

### SALIDAS A LODOSA – ENTRENOS EN AGUA – ZONA CUATROVIENTOS

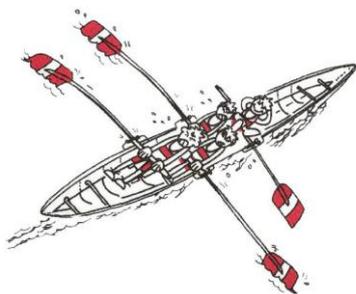
De cara a preparar las próximas regatas, y con el fin de que los nuevos vayan haciendo entrenos de técnica, acoplándose a los botes que se puedan completar para las regatas, se organizarán salidas los fines de semana a LODOSA, y algún entreno en la zona de SAN JORGE, accediendo por la zona de Cuatrovientos.

En un principio el siguiente entreno que esperamos realizar será el sábado 3 de septiembre por la mañana.



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

### TEMPORADA DE YOLAS 2022



La semana pasada habilitamos un EMBARCADERO en la zona de Cuatrovientos, con el que tenemos un acceso cerca del club, para completar entrenos en la zona de San Jorge.

**Deciros que quienes estéis dispuestos a entrenar en yola, y colaborar** con el proyecto, comunicarlo, y entretod@s iremos dando forma al tema en función del compromiso de tod@s.

# CALENDARIO DE REGATAS CLUB NÁUTICO NAVARRA 2022

A falta de confirmar alguna fecha nuestro calendario para esta temporada 2022 está así:



## TEMPORADA - 2022 CLUB NÁUTICO DE NAVARRA

05/02/2022	LODOSA	PROMOCIÓN NAVARRO LARGA DIST.
13/02/2022	ORIO	CAMPEONATO EUSKADI LARGA DIST.
05/03/2022	LODOSA	CTO. NAVARRO LARGA DIST.
24/04/2022	IRUN	DESCENSO VETERANOS SANTIAGOTARRAK
28/05/2022	ONLINE	II CIRCUITO OPEN REMO INDOOR
29/05/2022	LODOSA	JORNADA JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA
05/06/2022	LODOSA	CTO. NAVARRO DE BANCO MOVIL

25/09/2022	LODOSA	JORNADA YOLAS LODOSA - JUEGOS DEPORTIVOS NAVARRA
01/10/2022	BARCELONA	COPA MAREMAGNUM YOLAS BARCELONA
02/10/2022	ZARAGOZA	TROFEO YOLAS CIUDAD DE ZARAGOZA
15/10/2022	LODOSA	CTO. NAVARRO DE YOLAS
22,23/10/2022	MADRID	CAMPEONATO ESPAÑA YOLAS. CAD.JUV.SEN.VET.

	GETXO	GETXO BAY ROWING
29/10/2021	DONOSTI	DONOSTI BAY ROWING CTO.EUROPEO

19,20/11/2021	CASTROPOL	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.

## TEMPORADA 2022 - CONVENIO TRAINERAS – HIBAICA.

Hace dos temporadas acordamos con **HIBAICA** <https://www.hibaika.com/es/> , un convenio de colaboración, con intercambio de material, y embarcaciones (en el caso de que consigamos la reparación de la presa), para completar entrenos de su traineras, trainerillas, y bateles algún fin de semana de invierno, y de primavera (que no tengamos competición de banco móvil), para luego ir cedid@s en verano a completar la **TEMPORADA 2022 de TRAINERAS**.



En esta tercera temporada, son varios de nuestros remer@s confirmad@s, que después de completar el **CALENDARIO DE REMOERGÓMETRO**, y el **CALENDARIO DE MÓVIL**, representando a nuestro club, han ido cedidos, han completado los meses de junio, julio, y agosto la **TEMPORADA DE TRAINERAS**, para volver en forma en SEPTIEMBRE, y culminar el año con la **TEMPORADA YOLAS 2022**.

En la plantilla masculina de la trainera de HIBAICA para esta temporada 2022, donde este año reman nuestros remeros **JAVI ERRO**, y **SANTI MAGARIÑOS**.

Por otra parte, y en relación a nuestro convenio de las dos temporadas pasadas, indicar que nuestra remera **UXUE URRA** ha tenido que salir de este convenio ante la llamada de la Trainera femenina de **ORIO**.

<https://www.euskolabelliga.com/femenina/clubes/plantilla.php?id=es&c=7#.Yqgo1HZBwdV>



## REGATA LA KONTXA 2022 – DONOSTIAKO ESTROPADA.

En la clasificatoria masculina tomará parte nuestro remero **JAVIER ERRO**.



### GIZONEZKOEN ESTROPADAKO PARTE HARTZAILEAK PARTICIPANTES: MODALIDAD MASCULINA ASTEAZKENA

A TALDEA / GRUPO A	B TALDEA / GRUPO B
BERMEO URDAIBAI	ARKOTE SEGUROS BILBAO
CABO	CASTRO BRUNO SAEZ
C.M BUEU TECCARSA	C.M. CASTROPOL
CLUB REMO ARES	DELTECO-ZUMAIA
GETARIA	DEUSTO- BILBAO
KAIKU BEREZ GALANTA	HIBAICA SUSPERREGI EDUKIONTZIAK
LEKITTARRA-ELECNOR-BM	LAPURDI ANTON BILBAO
MATRIX HONDARRIBIA	MUTRIKU
ONDARROA CIKAUTXO	SAN JUAN
ORIO ORIALKI	SD SAMERTOLAMEU OVERSEA
SAN PEDRO	SDR PEDREÑA
ZIERBENA BAHIAS DE BIZKAIA	ZARAUZ-GESALAGA-OKELAN

Por otra parte, en la clasificatoria femenina tomará parte nuestra remera UXUE URRRA en la trainera de Orio, que parte de favorita para el triunfo en esta regata.

EMAKUMEZKOEN ESTROPADAKO PARTE HARTZAILEAK  
PARTICIPANTES: MODALIDAD FEMENINA  
OSTEGUNA

A TALDEA / GRUPO A	B TALDEA / GRUPO B
CABO	CASTRO CANTERAS DE SANTULLAN
CLUB DE REMO CHAPELA WOFKO	CLUB DO MAR CASTROPOL
DELTECO-ZUMAIA	CLUB REGATAS SALGADO PERILLO
DEUSTO-TECUNI-BILBAO	CLUB REMO RIANXO
DONOSTIA ARRAUN LAGUNAK	HERNANI MITXELENA
HIBAIIKA JAMONES ANCIN	MUGARDOS A CABANA FERROL
HONDARRIBIA BERTAKO IGOGAILUAK	ONDARROA CIKAUTXO
ORIO ORIALKI	PORTUGALETE
SD TIRAN PEREIRA	ZARAUTZ-GESALAGA-OKELAN
TOLOSALDEA	



## CURSO ENTRENADOR NIVEL I, y II.



ARRAUNKETAKO EUSKAL FEDERAKUNTZA  
ANOETA PASEALEKUA 7  
20014 DONOSTIA  
G-20110292

Lehendakari agurgarri hori:

Federazio honek entrenatzaileen ikastaro bat egiteko asmoa du 2022/2023 denboraldirako, I. eta II. mailakoa.

Dena antolatze aldera, jakin nahi genuke zuen klubean ikastaro horietan parte hartzeko interesaturik dagoen. Ikastaroa nola egingo den, izena ematen duen jendearen arabera izango da, zein probintzietakoak... eta gainerakoen arabera. Horregatik, bi asteko epean (irailak 7, azken eguna) interesik duzuen eta bi ikastaroetako zeinetan izena emango duzuen jakinarazteko eskatzen dizuegu. Informazioa jaso ondoren, ikastaroari buruzko informazio guztia eta behin betiko inskripzio-orriak bidaliko dizkizuegu. Ikastaroa 80 ordu ingurukoa izatea aurreikusten da, eta 600 € inguruko kostua izango du. Honekin batera doakizue eskatutako datuekin bete eta [arrauna@arrauna.org](mailto:arrauna@arrauna.org) helbidera bidali behar duzuen inprimakia (behin-behinekoa).

Estimado/a Presidente/a:

Esta Federación tiene la intención de realizar un curso de entrenadores/as para esta temporada 2022/2023 de Nivel I y II.

A fin de organizarlo todo nos gustaría saber si desde vuestro club habría gente interesada en dichos cursos. Cómo se realizaría el curso será en función de cuanta gente se inscriba, de que provincias y demás... por eso os pedimos que en un plazo de dos semanas (fecha límite 7 de septiembre) nos transmitiréis si tenéis gente interesada y en cuál de los dos cursos se inscribirían. Una vez recibida la información se os remitiría toda la información del curso y las hojas de inscripción definitivas. El curso se prevee que sea de unas 80 horas y tendrá un coste aprox. de 600€.

Adjuntamos el formulario (provisional) que deberéis rellenar con los datos solicitados y remitirlos a [arrauna@arrauna.org](mailto:arrauna@arrauna.org).

Adeitasunez, atentamente,

IMANOL GARMENDIA MAIZ  
AEF-FVR LEHENDAKARIA

## 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.

## 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.**

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 2022 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		AUTORIZACIÓN	
 <p>1- FICHA CUMPLIMENTADA Y FIRMADA. 2- UNA FOTOGRAFÍA RECIENTE. 3- RECIBO INGRESO cuenta en CAJA RURAL. E810 3068 6072 7141 2574 4625</p>		<p>D. .... (mayor de edad). (Indicar la edad precisa)</p> <p><input type="checkbox"/> En nombre propio, (mayores de 18 años), voluntariamente he decidido practicar Remo, certifico que sé nadar, y ...</p> <p><input type="checkbox"/> Como Padre/Madre/Tutor de ..... le autorizo para la práctica de Remo, certifico que sé nadar, y ...</p> <p><small>En caso de accidente en una actividad relacionada con el deporte del Remo, remos al Club Náutico de Navarra, y al personal relacionado con esta, es toda responsabilidad del atleta que no está cubierta en el seguro obligatorio del medio de transporte y en el seguro correspondiente a la Licencia Federativa.</small></p> <p><small>Así mismo, autorizo al Club Náutico de Navarra y/o a la Federación Navarra de Remo al envío de información sobre sus actividades. Aplicado el artículo 16 de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de Diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa que los datos personales recogidos en el presente formulario y aquellos otros que con fecha posterior se le soliciten en el futuro serán tratados como consecuencia de la relación mantenida con el Club Náutico de Navarra, serán incorporados a un fichero automatizado propiedad del Club Náutico de Navarra. Usted autoriza la cesión de sus datos y la de los menores a su cargo. A cualquier organismo que intervenga 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 olímpico u otros deportes afines.</small></p> <p>En Pamplona, a ... de ..... de 2022.</p> <p>Titular (mayores de 18) Tutor (mayores de 18 años) (Firma) (Firma)</p>	
<p>ESCUELA (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.</p> <p>MEMBROS DE 18 Años <input type="checkbox"/> 45 Euros/Semestre. ADULTO (mayores 18 Años) <input type="checkbox"/> 60 Euros/Semestre.</p> <p><input type="checkbox"/> SOCIO AMIGO <input type="checkbox"/> 15 Euros/Semestre.</p> <p>NOMBRE: _____ APELLIDOS: _____ DNI o Pasaporte: _____ Fecha Nacimiento: ____/____/____ Lugar Nacimiento: _____ Sexo: <input type="checkbox"/> Varón <input type="checkbox"/> Mujer</p> <p>DOMICILIO: _____ Código Postal: _____ Localidad: _____ Provincia: _____ TELÉFONO Fijo: _____ TELÉFONO Móvil: _____ Correo Electrónico: _____</p> <p>Número Cuenta BANCO con IBAN (24 Dígitos) IBAN: _____ BANCO OFICINA: D.C. CUENTA: _____</p> <p><small>Autorizo a la entidad arriba citada, para liquidar los recibos de cuotas que el Club Náutico de Navarra me RECIBIRÁ DOMICILIADOS a mi nombre. (para posteriores pagos de cuota asociativa una vez finalizado el Cursillo de tres meses)</small></p>		<p><b>Reliene minuciosamente y completamente esta solicitud, con LETRAS MAYÚSCULAS, (por favor no utilice lápiz), y envíe el documento totalmente documentado, 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.</b></p>	

## 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. En el Diario de Noticias vino un artículo al respecto que adjuntamos al Boletín.

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 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

[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 2022

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 2022

- Cuatro Confrontaciones en línea liga Vasca Remo (marzo, abril, mayo).
- Dos regatas en línea Liga Guipuzcoana (marzo, abril).
- Descenso Bidasoa Veteranos. (24 de marzo).
- Descenso Antxon Beitia (abril).
- Campeonato Euskadi de línea (mayo).
- Campeonato España de línea (junio).
- Masters Regatta World Rowing 2022 Libourne (septiembre).
- Regata Autonómica de Yolas en Zaragoza (octubre).
- Campeonato de España de Yolas (octubre, posiblemente en Madrid).



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 !**