



# BOLETÍN de NOTICIAS 01/ 2024

Actualidad de CLUB NÁUTICO de NAVARRA



# I DESCENSO 8+ VETERANO CENTENARIO KAIKU

El sábado 3/2/2024 tendrá lugar en Sestao el I Descenso 8+ Veterano KAIKU, acto conmemorativo del Centenario del Club Kaiku, al que hemos sido invitados.

Teníamos una propuesta para hacer un 8+ con las tripulaciones de Yola de Corvera, y Navarra del pasado campeonato de España. pero nuestra intención es acudir completando el 8+ con los remeros veteranos federados (con seguro) del Club Náutico de Navarra en este 2024.

A día de hoy, nos falta un remero para completar el 8+, pudiendo ser de Lodosa en caso de que haya un interesado, y que tenga la licencia renovada.

**KAIKU ARRAUN KLUBA**  
**CLUB DE REMO KAIKU**  
Avda. del Kaiku s/n  
48910 Sestao  
info@kaikuake.com

Arraunlari hori, Estimad@ remeri@,

KAIKU Kirol Klubak atsegin handiz, gonbidatzen zaitu 8 + MASTER Jaitsiera bere mendeurreneko ekitaldien barruan, arraunlari veteranoentzako ekitaldi eskusiboa.

**Eguna: 2024ko otsailaren 3a.**  
**Ordua: 12:30**  
**Lekua: Bilbo**

Bat egin gurekin uretan emozioz beteriko eguna ospatzeko. Ekitaldi hau bereziki urteetan zehar arraunari pasioa eskaini diotenezat diseinatuta dago.

Jaitsieraren ondoren, "hirugarren denboran" parte hartzea animatzen zaitugu. Bazkari bat izango dugu, esperientziak partekatzeko eta arraunzale amorratuen konpainiaz gozatzeko. Bertaratuen kopurua baieztatuta daukagunean, bazkariaren prezioaren berri emango dizugu.

Ekitaldi berezi honetan parte hartzea espero dugu. Lagunartez eta ospakizunez betetako jardunaldi gogoangarri baterako prestatu.

Jaso agur bat,

El Club Deportivo Kaiku tiene el placer de invitarte al Descenso 8+ MASTER dentro de los actos de su Centenario, un evento exclusivo para remeros veteranos.

Únete a nosotros para celebrar un día lleno de emociones en las aguas de Bilbao. Este evento está diseñado para aquellos que han dedicado su pasión al remo a lo largo de los años.

Después del descenso, te animamos a participar en el "tercer tiempo" que consistirá en una comida para compartir experiencias y disfrutar de la compañía de otros apasionados del remo. Te informaremos del precio de la comida una vez tengamos confirmados el número de asistentes.

Esperamos contar con tu presencia en este evento especial. Prepárate para una jornada llena de camaradería y celebración.

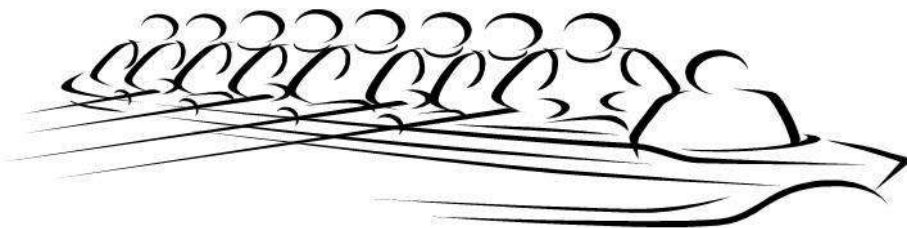
Atentamente,

**CDR KAIKU AK**

## Descenso Kaiku 8+ Máster Sábado 03/02/24

- Timón: Presi. ✓
- Joxemiel Urra ✓
- Alberto Fernández ✓
- Inaxio Calvente ✓
- Javi García ✓
- Javier. Artola ✓
- Miguel. Artola ✓
- Santi Magariños ✓

Si sale bien el tema, nos plantearíamos hacer también en 8+ un mes, y pico más tarde el Descenso de Santiagotarrak.



Si estás interesado en participar de esta bonita jornada de remo en punta, comunícalo, y apúntate en la lista que se confeccionará vía whatsapp.

## 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, **han quedado disponibles un platanito talla L, y otro 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, **han quedado disponibles una talla XL, una talla L, y otra talla M 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)
- Descenso Bidasoa Veteranos. (marzo).
- 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.



## 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, exremer@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)

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.*