

### CALENDARIO DE REGATAS CLUB NÁUTICO NAVARRA 2023

A falta de confirmar alguna fecha nuestro calendario para esta temporada 2023 está así:



### TEMPORADA - 2023

### CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

04/12/2022	DOM		LIGA EUSKADI LARGA DISTANCIA
18/12/2022	DOM	IRUN	GIPUZKOA LIGA LARGA DIST.
07/01/2023	SAB	HONDARRIBIA	GIPUZKOA LIGA LARGA DIST.
15/01/2023	DOM		LIGA EUSKADI LARGA DISTANCIA
29/01/2023	DOM		CTO.EUSKADI LARGA DISTANCIA
4,5/02/2023	S.D.		CTO.ESP.LARGA.DISTANCIA. CTO.ESP.AUTONOMIAS
12/02/2023	DOM	LEGUTIANO	GIPUZKOA LIGA REGATA LINEA
12/03/2023		LEGUTIANO	I CONFRONTACION LIGA VASCA
18,19/03/2023	S.D.		OPEN PRIMAVERA
18/03/2023	SAB	ORIO	GIPUZKOA LIGA REGATA LINEA
01/04/2023	SAB	ORIO	GIPUZKOA LIGA REGATA LINEA
29/04/2023	SAB	ORIO	GIPUZKOA LIGA REGATA LINEA
01/05/2023	LUN	LODOSA	CTO.NAVARRO REMO OLIMPICO
07/05/2023	DOM	LEGUTIANO	I CONFRONTACION LIGA VASCA
13,14/05/2023	S.D.		COPA PRIMAVERA
28/05/2023	DOM	LEGUTIANO	CTO.EUSKADI BANCO MOVIL
10,11/06/2023	S.D.		CTO.ESP.REMO OLIMPICO. ABS.VET.ADAP.
17/06/2023	SAB	LEGUTIANO	III CONFRONTACION LIGA VASCA
24,25/06/2023	S.D.		CTO.ESP.REMO OLIMPICO. CAD.JUV.
8,9/07/2023	S.D.		CTO.ESP.REMO OLIMPICO INF.ALE.

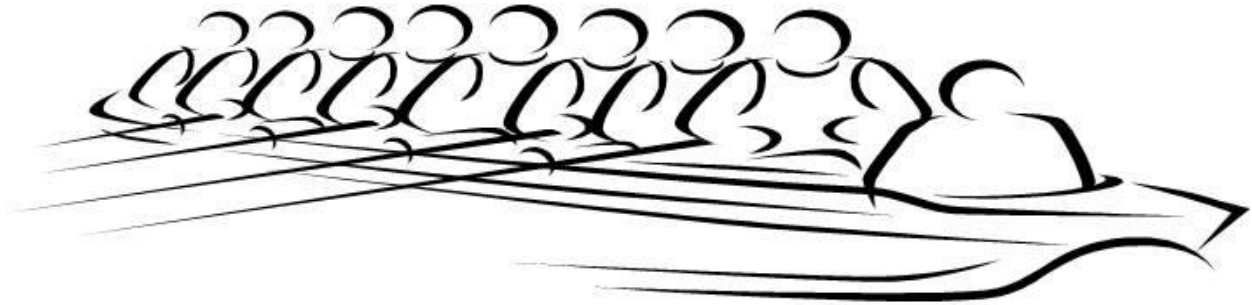
		LODOSA	JUEGOS DEPORTIVOS YOLAS
		BARCELONA	COPA MAREMAGNUM YOLAS
		ZARAGOZA	TROFEO CIUDAD ZARAGOZA YOLAS
		LODOSA	CTO.NAVARRO YOLAS.
		PASAIA	JORNADA REMO YOLAS PASAIA
18,19/11/2023	S.D.		CAMPEONATO ESPAÑA YOLAS. CAD.JUV.SEN.VET.

26/02/2023	DOM	ORIO	CTO.EUSKADI REMO INDOOR
4,5/03/2023	S.D.		CAMPEONATO ESPAÑA REMO INDOOR
		ONLINE	III CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -1
		ONLINE	III CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -2
		ONLINE	III CIRCUITO OPEN REMO INDOOR -3
		ONLINE	III 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.

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

De cara a preparar los próximos descensos de la liga Vasca y Guipuzkoana que comienzan el 18 de diciembre, y a los que pretendemos acudir en nuestro 8+ Filippi, en caso de que haya remeros interesados, se organizarán salidas algún día 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.

## **1ª SALIDA A LODOSA – DOMINGO 11/12/22 – 8+ VETERANO –**



**SALIDA DE PAMPLONA: 9:00 Horas.**

**LLEGADA A LODOSA: 10:00 Horas.**

**MONTAJE DE 8+ : 10:10 Horas.**

**COMIENZO DE ENTRENO: 10:30 Horas.**

**FINAL DE ENTRENO, DUCHA y REGRESO 12:00 Horas.**

**LLEGADA APROXIMADA A PAMPLONA 13:30 Horas.**

**¡ Anímate, y participa ¡**

## II OPEN REMO INDOOR 2022 – 4ª PRUEBA.



Aquí tenemos la cuarta 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.

Ya se encuentra abierta la inscripción para la 4ª prueba del II Circuito Open de Remo Indoor, que se celebrará el próximo sábado 31 de diciembre tal y como estaba planificado. Los deportistas interesados, que estén federados o no, podrán inscribirse en el siguiente enlace hasta el domingo 25 de diciembre a las 23:55 horas:

### [Pagina de inscripción a la 4ª prueba del II Circuito Open de Remo Indoor](#)

Así mismo ya se dispone de un horario previsto donde se señala el horario de competición en la distancia oficial (1000 metros) y en la distancia corta (250 metros) según la categoría de los participantes:

### [Horario previsto para la 4ª prueba del II Circuito Open de Remo Indoor](#)

Recordamos que hay premio para todos los ganadores individuales de cada distancia corta y oficial, así como para los clubes que obtengan mayor puntuación en el conjunto de las modalidades masculinas y femeninas (un remoergómetro Concepto 2-modelo D para cada club).

## SEGUNDA JORNADA PUERTAS ABIERTAS 2022.

Inserto el cartel de lo que será la segunda jornada de puertas abiertas del club de este 2022, en el que esperamos contar con una alta participación.

**5 Años Sin REMO**

**SAN SILVESTRE**  
**REMO INDOOR** **23**   
DICIEMBRE

**¡SALVEMOS el REMO!**

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

**DICIEMBRE**  
**23**  
**VIERNES**

  
**FEDERACIÓN NAVARRA**  
**REMO**



**S**  
**anta**  
**E**  
**NGRACIA**

**IN**  
  
**PRESA**  
**REMO**  
  
**DESAPARECE**



**18:30 HORAS**

**MASTERCLASS REMOERGOMETRO**

**19:00 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 2023 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.**

# ¡AVISO RECIBOS!

## Recibos 1º semestre 2023

El jueves 29 de diciembre de 2022 se va a proceder a enviar al cobro la remesa de recibos correspondientes al 1º semestre del año 2023, a la domiciliación bancaria personal, los importes correspondientes, para este semestre son:

[Remer@s](#) Mayores de 23 años..... 80 Euros.

[Remer@s](#) Menores de 23 años ... 60 Euros.

[Remer@s](#) Menores de 18 años..... 45 Euros.

Soci@ Amig@ ..... 15 Euros.

-----  
¡Día de cargo!  
Jueves, 29 de diciembre de 2022.  
-----

En caso de consulta\*, duda o cambio de domiciliación bancaria estamos a tu disposición en el siguiente teléfono, o [nauticonavarra@hotmail.com](mailto:nauticonavarra@hotmail.com)

Responsable: José Miguel Urra 659 62 39 63.  
-----

### ACLARACIÓN CUOTAS

Para tod@ el personal, que hace uso regular de nuestras instalaciones, de nuestro costoso material, botes y equipos, se han establecido las siguientes cuotas semestrales, que se liquidará por recibo domiciliado en banco, (se deberá facilitar un número de cuenta bancaria para poder materializar el pago), y que normalmente coincidirá en el periodo en que se cobran las pagas extras, (verano y navidad).

**ADULTOS Hasta 23 Años: 60 Euros semestre**, (120 euros año).

**MENORES DE EDAD (18 Años) :45 Euros semestre**, (90 Euros año).

Se elimina la bonificación por acudir a las regatas, pues en estos momentos nos cobran inscripción por participar en las regatas. **Socio Amigo:15 Euros/semestre**.(30 euros año).

**ADULTOS MAYORES DE 23 Años:80 Euros semestre**, (160 euros año).

Se ha establecido una forma más económica de afiliación al Club, el "SOCIO AMIGO", este colaborador apenas ocasiona gastos para el Club, (no acude regularmente a entrenar, no tiene licencia, ni seguro), está pensado para ex-remer@s (que ya no practican el remo de forma regular, pero quieren de alguna manera seguir vinculados con el Club), padres, y otros simpatizantes.

El importe de las cuotas semestrales es algo testimonial (15 euros/semestre), y da derecho a lo siguiente:

- Estar permanentemente informado por correo electrónico de las actividades del Club. (pudiendo en su caso, acudir y acompañar en las que considere).
- Adquirir ropa y material deportivo del Club a los ventajosos precios que se ofertan a l@s [remer@s](#). (actualmente se están encargando nuevos platánicos para la temporada que viene)
- Anualmente se convocan dos jornadas de puertas abiertas, (una semestralmente), donde pueden tomar parte remando en alguna embarcación y disfrutando posteriormente de un almuerzo o merienda para cerrar la Jornada.

*Los recibos se pasarán automáticamente, en caso de baja, o que no se vaya a practicar remo regularmente, se ruega lo comunique, liquidándose hasta la fecha, pudiéndose acoger a la fórmula más económica de SOCIO AMIGO y seguir vinculad@ a nuestro club.*

## 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.

Tenemos que seguir 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.

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](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 !**