

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

De cara a preparar los próximos descensos de la liga Guipuzkoana (comienzan en diciembre), 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.

## DOMINGO 16/10/22 – PASAIA – YOLAS – DESAFIO CON FORTUNA K.E.

ARRAUN JARDUNALDIA  
**YOLAS**

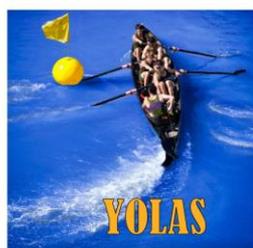
JORNADA REMO

PUERTO DE PASAJES - PASAIKO PORTUA

FORTUNA K.E. C.N. NAVARRA



2022  
OCTUBRE - URRIA  
Dia 16 Eguna  
11:00



De cara a preparar el Campeonato de España de Yolas, vamos a organizar un pique con nuestros adversarios de Fortuna.

## II OPEN REMO INDOOR 2022 – 3ª PRUEBA -

II CIRCUITO OPEN DE  
REMO INDOOR

20 DE MAYO DE 2022  
1.000 / 2.000m  
250 / 500m

1 DE OCTUBRE DE 2022  
20 minutos  
250m

29 DE OCTUBRE DE 2022  
6.000m  
250 / 500m

31 DE DICIEMBRE DE 2022  
1.000m  
250m

S Halcón JOMA TOYOTA VERMONT

Ya está abierto el plazo de inscripción para la tercera prueba del 2022 de este II CIRCUITO OPEN DE REMO INDOOR, donde nuestro remero **Alberto Fernández** ya está inscrito, e intentará continuar con su dominio absoluto en las dos pruebas ya disputadas.

inscribirme+  
INSCRIPCIONES ONLINE

II Circuito Open de Remo Indoor - Prueba 3

Organiza: Federación Española de Remo  
Sábado, 29 Octubre 2022 - 10:00h-18:00h

Federados (valido para 2 pruebas)

Alberto Fernandez diez

16598107L

Número dorsal: 0002

5.00 €



634509a4db0f7024f63ed192

<https://www.inscribirme.com>

Los deportistas interesados, que estén federados o no, podrán inscribirse en el siguiente enlace hasta el domingo 23 de octubre a las 23:55 horas:

[3ª prueba del II Circuito Open de Remo Indoor](#)

# CAMPEONATO DE ESPAÑA DE YOLAS 2022

C-J-AB-V (F-M)

Organiza:



22 - 23 octubre 2022  
Madrid



Y organiza:



Patrocinan:



Joma

TOYOTA

Halcón viajes



Colaboran:

ECOCESTA



Una vez tramitada nuestra participación, acudiremos al Campeonato con ambición, y con ganas de hacer un buen papel.



LXXIV CAMPEONATO DE ESPAÑA DE YOLAS  
Estanque del Parque de El Retiro (Madrid) (22/10/2022)

Federación Española de Remo  
Calle de Peraza, 16 40 izquierda  
28009 Madrid (MADRID)  
http://www.federremo.org

INSCRIPCIÓN PROVISIONAL

PROVISIONAL

#### CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

Sexo	Categoría	Modalidad	Distancia	Deportista
MASCULI NO	VETERANO	Yola	1000	CALVENTE VELLOSO Ignacio URRA LAMANA Joxemiel GARCIA DE PABLO Javier FERNANDEZ DIEZ Alberto GARAICOECHEA SANCHEZ Alberto [T]

FDO DELEGADO EQUIPO:

Madrid CTF - © 2022 Proximo.com

Impreso: 09/10/22 08:55:51

Página: 1



www.facebook.com/federremo

www.federremo.org



**DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN | 27-30 DE OCTUBRE DE 2022**

Ya que el Campeonato Europeo tiene un número limitado de plazas, las inscripciones hay que hacerlas a través de la Federación Española de remo. Dicha Federación ha establecido unos criterios de selección. Ponte en contacto con ellos para saber si hay plazas libres.

## **CURSO ENTRENADOR NIVEL I, y II.**



ARRAUNKETAKO EUSKAL FEDERAKUNTZA  
ANOETA PASEALEKUA 7  
20014 DONOSTIA  
G-20110292

Lehendakari agurgarri hori:

Federazio honek entrenatzaileen ikastaro bat egiteko asmoa du 2022/2023 denboraldirako, I. eta II. mailakoa.

Dena antolatze aldera, jakin nahi genuke zuen klubean ikastaro horietan parte hartzeko interesaturik dagoen. Ikastaroa nola egingo den, izena ematen duen jendearen arabera izango da, zein probintzietakoak... eta gainerakoen arabera. Horregatik, bi asteko epean (irailak 7, azken eguna) interesik duzuen eta bi ikastaroetako zeinetan izena emango duzuen jakinarazteko eskatzen dizuegu. Informazioa jaso ondoren, ikastaroari buruzko informazio guztia eta behin betiko inskripzio-orriak bidaliko dizkizuegu. Ikastaroa 80 ordu ingurukoa izatea aurreikusten da, eta 600 € inguruko kostua izango du. Honekin batera doakizue eskatutako datuekin bete eta [arrauna@arrauna.org](mailto:arrauna@arrauna.org) helbidera bidali behar duzuen inprimakia (behin-behinekoa).

Estimado/a Presidente/a:

Esta Federación tiene la intención de realizar un curso de entrenadores/as para esta temporada 2022/2023 de Nivel I y II.

A fin de organizarlo todo nos gustaría saber si desde vuestro club habría gente interesada en dichos cursos. Cómo se realizaría el curso será en función de cuanta gente se inscriba, de que provincias y demás... por eso os pedimos que en un plazo de dos semanas (fecha límite 7 de septiembre) nos transmitiréis si tenéis gente interesada y en cuál de los dos cursos se inscribirían. Una vez recibida la información se os remitiría toda la información del curso y las hojas de inscripción definitivas. El curso se prevee que sea de unas 80 horas y tendrá un coste aprox. de 600€.

Adjuntamos el formulario (provisional) que deberéis rellenar con los datos solicitados y remitirlos a [arrauna@arrauna.org](mailto:arrauna@arrauna.org).

Adeitasunez, atentamente,

IMANOL GARMENDIA MAIZ  
AEF-FVR LEHENDAKARIA

## REMO INDOOR.



### - MANTENIMIENTO DIARIO BÁSICO TRAS ENTRENO -

En beneficio de tod@s, solicitamos vuestra colaboración, para después del uso, se deje 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](mailto: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](http://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!**

## 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 !**