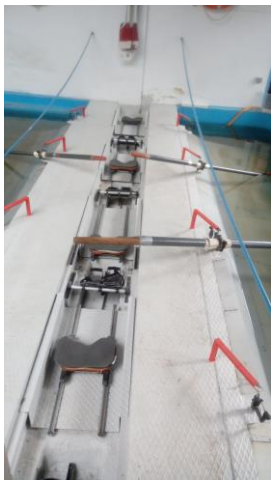
Para su correcto mantenimiento os pedimos que después del entreno, se coloque la **funda de ventilador**, para evitar se llene de polvo, y varíe el Drag Factor.

LIMPIEZA VESTUARIO.

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.

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.

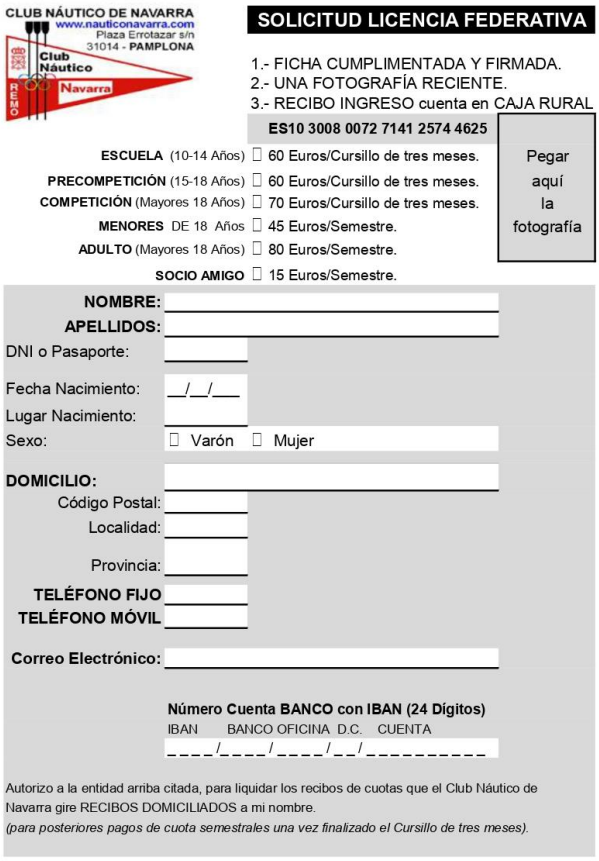
ACTUALIZACIÓN DE DATOS.

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.



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

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

Pegar aquí la fotografía

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.

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 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, exonero 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)* (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.*

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.

A la fecha inicial de plazo de inscripción, han añadido una prórroga, por lo que queda el día 14 de noviembre como fecha tope para enviar inscripción, quedando el mismo formato de curso, pero retrasando las fechas.

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** (TELEMATICO) + 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 EXAMEN 18 DICIEMBRE PRIMERA CONVOCATORIA 15 ENERO SEGUNDA CONVOCATORIA

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

CALENDARIO DE REGATAS 2022

Mañana viernes 12 la asamblea de la Federación Gipuzkoana decidirá las fechas de sus descensos y regatas, para adecuarlas al calendario de la Federación Vasca, y de la Española.

Quedamos pendientes para la semana que viene elaborar un primer borrador de nuestro calendario para el año 2022, que comenzará con un descenso ya en diciembre, y al que nos gustaría acudir en 8+.

VENTA DE EMBARCACIONES

Hemos llegado a un acuerdo con HIBAIKA, para venderles nuestro 8+ de madera, de esta manera obtenemos un ingreso para ir pagando la Yola A4 recientemente adquirida, y habilitamos estanterías libres en el club, para el manejo de embarcaciones.

Se va a intentar vender (para decorar sociedades, cervecerías, o similares),

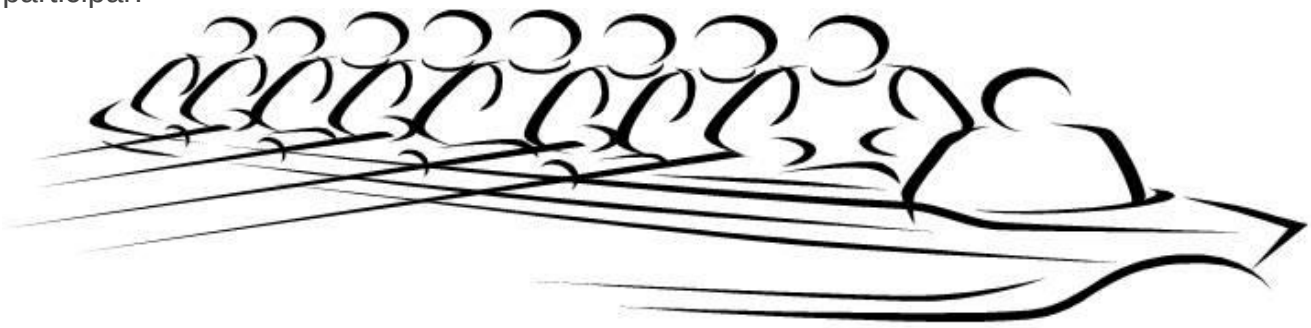
el 2+, y la Yola de madera,

si sabéis de algún contacto que pueda estar interesado, por favor nos lo hacéis saber.

.

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 !