

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



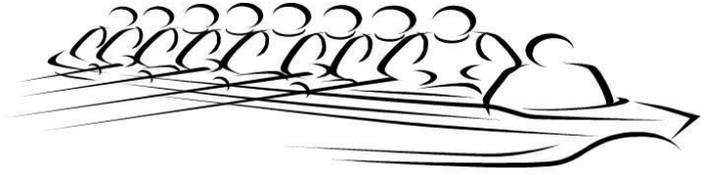
BOLETÍN de NOTICIAS 03/ 2025

Actualidad de CLUB NÁUTICO de NAVARRA



SALIDAS A LODOSA – ENTRENOS EN AGUA

De cara a preparar próximas citas, y con el fin de hacer algún entreno en agua, haciendo algo de técnica, acoplándose a los botes que se puedan completar para las regatas, y como primer objetivo los **descensos de 8+** de la próxima temporada, se organizarán salidas los fines de semana a LODOSA donde se completará el 8+ con **remeros veteranos lodosanos**.



Este pasado sábado completamos el primer descenso con el 8+, que esperamos repetir el próximo sábado 12 de abril, a lo que todos los remeros con ficha están invitados a participar.



El calendario de descensos confirmados que tenemos previsto hacer es el siguiente:

DESCENSOS TEMPORADA 2025

- 15/02/2025 II MASTERS 8+ BILBAO - SESTAO
- 12/04/2025 DESCENSO BIDASOA VETERANOS - IRUN.

ENTRENAMIENTO DOMINGO 23/02/25 - 8+ VETERANO

08:00 Horas: Salida del Club.

09:00 Horas: Llegada a Lodosa, montaje 8+.

09:15 Horas: Comienzo entreno.

10.45 Horas: Final del entreno, desmontaje bote, ducha, y regreso.

“LOS ENTRENOS EN LODOSA SE CONFIRMARÁN EN EL GRUPO WHATSAPP.”

ORDEN	HORA	CLUB	CAT	TIEMPO	RESTA	HAND	SEGUNDOS	TIEMPO FINAL	PUESTO
5	11:04	CDR ARRILUZE GETXO	VM E	16'16"58	-4	49	785,5	13:05:500	1
9	11:08	ASTURIAS CAST/CORV	VM E	20'20"59	-8	49	789,5	13:09:500	2
17	11:16	CR VIGO	VM D	28'04"09	-16	68	792	13:12:000	3
8	11:07	CANTABRIA	VM E	19'25"60	-7	49	794,6	13:14:600	4
1	11:00	KAIKU	VM F	12'50"11	0	26	796,1	13:16:100	5
21	11:20	VIANA R D LIMA	VM D	32'11"26	-20	68	799,2	13:19:200	6
14	11:13	RC LABRADORES	VM D	25'11"68	-13	68	799,6	13:19:600	7
3	11:02	CN BANYOLES B	VM F	14'56"49	-2	26	802,4	13:22:400	8
15	11:14	SANTIAGOTARRAK	VM D	26'22"16	-14	68	810,1	13:30:100	9
4	11:03	CN SEVILLA	VM E	15'42"43	-3	49	811,4	13:31:400	10
29	11:28	CR TORTOSA A	VM B	40'01"78	-28	95	816,7	13:36:700	11
23	11:22	RCR ALICANTE	VM D	34'29"19	-22	68	817,1	13:37:100	12
16	11:15	DEUSTO AT	VM D	27'30"12	-15	68	818,1	13:38:100	13
12	11:11	CR CABO CRUZ	VM D	23'31"79	-11	68	819,7	13:39:700	14
20	11:19	CDN ITSASLAGUNAK	VM D	31'39"12	-19	68	827,1	13:47:100	15
13	11:12	ADN LISBOA-ESP	VM D	24'41"89	-12	68	829,8	13:49:800	16
10	11:09	RCN TARRAGONA	VM E	22'06"92	-9	49	835,9	13:55:900	17
26	11:25	VK BLESK PRAGA	VM C	37'40"20	-25	84	844,2	14:04:200	18
11	11:10	CN AMPOSTA/OCO	VM E	23'16"87	-10	49	845,8	14:05:800	19
6	11:05	CDR IBERIA	VM E	18'19"32	-5	49	848,3	14:08:300	20
19	11:18	CN HELIOS	VM D	31'00"50	-18	68	848,5	14:08:500	21
24	11:23	UR KIROLAK	VM D	36'13"36	-23	68	861,3	14:21:300	22
28	11:27	CN BANYOLES	VM C	39'59"70	-27	84	863,7	14:23:700	23
7	11:06	MADRID L/V	VM E	19'46"18	-6	49	875,1	14:35:100	24
2	11:01	CR BARQUEREÑO	VM F	15'22"04	-1	26	888	14:48:000	25
18	11:17	CRO ORIO	VM D	30'44"80	-17	68	892,8	14:52:800	26
22	11:21	C ITXASOKO AMA	VM D	34'49"94	-21	68	897,9	14:57:900	27
25	11:24	N NAVARRA	VM C	37'35"49	-24	84	899,4	14:59:400	28
27	11:26	CR TORTOSA B	VM C	40'02"86	-26	84	926,8	15:26:800	29

2025 WORLD ROWING INDOOR CHAMPIONSHIPS

Muy buen papel de nuestro remero ALBERTO FERNÁNDEZ que aunque no pudo repetir su estratosférica marca en semifinales, ganó la medalla de plata mundial en su categoría.

2025 World Rowing Indoor Championships, presented by Concept2
15-23 February, 2025

MEN'S 500M SEMI-FINALS QUALIFIERS

1	Hannes Loerwald	01:14.6	▲	28	Yassim Mostafa Bayik	01:18.7	▲	4
2	Matt Snare	01:16.0	▲	28	David Ricketts	01:18.7	▲	16
3	Loic Schalbetter	01:16.1	▲	30	Joel Carpenter	01:18.9	▲	4
4	Joonas Kuivalainen	01:16.2	▲	31	Tuuli Hansen	01:18.9	▲	4
4	Dion den Hoed	01:16.2	▲	32	Ferit Frotscher Wharton	01:19.1	▲	4
6	Abdelrahman Saad	01:16.5	▲	32	Blazny Hrusalevski	01:19.1	▲	21
7	Spyridon Kalentzis	01:16.5	▲	38	Michal Kovatosh	01:19.2	▲	4
8	Jeremy Weaver	01:16.6	▲	34	Georgios Mouskakis	01:19.2	▲	9
9	Lukas Rücken	01:16.7	▲	36	Jim Berriman	01:19.3	▲	11
10	Anton Grassl	01:16.8	▲	36	Artem Zakharov	01:19.5	▲	12
11	Lee Davies	01:16.9	▲	38	Pierre Alta	01:19.6	▲	30
11	Ryan Hindle	01:16.9	▲	39	Mohamed Hafiz	01:19.7	▲	2
13	Anders Edquist	01:17.2	▲	39	Makam Grigoriev	01:19.7	▲	6
14	Lucas Moruzzi	01:17.4	▲	39	Tomasz Jozwiak	01:19.7	▲	29
15	Chris Scott	01:17.5	▲	42	Zakaria Gianni	01:19.9	▲	13
15	Tomáš Jokl	01:17.5	▲	43	Declan Hinchcliffe	01:20.0	▲	14
17	Alberto Fernandez	01:17.6	▲	43	Charles Velghe	01:20.0	▲	44
17	Lau Sim Timmeusk	01:17.6	▲	45	Prastito McAllee	01:20.1	▲	7
19	Michael Keizer	01:17.7	▲	46	Fred Aki Eggen	01:20.2	▲	24
20	Artem Zakharov	01:17.8	▲	46	Tuuli Aholu	01:20.2	▲	34
21	Blayden Meagher	01:18.0	▲	48	Vladislav Andersons	01:20.3	▲	0
21	Tarmo Kukkonen	01:18.0	▲	48	Mohamed Abdelshafy	01:20.3	▲	10
23	Gavin Hancock	01:18.1	▲	50	Jeremy Shappard	01:20.5	▲	0
23	Waczech Danarowicz	01:18.1	▲	50	Ethan Tomelns	01:20.6	▲	10
25	Mattias Durhuus	01:18.4	▲	50	Muhammed Maher	01:20.6	▲	14
25	Konrad Raczynski	01:18.4	▲	50	Matic Sebastjan	01:20.6	▲	15
27	Pavel Bobrov	01:18.5	▲	51				

*Indicates change in ranking between World Open Heats and Continental Knockout Heats

@worldrowingofficial
@concept2_esp

2025 World Rowing Indoor Championships, presented by Concept2
15-23 February, 2025

MEN'S 500M GRAND FINAL RANKINGS

1	Joonas Kuivalainen	01:13.5
2	Matt Snare	01:13.6
3	Spyridon Kalentzis	01:13.9
4	Hannes Loerwald	01:14.2
5	Jeremy Weaver	01:14.6
6	Anton Grassl	01:14.8
7	Chris Scott	01:15.3
8	Lee Davies	01:15.5
9	Loic Schalbetter	01:15.9
10	Lukas Rücken	01:16.1
11	Tomáš Jokl	01:16.2
12	Anders Edquist	01:16.3
13	Dion den Hoed	01:16.5
14	Abdelrahman Saad	01:16.6
15	Lucas Moruzzi	01:16.7
16	Ryan Hindle	01:16.8
17	Alberto Fernandez	01:17.0
18	Jim Berriman	01:17.0
19	Artem Zakharov	01:17.7
20	Blayden Meagher	DNS

¡Enhorabuena Titán!

ORIO TRAINERU JAITSIERA 15/02/2025

Buen papel de nuestra representación en este descenso de trainera, donde **Uxue Urrea** con **Orio** no pudo repetir el triunfo obtenido en el descenso de Portugalete de la semana anterior quedando esta vez en segunda posición.



Por otra parte, **Javier Erro** tras el buen tiempo de la trainera de **Hibaika** en el descenso de Portugalete, en Orio tuvieron un papel más discreto.

Terminaba nuestra participación con **Joxemiel Urrea**, que tuvo que hacer doblete en Orio con **Badok13** tras remar por la mañana en Sestao.

ORIO / 2025-02-15 / ORIAren XXXI. TRAINERU JAITSIERA										
(GAB-ABM) V. Orialki Ikurriña										
(EAB-ABF) V. Orialki Ikurriña										
(BET) II. Orialki Ikurriña										
Multzoak	Taldea	Maila	Ibilbidea	Ontza	Irteera	POSTUA	DENBORA	Aldea		
Saikola / Orio - (4.000 m.)										
Liaqut M	RCN Tarragona "C"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut M	16:31	1	21:42,96			
Liaqut Ca	Vogadors de Calafell "B"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:33	2	21:53,47	00:10,51		
Traineru	Arraun Eskola Inklusiboa	Beter. Inkl	4000 m.	Traineru	16:30	3	22:06,58	00:23,62		
Liaqut Ca	Vilanova I la Getru "A"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:36	4	22:55,33	01:12,37		
Liaqut Ca	Vilanova I la Getru "B"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:34	5	23:16,54	01:33,58		
Liaqut Ca	RCN Tarragona "A"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:39	6	23:35,71	01:52,75		
Liaqut Ca	AE Rem Liaquts de Calafell	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:37	7	23:52,96	02:10,00		
Liaqut Ca	Vogadors de Calafell "A"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:41	8	24:13,46	02:30,50		
Liaqut Ca	Club Nautic de Betulo	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:28	9	24:34,13	02:51,17		
Liaqut Ca	R.C. Marítim Barcelona	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:40	10	24:34,61	02:51,65		
Liaqut Ca	Vilanova I la Getru "C"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:32	11	25:15,98	03:33,02		
Liaqut Ca	RCN Tarragona "B"	Beter. Mix	4000 m.	Liaqut C	16:35	12	28:22,79	06:29,77		
12. Espatukoak / Sestao										
Mixt + Jubi	San Pedro JB Mixtoa	Jubi-Mix	4000 m.	Traineru	17:02	1	14:16,48			
	San Juan CMO Valves	Jubi	4000 m.	Traineru	17:03	2	14:27,36	00:10,88		
	Orio AE-Orialki	Jubi-Mix	4000 m.	Traineru	17:05	3	15:11,63	00:55,33		
	Getaria AE	Jubi-Mix	4000 m.	Traineru	17:04	4	15:16,64	01:00,16		
	San Pedro JB Neskak	Jubi-Neskak	4000 m.	Traineru	17:01	5	16:30,67	02:14,19		
	Hibaika	Jubi-Mix	4000 m.	Traineru	17:00	6	16:31,28	02:14,80		
Beteranoak / Sestao										
Badok 13 OrioBAB "A"										
	Chapela "A"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:36	1	13:42,32			
	Fortuna AT	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:35	2	13:58,37	00:16,05		
	C.R. Murros	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:34	3	14:11,69	00:29,37		
	Illunbe "A"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:26	4	14:20,37	00:38,05		
	Bilboko Arraunlari Beteranoak "A" (2Train-1)	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:26	5	14:35,36	00:53,04		
	Zumaia "A"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:33	6	14:39,09	00:56,77		
	Plentzia	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:31	7	14:41,51	00:59,19		
	Zumaia "B"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:32	8	14:50,93	01:08,61		
	Sestaoko Arraunlari Beteranoak	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:25	9	15:05,11	01:22,79		
	Endaika "A"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:30	10	15:06,94	01:24,52		
	A.E. XinoXano (Viernes, Zierbana Traineru)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:27	11	15:11,76	01:29,43		
	Asociación Deportiva Estेरiana Remo	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:17	12	15:23,29	01:40,97		
	Badok 13 OrioBAB "B"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:06	13	15:24,15	01:41,83		
	Ibalañde	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:23	14	15:31,43	01:49,11		
	Aizburua	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:11	15	15:37,60	01:55,28		
	Ur-Joko	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:21	16	15:42,76	02:00,44		
	CR Mediterraneo de Malaga (Badok13)	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:11	17	15:51,50	02:09,18		
	Endaika AE "B"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:18	18	16:22,88	02:40,56		
	Chapela "B"	Beteranoak	4000 m.	Traineru	17:24	19	16:29,77	02:47,45		
	Rem Cambrils (Traineru Zarautz)	Beter. Fem	4000 m.	Traineru	17:20	20	16:45,03	03:02,74		
	Club Remo Puebla "A"	Beter. Fem	4000 m.	Traineru	17:07	21	16:55,10	03:12,78		
	Club Remo Puebla "B" (Perona Traineru 1)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:19	22	16:59,01	03:16,69		
	Boca y Vela Navegato Santander	Beter. Fem	4000 m.	Traineru	17:15	23	17:01,46	03:19,14		
	Castellers de Vilafranca (Perona 2)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:12	24	17:16,76	03:34,44		
	CN Arenas de Mar (Cugata)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:09	25	17:48,82	04:06,50		
	Rem Arenys "A" (Begi Biz Traineru)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:13	26	17:59,60	04:11,44		
	Xons Rem Empuriabrava (Zarauz Traineru)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:18	27	18:24,01	04:41,69		
	Club Remo Puebla "B" (Perona Traineru 1)	Beter. Fem	4000 m.	Traineru	17:10	28	18:26,94	04:24,64		
	Rem Arenys "B"	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:16	29	19:01,25	05:15,63		
	Rem Arenys-Maresmes (Begi Biz Traineru)	Beter. Mixto	4000 m.	Traineru	17:08	30	19:09,22	05:26,90		
	Illunbe "B"	Beter. Fem	4000 m.	Traineru	17:14	31	19:11,03	05:28,74		
Beteranoak / Sestao										
ARRAUNLAGUNAK / Sestao										
	Arraun Lagunak "A"	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:48	1	13:45,49			
	Orio AE-Orialki	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:49	2	13:53,33	00:07,84		
	TAK-Tolosa	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:47	3	14:09,74	00:24,25		
	Hibaika	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:44	4	14:18,54	00:33,05		
	Zumaia-Deltaco	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:43	5	14:18,63	00:33,14		
	Hondarribia Bertako Igoailuak	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:45	6	14:18,86	00:33,37		
	Donostiarra	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:46	7	14:20,84	00:35,35		
	San Juan CMO Valves	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:41	8	14:30,03	00:44,54		
	Zarauz-Gesalaga	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:42	9	14:31,86	00:46,37		
	Ondarra	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:40	10	14:34,98	00:49,49		
	Hernani	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:39	11	15:03,81	01:18,32		
	Portugalete	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:38	12	15:13,99	01:28,50		
	Arraun Lagunak "B"	EAB-ABF	4000 m.	Traineru	17:37	13	15:17,11	01:31,62		
Mapil-Aginaga / Orio - (6.000 m)										
TRAINERUAK (GAB-ABM) / Sestao										
	Orio Orialki "A"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	18:04	1	19:46,97			
	Donostiarra "A"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	18:03	2	20:00,88	00:14,00		
	Hondarribia "A"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	18:02	3	20:11,24	00:24,27		
	Ondarra "A"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	18:00	4	20:16,63	00:29,86		
	San Juan CMO Valves "A"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:59	5	20:17,66	00:30,62		
	Orio Orialki "B"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:53	6	20:27,74	00:40,77		
	Getaria	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	18:01	7	20:30,78	00:43,81		
	Zumaia-Deltaco	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:57	8	20:34,92	00:47,95		
	Zarauz-Gesalaga	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:55	9	20:40,89	00:53,92		
	San Pedro	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:58	10	20:44,33	00:57,36		
	Hondarribia "B"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:54	11	20:58,15	01:11,18		
	Ondarra "B"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:50	12	21:02,06	01:15,08		
	Arkaio	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:56	13	21:13,74	01:26,77		
	San Juan CMO Valves "B"	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:52	14	21:20,69	01:33,72		
	Hibaika	GAB-ABM	6000 m.	Traineru	17:51	15	21:28,21	01:41,24		

PLATANITOS - CLUB NAUTICO DE NAVARRA

Recientemente se ha realizado un nuevo pedido de platanitos.

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 realizados dos pedidos, **han quedado disponibles un platanito talla M, y tres platanitos XL 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 2025

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 2025

- 15/02/2025 II MASTERS 8+ BILBAO - SESTAO
- 12/04/2025 DESCENSO BIDASOA VETERANOS - IRUN.



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 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.

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 2025.

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 2025, 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 complimenten 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.

 <p>CLUB NÁUTICO DE NAVARRA www.nauticonavarra.com Paseo Encarnación s/n 31014 - PAMPLONA</p>	SOLICITUD LICENCIA FEDERATIVA 1.- FICHA CUMPLIMENTADA Y FIRMADA. 2.- UNA FOTOGRAFÍA RECIENTE. 3.- RECIBO INGRESO cuenta en CAJA RURAL. IBAN 3008 0072 7141 2574 4625 ESCUOLA (10-14 Años) <input type="checkbox"/> 60 Euros/Cursillo de tres meses. PRECOMPETICIÓN (15-18 Años) <input type="checkbox"/> 60 Euros/Cursillo de tres meses. COMPETICIÓN (Mayores 18 Años) <input type="checkbox"/> 70 Euros/Cursillo de tres meses. MENORES DE 18 Años <input type="checkbox"/> 45 Euros/Semestre. ADULTO (Mayores 18 Años) <input type="checkbox"/> 80 Euros/Semestre. SOCIO AMIGO <input type="checkbox"/> 15 Euros/Semestre. Pegar aquí la fotografía	AUTORIZACIÓN D. mayor de edad, con DNI (Indíquese lo que proceda) <input type="checkbox"/> En nombre propio, (mayores de 18 Años), voluntariamente he decidido practicar Remo, certifico que sé nadar, y ... <input type="checkbox"/> 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 esta, de toda responsabilidad jurídica que no esté estipulada en el seguro obligatorio del mundo 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 exponer en cualquier momento a estos tratamientos, así como ejercitar los derechos de acceso, rectificación o cancelación dirigidos al Club Náutico de Navarra, en nuestra sede de Pza. Encarnación, s/n, 31014 - Pamplona, o en nauticonavarra@nauticonavarra.com En cumplimiento de lo establecido en el artículo 6 de la Ley Orgánica 15/99 de 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal se informa que los datos personales recabados en el presente formulario y aquellos otros que nos pueda proporcionar, o de los que alguna vez concordará como consecuencia de la relación iniciada con el Club Náutico de Navarra, serán incorporados a un fichero automatizado propiedad del Club Náutico de Navarra. Usted autoriza la ceder de sus datos y de los menores a su cargo, a aquellos organismos que intervengan en la expedición del correspondiente certificado de afiliación, o que sea necesario hacerlo para la obtención de la correspondiente licencia federativa, o sean organizaciones de competiciones de remo oficiales u organismos análogos. En Pamplona, a de de 2.02... Titular (mayores de 18) Tutor (menores de 18 años) (Firma) (Firma) Rellene minuciosa y completamente esta solicitud, con LETRAS MAYÚSCULAS, (por favor no utilice lápiz), y entéguelo 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

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.

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 ARGÁ

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.

