

### ACTUALIZACIÓN DE DATOS, Y RENOVACIÓN FICHAS FEDERATIVAS 2021.

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.

### TEMA REPARACIÓN PRESA SANTA ENGRACIA:



Pensamos que estamos en un momento clave, para de una manera responsable, y teniendo en cuenta el peculiar momento que vivimos por la pandemia actual, tenemos que reaccionar, dando un nuevo empujón, en apoyo a 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 redes, y que adjunto a este correo, ya están publicados en nuestra web

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.



"Sin presa de Santa Engracia, cauce seco, y orillas descubiertas para el esparcimiento..."

El esparcimiento de basuras, y deshechos".

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!**

## **SALIDA A LODOSA – SÁBADO o DOMINGO**

Este fin de semana seguiremos con las salidas a Lodosa, una vez descartada nuestra participación en la Confrontación de Legutiano, por lo que tod@s l@s interesad@s en participar lo comuniquen por whatsapp, indicando su preferencia para hacerlo en sábado o domingo, y así ir organizando botes.



Los horarios de salida son:

**SÁBADO o DOMINGO - 09.00 Horas.** Enganche remolque, y salida a Lodosa. (se ruega puntualidad).

**SÁBADO o DOMINGO - 10.30 Horas.** Llegada a Lodosa, montaje de botes, y calentamiento.

**SÁBADO o DOMINGO - 10.45 Horas.** Comienzo de los entrenamientos.

**SÁBADO o DOMINGO - 12.30 Horas.** Desmontaje de botes, y regreso a Pamplona.

# CALENDARIO DE REGATAS CLUB NÁUTICO DE NAVARRA PARA 2021

A falta de confirmar alguna fecha nuestro calendario para esta temporada 2021 está así:



## TEMPORADA - 2021 CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

20/02/2021	CASTRELO	CAMPEONATO ESPAÑA LARGA DISTANCIA
07/03/2021	ORIO	1º Jornada-Liga Guipuzcoana de Banco Movil (Linea)
27/03/2021	BANYOLES	OPEN PRIMAVERA BANYOLES
30/05/2021	LEGUTIANO	IV CONFRONTACION BANCO MOVIL
06/06/2021	LODOSA	CAMPEONATO NAVARRO REMO OLÍMPICO 2021
12-13/06/2021	LEGUTIANO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA JUV.ABS. Y OPEN
19-20/06/2021	LEGUTIANO	CAMPEONATO ESPAÑA CAD-JUV-SEN-SUB 23-VET
26-27/06/2021	LEGUTIANO	CAMPEONATO EUSKADI LINEA INF.VET.
03-04/07/2021	BANYOLES	CAMPEONATO ESPAÑA ALE-INF.VET.

	LODOSA	REGATA AUTONÓMICA YOLAS - JUEGOS DEPORTIVOS NAVARRA
	ZARAGOZA	TROFEO ZARAGOZA DE YOLAS
	FERROL	TROFEO YOLAS FERROL
	LODOSA	CAMPEONATO NAVARRO YOLAS
23,24/10/2021	ALICANTE	CAMPEONATO ESPAÑA YOLAS. CAD.JUV.SEN.VET.

	GETXO	CAMPEONATO REMO INDOOR GETXO
	PAMPLONA	CAMPEONATO NAVARRO REMO INDOOR.
20,21/11/2021	NAVIA	CAMPEONATO ESPAÑA REMO INDOOR

	REGATAS FEDERACIÓN NAVARRA DE REMO
	REGATAS FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE REMO
	REGATAS FEDERACIÓN VASCA DE REMO
	REGATAS FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE REMO
	OTRAS REGATAS.

## FOSO REMO INTERIOR

Después de la gran labor desarrollada entre Alberto, Ignacio y Jesús, han conseguido terminar nuestro foso para remo interior, tanto en punta (móvil, y fijo), como en scull, 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**



## **BANYOLES - CONCENTRACIÓN EQUIPO NACIONAL**

Nuestra remera **Estitxu Armendariz**, ha sido convocada de nuevo para participar en la Concentración del equipo nacional de remo adaptado, que se desarrollará este próximo fin de semana, en la localidad de Banyoles.



**¡Mucha suerte, y a sacar provecho de esta experiencia!**

## **CURSO DE ENTRENADORES**

En respuesta a nuestro correo, donde transmitimos nuestro interés en que varios del club estábamos interesados en un curso de entrenador/monitor, esta es la respuesta que hoy hemos recibido:

*"Kaixo:*

*Tras el escrito remitido por la secretaria técnica de la AEF-FVR sobre la posible programación de un curso de entrenadores/as, son varias las personas que se han interesado por el curso. No expusimos más pues en un primer momento lo que se quería saber era ver si había personas interesadas en inscribirse y eso lo hemos percibido tras los correos recibidos. Por ello estamos a la espera de tener una reunión con la Unión de Federaciones para ver en qué nivel, lugar, fechas, plazo de inscripción, horarios, importe etc. se puede programar el curso.*

*En cuanto tengamos esos datos emitiremos una solicitud de inscripción dándolos a conocer.*

*Mientras tanto os solicitamos no preguntar por el curso, pues como os comunicamos no sabemos nada de momento.*

*Saludos"*

## 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.

## ELECCIONES EN FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE REMO.

Esta semana se celebran en Madrid las elecciones para la Presidencia de la Federación Nacional, en la que la candidatura de la anterior presidenta (Asunción Rosario Lorient) cuenta con nuestros votos para su continuidad.

## LIMPIEZA, y MANTENIMIENTO DEL GYM.

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.

## 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.

**CLUB NÁUTICO NAVARRA**

**Joxemiel Urra.**