

CLUB NÁUTICO DE NAVARRA  
[www.nauticonavarra.com](http://www.nauticonavarra.com)  
Plaza Errotazar s/n  
31014 - PAMPLONA



# BOLETÍN de NOTICIAS 06/ 2024

Actualidad de CLUB NÁUTICO de NAVARRA



## SALIDAS A LODOSA – ENTRENO EN AGUA

De cara a preparar las próximas citas, y con el fin de hacer algún entrenamiento en agua, haciendo algo de técnica, acoplándose a los botes que se puedan completar para las regatas, se organizarán salidas los fines de semana a LODOSA.



**“SE CONFIRMARÁN EN EL GRUPO WHATSAPP.”**

## DESCENSO SANTIAGOTARRAK - 20/04/24 - IRUN

Ya tenemos fecha para la próxima cita del super 8+.

### FECHA:

- 20 de abril del 2024 (sábado)

### HORA

- 15:00 h descenso
- 20' tras el descenso los sprint
- Tras la competición, como todos los años, se ofrecerá a todos los participantes un lunch y se realizará la entrega de trofeos.

### LUGAR

- Descenso: Río Bidasoa ( 3,5 km, Puntas-Puente Internacional de Santiago)
- Sprint: Río Bidasoa (rente a la pasarela de Hendaya)

Se programará algún entrenamiento de fin de semana en Lodosa en las semanas anteriores a la cita.

XVII. Arraunketa Olimpikoa Txapelketa  
XVII. Campeonato de Remo Olímpico  
BETERANOAK-VETERAN@s

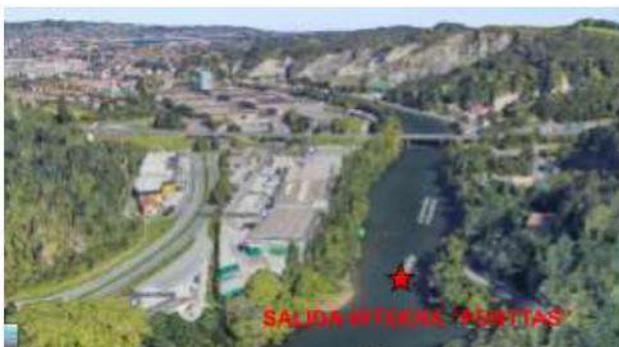
**Jaitsiera / Descenso: 3,5km**  
+  
**350 m SPRINT (opcional)**

APIRILAK / ABRIL **20** 15:00H

arraunabeteranoak@santiagotarrak.com  
Tlf: 688696225

REAL UNION, 6. 20904 IRUN, GIPUZKOA

## JAITSIERA EREMUA / ZONA DESCENSO



## SPRINT EREMUA / ZONA SPRINT



# XV TRAINERUAK TEST SAN PEDRO - 16/03/24 - PASAIA

XV TRAINERUAK TEST-ENTRENAMENDUA								
LEKUA.....	SAN PEDRO	EGUNA	16/03/2024	ORDUA	16:00			
IRTEERA ORDENA / ORDEN DE SALIDA								
Postua	CLUB	Ordua	1ª Ziaboga	2ª Ziaboga	3ª Ziaboga	Denbora	Diferentzia	
<b>EMAKUMEAK</b>								
<b>1ª TANDA</b>	1	<b>DONOSTIARRA (ETREN)</b>	<b>16:08</b>	<b>5:21</b>			<b>10:36,98</b>	
	2	ARRAUN LAGUNAK (ETREN)	16:10	5:23			10:40,96	0:01,98
	3	TOLOSALDEA (ETREN)	16:11	5:25			10:42,91	0:03,93
	4	ORIO (ETREN)	16:09	5:25			10:45,73	0:06,75
	5	ZUMAILA (ETE)	16:03	5:28			10:59,83	0:20,85
	6	HONDARRIBIA (ETREN)	16:07	5:31			11:01,63	0:22,65
	7	SAN JUAN (ETE)	16:00	5:27			11:02,20	0:23,22
	8	CABO (ETREN)	16:05	5:38			11:10,95	0:31,97
	9	HIBAIIKA (ETREN)	16:06	5:35			11:12,83	0:33,85
	10	ZARAUZ (ETE)	16:02	5:34			11:14,87	0:35,89
	11	KAIKU (ETE)	16:04	5:39			11:16,02	0:37,04
	12	HERNANI (ETE)	16:01	5:54			12:03,37	1:24,39
<b>SENIOR MUTILAK</b>								
<b>2ª TANDA</b>	1	BERMEO (ELABEL)	17:39	4:41	9:38	14:38	19:34,14	
	2	ZIERBENA (ELABEL)	17:38	4:42	9:44	14:47	19:45,18	0:11,04
	3	DONOSTIARRA (ELABEL)	17:36	4:39	9:39	14:47	19:49,32	0:15,18
	4	HONDARRIBIA (ELABEL)	17:37	4:41	9:40	14:47	19:49,37	0:15,23
	5	ONDARROA (ELABEL)	<b>17:30</b>	4:40	9:48	14:55	19:53,41	0:19,27
	6	ORIO (ELABEL)	17:34	4:38	9:43	14:52	19:56,75	0:22,61
	7	KAIKU (ELABEL)	17:31	4:42	9:52	15:01	20:02,94	0:28,80
	8	SAN JUAN (ARC1)	16:56	4:47	9:54	15:03	20:03,72	0:29,58
	9	ISUNTZA (ELABEL)	17:32	4:44	9:53	15:05	20:06,24	0:32,10
	10	GETARIA (ELABEL)	17:33	4:40	9:49	15:02	20:07,46	0:33,32
	11	SAN PEDRO (ELABEL)	17:35	4:43	9:49	15:02	20:08,01	0:33,87
	12	SANTURTZI (ARC1)	16:59	4:53	10:05	15:21	20:22,89	0:48,75
	13	LAPURDI (ARC1)	16:58	4:55	10:09	15:24	20:26,11	0:51,97
	14	ARKOTE (ARC1)	16:57	4:53	10:09	15:25	20:29,09	0:54,95
	15	ZARAUZ (ARC1)	16:54	4:57	10:14	15:31	20:36,78	1:02,64
<b>3ª TANDA</b>	16	ZUMAILA (ARC1)	16:55	4:54	10:11	15:30	20:40,95	1:06,81
	17	PEDREÑA (ARC1)	16:52	4:58	10:14	15:34	20:45,20	1:11,06
	18	CAMARGO (ARC1)	16:53		10:20	15:41	20:48,40	1:14,26
	19	SAN JUAN "B" (ARC2)	16:13	5:03	10:16	15:39	20:55,27	1:22,90
	20	HONDARRIBIA "B" (ARC1)	16:51	5:03	10:23	15:46	20:57,04	1:40,29
	21	<b>HIBAIIKA (ARC2)</b>	<b>16:15</b>	<b>5:12</b>	<b>10:30</b>	<b>15:56</b>	<b>21:14,43</b>	<b>1:41,84</b>
	22	DONOSTIARRA "B" (ARC2)	16:16	5:05	10:24	15:55	21:15,98	1:41,84
	23	ORIO "B" (ARC1)	<b>16:50</b>	5:04	10:25	15:53	21:16,32	1:42,18
	24	BUSTURIALDEA (ARC2)	16:17	5:18	10:45	16:15	21:40,83	2:06,69
	25	CESANTES (LGT)	16:14	5:20	10:45	16:22	21:50,93	2:16,79

Buen papel de nuestro@s reme@s de Trainera en este descenso.

**Uxue Urra** consiguió el triunfo en categoría femenina, imponiéndose con “**Donostiarra**” la que será su nueva trainera esta temporada tras su reciente fichaje.

Por otra parte, **Javier Erro** que continua un año más con nuestro club convenido “**Hibaika**”, logró un meritorio segundo puesto entre las traineras de su categoría ARC2.



## PLATANITOS - CLUB NAUTICO DE NAVARRA

Recientemente se han encargado un pedido de platanitos, y otro de sudaderas con capucha.

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 realizado el primer pedido, **ha quedado disponible un platanito talla M 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 2024

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 2024

- 03/02/2024 Descenso 8+ Centenario KAIKU (Sestao)
- 20/04/2024 Descenso Bidasoa Veteranos. (Irun).
- Descenso Antxon Beitia (abril).



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 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, 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 2024 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 2024, 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 nuestra instalaciones.

**CLUB NÁUTICO DE NAVARRA**  
Plaza Estación s/n  
31014 - PAMPLONA

**SOLICITUD LICENCIA FEDERATIVA**

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

IBAN: 3099 0672 2141 2374 4926

Pagar aquí la fotografía

ESCUOLA (10-14 Años)  60 Euros/Curso de tres meses.  
PRECOMPETICIÓN (15-18 Años)  60 Euros/Curso de tres meses.  
COMPETICIÓN (Mayores 18 Años)  70 Euros/Curso de tres meses.  
MENORES (D. 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: \_\_\_\_\_  
BIBI: \_\_\_\_\_  
IBANCO OFICINA: D.C. CUENTA \_\_\_\_\_

Autorizo a la entidad arriba citada, para liquidar los recibos de exámenes que el Club Náutico de Navarra me RECOBOS DOMICILIADOS a mi nombre.  
Para profesionales basta de código acreditativo una vez finalizado el Curso de tres meses.

**AUTORIZACIÓN**

En nombre propio, (mayores de 18 Años), voluntariamente he decidido practicar Remo, certifico que sé nadar, y ...  
(Indicar en lo que proceda)

Como Padre/Madre/Tutor de \_\_\_\_\_ le autorizo para la práctica de Remo, certifico que sabe nadar, y ...

En caso de accidentar en una actividad relacionada con la práctica del Remo, otorgo al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con esta, las total responsabilidades civiles que no está sujeta en el seguro obligatorio del estado de transpore y en el seguro correspondiente a la Licencia Federativa.

En el caso de accidente en una actividad relacionada con la práctica del Remo, otorgo al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con esta, las total responsabilidades civiles que no está sujeta en el seguro obligatorio del estado de transpore y en el seguro correspondiente a la Licencia Federativa.

En el caso de accidente en una actividad relacionada con la práctica del Remo, otorgo al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con esta, las total responsabilidades civiles que no está sujeta en el seguro obligatorio del estado de transpore y en el seguro correspondiente a la Licencia Federativa.

En Pamplona, a ... de ... de 202 ...

Titular (mayores de 18) \_\_\_\_\_ Tutor (mayores de 18 años) \_\_\_\_\_  
(Firma) (Firma)

Revisar minuciosamente y completamente esta solicitud, con LETRAS MAYUSCULAS, (por favor no utilizar abreviaturas), y entregarla 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



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](http://www.nauticonavarra.com)

## FORO DE BARRIO ROTXAPEA – 19/03/24 – 18.30 Horas - CIVIVOX

El día de hoy tendrá lugar en CIVIVOX un nuevo FORO DE BARRIO, en el que estaremos representados por nuestro presidente ALBERTO GARAIKOECHEA, (si hay algún@interesad@ en acompañarle que se ponga directamente en contacto con el), y en el que plantearemos al Ayuntamiento, y resto de vecinos las siguientes cuestiones:

**¿Una vez transcurridos seis años desde la rotura del azud de Santa Engracia, hay estudios significativos reales de la mejora en cuanto a flora, y fauna en la zona tal como se aludió para no repararla?**

**¿Hay alguna opción de ocio, y deporte en entorno natural que sustituya a la pesca, y al remo olímpico, que hasta la rotura de la presa se desarrollaban en esta zona del barrio?**

**Al no poderse practicar remo en Pamplona, ¿qué otras opciones de práctica deportiva económica (sin pagos de cuotas, monitores, etc.) tenemos en el barrio para nuestros vecinos, y vecinas?**

**¿Por qué desde la rotura de la presa huele tan mal en la curva entre los puentes de Curtidores y Plazaola?**

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.

### **¡Presa reparación!**

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!**

## **VIDEO ESTADO LAMENTABLE ACTUAL DEL TRAMO DEL ARG**

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.*

