www.arvena.es

más que flores

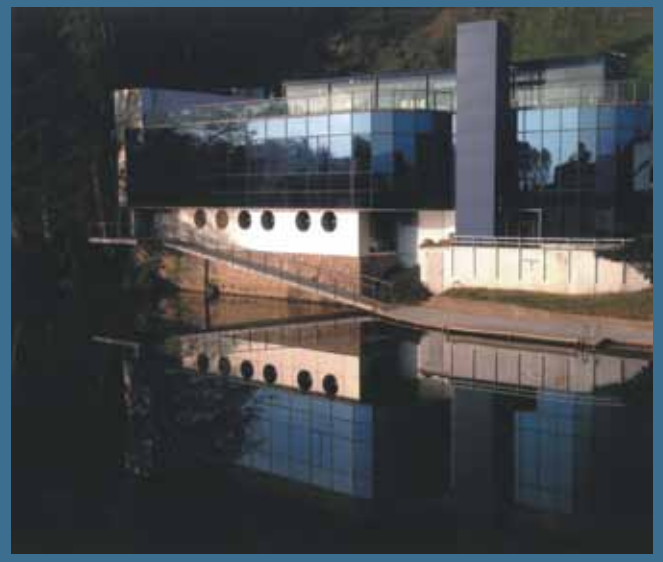
burlada

lunes-sábado 8:00-20:00 domingos y festivos 10:00-14:00

ANUARIO 2014-2015

CLUB NATACIÓN PAMPLONA

HORARIOS Y TARIFAS



PRECIOS DE ACCESO
(En vigor a partir del 1/04/2015)

Entrada diaria

MAYORES DE 16 AÑOS	
Laborables	17,65 €
Sábados, domingos y festivos	19,85 €

MENORES DE 16 Y MAYORES DE 65 AÑOS	
Laborables	8,80 €
Sábados, domingos y festivos	9,90 €

Pases de verano*

MAYORES DE 16 AÑOS	
1 mes	278,35 €
1/2 mes	169,95 €

MENORES DE 16 Y MAYORES DE 65 AÑOS	
1 mes	139,15 €
1/2 mes	83,00 €

Pases de novios

1 mes	182,00 €
2 meses	290,00 €
3 meses	321,15 €

TARIFAS DE APARCAMIENTO
Plaza de Toros, C.N.P.
A partir del 1/04/2015

1,0 h.	1,15 €
1,5 h.	1,60 €
2,0 h.	2,05 €
2,5 h.	2,25 €
3,0 h.	2,60 €
3,5 h.	2,90 €
4,0 h.	3,20 €
4,5 h.	3,55 €
5,0 h.	3,85 €
5,5 h.	4,15 €
6,0 h.	4,50 €
6,5 h.	4,85 €
7,0 h.	5,15 €
7,5 h.	5,40 €
8,0 h.	5,75 €
8,5 h.	6,10 €
9,0 h.	6,45 €
9,5 h.	6,75 €
10,0 h.	7,10 €

(*) Sólo en temporada de verano y salvo para los pases de novios, para personas que acrediten residencia a más de 20 km de Pamplona.
Advertencia: Los pases y entradas diarias podrán restringirse en función de la ocupación de las instalaciones.

Temporada de verano
(13 junio - 13 septiembre)

PISCINA DE SALTOS
Apertura del 13 de junio al 13 de septiembre

PISCINAS OLÍMPICA E INFANTIL
Apertura del 6 de junio al 20 de septiembre

HORARIO GENERAL DE DOMINGO A JUEVES
Apertura: 8:00
Cierre instalaciones deportivas: 22:00
Cierre vestuarios generales: 22:30
Cierre de taquillas: 23:30
Desalojo del club: 23:30-00:00
Cierre del club: 00:00

HORARIO GENERAL VIERNES, SÁBADO Y VÍSPERAS DE FESTIVO*
Apertura: 8:00
Cierre instalaciones deportivas: 22:00
Cierre vestuarios generales: 22:30
Cierre de taquillas: 01:15
Desalojo del club: 01:30-02:00
Cierre del club: 02:00

(*) Este horario estará vigente de lunes a domingo entre el 15 de julio y el 30 de agosto.

PISCINAS AL AIRE LIBRE
De lunes a domingo: 10:00-21:00

PISCINA CUBIERTA
De lunes a viernes: 8:15-21:30
Sábados: 8:15-21:00
Domingos: 9:00-14:00

TRAMPOLÍN DE SALTOS
De lunes a domingo: 11:30-14:30 / 16:00-21:00
(La primera semana y la última de la temporada de verano, sólo por las tardes)

SALÓN SOCIAL Y SALA LECTURA
De domingo a jueves: 9:30-23:00
Viernes, sábados y vispera festivos: 9:30-1:00

Temporada de invierno
(hasta el 12 junio y desde el 14 de septiembre)

HORARIO GENERAL DE DOMINGO A JUEVES
Apertura: 8:00
Cierre instalaciones deportivas: 22:00
Cierre vestuarios generales: 22:30
Desalojo del club: 22:30-23:00
Cierre del club: 23:00

HORARIO GENERAL VIERNES, SÁBADO Y VÍSPERAS DE FESTIVO
Apertura: 8:00
Cierre instalaciones deportivas: 22:00
Cierre vestuarios generales: 22:30
Cierre de taquillas: 01:15
Desalojo del club: 01:30-02:00
Cierre del club: 02:00

PISCINA CUBIERTA
De lunes a viernes: 8:15-21:30
Sábados: 8:15-21:00 / Domingos: 9:00-14:00

SALÓN SOCIAL Y SALA LECTURA
De domingo a jueves: 9:30-22:00
Viernes, sábados y víspera festivos: 9:30-1:00

Estimados socios
Os saludo un año más desde estas páginas en las que os damos cuenta de los momentos más importantes que ha vivido nuestro Club en el último año. En este anuario veréis reflejados instantes de diversión, de entretenimiento, de esfuerzo, de superación, de alegría... Esos momentos son sin duda la mayor satisfacción que podemos tener las personas a las que nos habéis encomendado dirigir este Club.
Nuestra misión es poner los medios que estén a nuestro alcance para conseguir un club vivo, adaptado a las necesidades deportivas y de ocio actuales y en el que nuestros socios podáis crecer, aprender, divertiros y superaros. En 2014 conseguimos sacar adelante una importante herramienta para lograr este fin: unos nuevos Estatutos adaptados a la legalidad vigente y que fueron respaldados por una amplia mayoría en la Asamblea. Esta era una necesidad apremiante que hemos conseguido satisfacer, que nos obligaban a regirnos por unos Estatutos del año 1980 que en muchos aspectos estaban desfasados.
Otro importante desafío en el que nos hallamos inmersos es la renovación y actualización de nuestras instalaciones. A lo largo de 2015 presentaremos a la Asamblea un importante plan de renovación y actualización que sin duda nos ayudará en otro de los importantes desafíos a los que nos enfrentamos: el mantenimiento de la masa social. Como sabréis recientemente pusimos en marcha una novedosa campaña de captación de socios que ha dado buenos resultados. Esta campaña nos ha mostrado la importancia de facilitar el acceso al Club de los familiares de nuestros socios, lo que nos ayuda enormemente a mantener y fomentar nuestro carácter de Club familiar.
Os agradezco vuestra fidelidad a nuestro Club, así como la confianza que habéis depositado en esta Junta Directiva. Un fuerte abrazo

MARÍA JOSÉ LERGA
PRESIDENTA CLUB NATACIÓN PAMPLONA

Bazkide agurgarriak
Beste urte batez agurtzen zaituztet orri hauetatik zeinetan gure Klubak urtean zehar bizi izandako momenturik garrantzitsuenen berri ematen baitizuegu. Urtekari honetan josteta, jolas, esfortzu, ahalegin, hobetze, poztasun... uneak ikusiko dituzue islaturik. Une horiek dira, zalantzarik gabe, Kluba zuzentzeko zuek emaniko manua dugun pertsonak izaten ahal dugun pozbiderik handiena.
Gure zeregina da klub bizia, gaurko kirol eta aisia beharretara egokitua lortzeko gure esku dauden baliabideak paratzea, zuek, gure bazkideok, bertan hazi, ikasi, dibertitu eta hobetze aldera. 2014an xede hori lortu ahal izateko tresna garrantzizkoa aurrera eramatea erdietsi genuen: indarra duen legezkotasunera egokitutako Estatutuak, hain zuzen, Batzarrean gehiengo zabalak sostengatu zituenak. Premiazko beharra genuen, 1980ko Estatutuen mende baikinen eta haiek, alde aunitzetan, garaitik kanpo zeuden.
Orain dugun beste erronka bat da gure instalazioak berritu eta gaurkotzea. 2015ean zehar berritu eta gaurkotzeko plan garrantzizkoa aurkeztuko diogu Batzarrari, aurrean ditugun bestelako parioetako batean, gizarte masa mantentzean, alegia, lagunduko diguna. Dakizuenez, bazkide berriak erakartzeko kanpaina erabat berria abiatu genuen eta emaitza onak eman ditu. Kanpaina horrek gure bazkideen senideei Klubean sartzeko erraztasunak ematea zer inportantea den erakutsi digu, horrek klub familiarraren izaera mantendu eta sustatzen izugarri laguntzen baitigu.
Klubarekiko duzuen fideltasuna eta Zuzendaritza Batzorde honetan jarri duzuen konfiantza eskertzen dizuet. Besarka handi bat.

MARÍA JOSÉ LERGA
IRUÑEKO CLUB NATACIONEKO PRESIDENTEA

CLUB NATACIÓN PAMPLONA
ANUARIO 2014-2015

EDITA
Club Natación Pamplona
Playa de Caparroso, s/n
Teléfono: 948 22 37 06
Fax: 948 22 19 62
31014 Pamplona
info@clubnatacionpamplona.com
www.clubnatacionpamplona.com

REALIZACIÓN
AZ2 Comunicación
Pol. Ind. Mutilva Baja, C/E-9, 2º C
Teléfono 948 23 28 85
Fax 948 85 31 71
31192 Mutilva Baja

D.L.: NA 795/2011

Mejoras y cambios en los estatutos para actualizarlos y simplificarlos

A lo largo del último año, el club ha llevado a cabo un proceso encaminado a actualizar sus estatutos, con el objetivo de simplificarlos, hacerlos más comprensibles y adaptarlos a la legalidad vigente. Así, el nuevo texto no supone ningún cambio sustancial para el socio, puesto que su elaboración se ha llevado a cabo con la intención de respetar lo más fielmente posible el espíritu de los antiguos, corrigiendo unas cuestiones o completando otras.

Para la puesta en marcha de esta iniciativa se creó un equipo de trabajo, integrado por socios que querían colaborar y miembros de la junta (Zuberoa González, Esther Dolara, Sonia Beroiz, Francisco Javier García, Alberto Ciáurriz y Mª José Lerga). Asimismo contaron con el apoyo y asesoramiento legal del abogado del club, Fernando Isasi, a quien pudieron consultar cuestiones técnicas durante todo el proceso. Dicha comisión se reunió regularmente *"para ir revisando uno por uno los actuales estatutos y realizar las modificaciones necesarias para actualizarlos a la legislación vigente y adecuarlos en fondo y forma a las necesidades actuales del Club"*, según apuntaba Francisco Javier García Romero, uno de los integrantes del citado grupo de trabajo, quien además especificaba que, *"se han llevado a cabo desde simples cambios de forma, para que su lectura resultase más comprensible, a otros más profundos de fondo. Y también se han incluido algunos artículos nuevos"*.

Una vez se concretaron todas estas cuestiones, se redactaron dos modelos de estatutos: uno con la opción de asamblea con socios compromisarios (grupo de socios elegidos entre la masa social por tramos de edad); y otro con la existente, de asamblea general (socios de número y veteranos). Finalmente se acabó optando por esta última en la votación del 25 de octubre.

MÁS INFORMACIÓN Y NOVEDADES

Con las novedades introducidas se pretende incrementar los derechos de los socios, incluyendo la potestad de participar en las actividades del Club, expresar libremente sus opiniones, ser informados puntalmente de todas las cuestiones relacionadas con la marcha del club, del desarrollo de las actividades, etc. –todo ello recogido a través del artículo 9–.

Otra de las novedades es la inclusión del *"derecho a impugnar acuerdos y la posibilidad de solicitud de una moción de censura a la junta directiva"*. Con respecto a dicho órgano, también se fija la prohibición de retribuciones por su cargo, *"que se desempeñará con carácter gratuito"*. Por otro lado, se contempla *"la convocatoria de Junta General Extraordinaria mediante un escrito firmado por 200 de los socios con derecho a participar en ella. Éstos serán los encargados de designar una comisión de tres personas como máximo que expondrán el tema o temas incluidos en el orden del día a petición suya"*.

¿DÓNDE CONSULTARLOS?

Desde su aprobación por parte de la Asamblea General Extraordinaria y entrada en vigor, los nuevos estatutos pueden consultarse a través del Área del Socio de la web del Club, www.clubnatacionpamplona.com, o bien solicitándolos en las oficinas.

PRINCIPALES ASPECTOS INTRODUCIDOS

SOCIOS

- ✓ Más derecho a participación e información (artículo 9)

JUNTA DIRECTIVA

- ✓ Derecho del socio a impugnar sus acuerdos
- ✓ Derecho a convocar una moción de censura
- ✓ Prohibición de retribuciones

JUNTA GENERAL EXTRAORDINARIA

- ✓ Podrá ser convocada mediante escrito firmado por 200 socios
- ✓ Tres representantes de los socios podrán exponer el tema propuesto

Asociaciones de clubes: la unión hace la fuerza

Nuestro club pertenece a Aedona y también a Acedyr, asociaciones a nivel regional y nacional respectivamente que nos reportan grandes ventajas. El espíritu colaborativo es importante para afrontar retos comunes con otros clubes.

El Club Natación Pamplona comparte fines y objetivos con otros clubes deportivos similares que existen, tanto en el ámbito de Pamplona como a nivel nacional. Este espíritu de colaboración y ayuda mutua se plasma en dos asociaciones de clubes en las que el Club Natación Pamplona participa activamente y que reportan importantes ventajas tanto para nuestros socios como para los socios del resto de entidades que colaboran con nosotros. A todos nos suenan los nombres de ACEDYR (Asociación de Clubes y Entidades Deportivas y Recreativas) y AEDONA (Asociación de Entidades Deportivas y de Ocio de Navarra) En las siguientes líneas les contamos qué son exactamente estas asociaciones y qué beneficios reportan a nuestros socios.

PAMPLONA, CIUDAD DEPORTIVA

Después de casi una década de trabajo, AEDONA (Asociación de Entidades Deportivas y de Ocio de Navarra) continúa con su labor de velar por los intereses de prácticamente la mitad de los ciudadanos de Pamplona, justamente las personas que pertenecen a alguno de los 10 clubes miembros de la asociación (AD San Juan, CD Larraina, CD Amaya, Club Natación Pamplona, Club Tenis Pamplona, I Oberena, SCDR Anaitasuna, SDC Echavacoiz, UDC Rochapea, UDC Txantrea KKE). A continuación se desglosan sus principales líneas de actuación.

CENTRAL DE COMPRAS

La unión de las necesidades de los diez clubes asociados ha permitido aunar intereses en una central de compras mediante la cual se han obtenido condiciones mucho más ventajosas ante los proveedores que si cada Club acudiese por separado. Como últimos logros se puede destacar la energía eléctrica, los productos de piscina o un contrato de mantenimiento para las salas de musculación de los diez clubes asociados.

CUOTA CERO

Esta iniciativa pretende ofrecer a todos los socios de los clubes una serie de descuentos en distintos establecimientos "amigo" en Navarra y a nivel nacional y así, ahorrar parte de la cuota. Para activar su *Cuota Cero* los socios únicamente tienen que rellenar un formulario en www.aedona.es y automáticamente pueden disfrutar de importantes descuentos en supermercados, gasolineras, aseguradoras, ópticas, agencias de viajes, tiendas de electrodomésticos, etc.

BONOS Y ENTRADAS AEDONA

La interrelación entre los clubes también se plasma en facilitar el acceso físico de los socios de unos clubes a otros. Así, en temporada de invierno los socios de unos clubes pueden acceder al resto al precio reducido de cinco euros por entrada diaria (sujeto a restricciones horarias en algunos clubes). En temporada de verano el sistema utilizado es el de los bonos AEDONA, mediante el cual el socio de un club puede comprar un bono de cinco entradas por 12 euros para invitar a su club a socios de otros clubes de Aedona. Estos bonos normalmente se adjudican mediante sorteo en los meses de mayo o junio.

REPRESENTACIÓN INSTITUCIONAL

De cara a las instituciones de Navarra, AEDONA ha sido una excelente herramienta para hacer oir la voz los clubes en los diferentes ámbitos. Desde el Instituto Navarro de Deporte y Juventud hasta el Ayuntamiento de Pamplona. Esto ha favorecido la puesta en marcha de diferentes iniciativas y programas deportivos y ha allanado el camino en aspectos como la solicitud de subvenciones.

ORGANIZACIÓN DE EVENTOS Y ESPECTÁCULOS CONJUNTOS

En los últimos años AEDONA ha organizado diferentes eventos como campeonatos "inter-clubes" de mus, paleta-goma, frontenis, etc., así como varios eventos. El último se celebró en octubre de 2013 en la plaza del Castillo.

ACEDYR: Los clubes a nivel nacional

En el año 2000 una serie de clubes de Madrid, Barcelona, Zaragoza y Vitoria decidieron unirse y fomentar la Asociación de Clubes y Entidades Deportivas y Recreativas, de la que hoy son miembros 43 clubes polideportivos ubicados en todas las comunidades autónomas. Esta asociación ha trabajado intensamente por lograr el reconocimiento del Consejo Superior de Deportes y además ha sido una excelente herramienta para facilitar la gestión de los clubes asociados, fomentando programas de formación, congresos y seminarios, acuerdos con diferentes empresas y entidades e intercambios de interés para los clubes asociados.

En el plano deportivo, se pusieron en marcha los Juegos Deportivos ACEDYR, que cada dos años se celebran en uno de los clubes miembros, posibilitando la participación de niños y jóvenes en disciplinas como tenis, natación, waterpolo, baloncesto, fútbol, pádel o piragüismo. El Club Natación Pamplona ha participado en todas las ediciones de los Juegos y fuimos anfitriones y organizadores de la edición del año 2005.

Pero sin duda el aspecto por el que ACEDYR es más conocido es por el programa de reciprocidad entre los socios de todos los clubes miembros. Toda aquella persona socia de alguno de los 43 clubes miembros de la Asociación puede solicitar el "pasaporte ACEDYR" con el cual puede acceder a las instalaciones del resto de clubes miembros (siempre que no sean de su propia ciudad y sujeto a restricción en algunos clubes) de forma gratuita.

Trabajamos
para conseguir una comunicación eficaz
• Gestión editorial
• Contenidos web
• Diseño gráfico
• Publicidad
AZ2 comunicación diseño y publicidad
Pol. Ind. Mutilva Baja, C/E-9, 2º C
31192 MUTILVA BAJA · Tel. 948 23 28 85

Nuestros monitores nos aconsejan

Los consejos e indicaciones de los monitores son fundamentales para elegir la actividad que mejor se adapta a tus necesidades, y también para su correcta realización. Por eso hemos querido que sean estos profesionales los que hablen de los beneficios y características de algunas de las actividades, para que puedas acertar en tu elección y que su práctica se adecúe a los objetivos que persigues.

ENEKO ZUDAIRE
MONITOR DE GIMNASIO

El trabajo de gimnasio requiere constancia

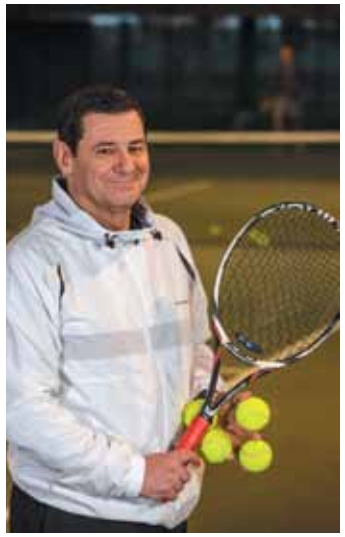
«Si alguien está pensando en comenzar a hacer ejercicio, empezar por el gimnasio es una buena opción: ofrece un horario amplio, el manejo de las máquinas es sencillo y existe una gran flexibilidad para su uso autónomo. Además, no importa la edad, ni la condición física porque la actividad se adapta a cada cual. El gimnasio también puede ser el complemento ideal para otros deportes y, practicado con regularidad, potencia cualidades como la fuerza, la resistencia o la flexibilidad. Una vez tomada la decisión, la principal recomendación es la constancia, ya que los resultados se perciben a medio y largo plazo. Y para comenzar, resulta imprescindible contar con la supervisión del monitor, que orienta sobre cómo realizar los ejercicios adecuados a los objetivos concretos.»

ISABEL ARMENDÁRIZ
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Ejercicio para mantener una actitud positiva

«La práctica de ejercicio y el cuidado de la alimentación está probado que retrasa los efectos del envejecimiento pero, además, hacer ejercicio de forma regular nos ayuda a mantener una actitud positiva. La gimnasia, en concreto, ayuda a mejorar la flexibilidad, el equilibro y la coordinación; reduce el dolor y la rigidez derivados de la osteoartritis y tonifica la musculatura de forma equilibrada, previniendo las lesiones. A cualquier edad, y teniendo en cuenta las capacidades de cada persona, se pueden conseguir resultados físicos y emocionales sorprendentes. Todo ello siendo constantes en la práctica y utilizando las técnicas adecuadas. Con varias clases a la semana y en diferentes horarios, nos adaptamos perfectamente a las necesidades de cualquier usuario, así que sólo hay que buscar un hueco y tener ganas.»

JOSÉ FÉLIX BARÓN
TENIS



Es un deporte técnico y mental: cuanto más lo practicas, más engancha

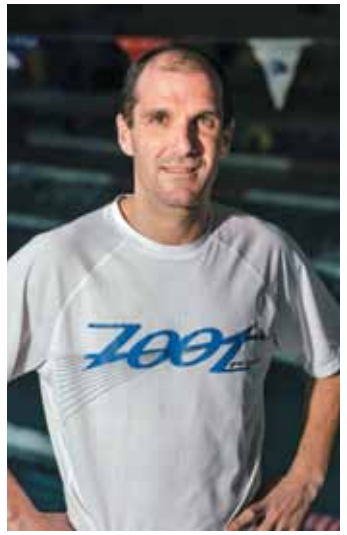
«El tenis es un deporte muy formativo: exige disciplina personal, capacidad de superación y esfuerzo para asimilar la técnica. También desarrolla la coordinación y la psicomotricidad, estimula los reflejos, la capacidad aeróbica, la velocidad y la agilidad, entre otras ventajas. Tiene además numerosos beneficios psicológicos: refuerza el valor del trabajo y del esfuerzo, además de proporcionar seguridad y autoestima. Cualquier persona de cualquier edad puede practicarlo y cada uno disfruta de este deporte a su manera. La práctica constante es fundamental para la progresión y también es muy importante valorar cada pequeña meta conseguida en el aprendizaje. Pero, sobre todo, hay que divertirse.»

LUCIA BERRIO
PILATES AVANZADO

El método Pilates trabaja la mente y el cuerpo

«El método Pilates está especialmente indicado para quienes quieren trabajar el cuerpo, pero también la mente. Sus resultados comienzan a notarse enseguida, y a medio largo plazo son tan evidentes que se consiguen importantes beneficios. Este ejercicio refuerza y tonifica los músculos, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio, creando una figura más estilizada al tiempo que ayuda a reducir el estrés y la fatiga. El Pilates ayuda además a prevenir lesiones y mejorar la postura de la espalda y está indicado tanto para quienes empiezan a hacer alguna actividad física como para deportistas que buscan mejorar su rendimiento, ya sean personas jóvenes o mayores. Para su práctica es necesario realizar un mínimo de dos sesiones por semana, y poco a poco se irán percibiendo progresos que repercutirán en el estado de forma y en la salud en general.»

RAÚL ELIZALDE
TRIATLON



Nunca encuentras momento para aburrirte

«El triatlón combina natación, ciclismo y carrera a pie... Por lo tanto, nunca encuentras momento de aburrirte y a la hora de entrenar puedes ir cambiando de una a otra actividad. Cualquier persona (desde los 5 y hasta los 80 años) puede practicar este deporte. Y es que hay pruebas de todo tipo: desde las populares o familiares (150 m de natación, 8 km de ciclismo y 1,5 de carrera a pie) hasta la distancia 'Ironman' (3.800 m de natación, 180 km de ciclismo y una maratón a pie). A la hora de plantearse objetivos hay que tener paciencia, porque si con un sólo deporte cuesta, con tres todavía más. Pero si las metas son alcanzables, se van superando etapas y, sobre todo, disfrutando mucho. Con entrenamientos semanales de tres horas y algo de práctica durante el fin de semana puede ser suficiente para ir evolucionando... Cada uno decide hasta dónde quiere llegar.»

SAIOA MARTÍNEZ
NATACIÓN

La natación es uno de los deportes más completos

«La natación es uno de los deportes más completos, y puede practicarse a cualquier edad. Los niños que la practican se relacionan, juegan, interactúan y se lo pasan bien, al tiempo que adquieren una disciplina deportiva. Y es que aprender a nadar bien desde pequeños es importante y necesario. En cuanto a sus beneficios, al tratarse de un deporte anaeróbico, la práctica continuada influye positivamente en el organismo: se fortalecen todos los músculos y se mejora la capacidad pulmonar. Lo ideal es empezar desde pequeños, ya que los avances son más rápidos. A la hora de competir, es necesario trazar objetivos realistas, ser muy constante e ir superándose poco a poco.»

Cursos deportivos 2014-2015

Los consejos de los monitores nos pueden orientar para elegir el ejercicio que mejor se adapte a nuestras expectativas, bien el que ellos nos recomiendan o el que más nos interese de la amplia oferta que está disponible en el club. En el siguiente listado se encuentran todas las que se imparten actualmente. La información completa está disponible a través de la web: www.clubnatacionpamplona.com

Deporte para veteranos
Programa de entrenamiento especifico diseñado para mayores de 60 años, con el objetivo de mejorar la condición física y la calidad de vida.

Gimnasia de mantenimiento
Actividad que reúne lo mejor de las diferentes tendencias del fitness para conseguir una mejora de la condición física.

Gimnasia masculina
Actividad multideportiva dirigida especialmente a los hombres.

Spinning
Diviértete, sube colinas, pedalea y disfruta de la música. Nuestro club es Centro Oficial Spinning, con el mejor material y los monitores más cualificados.

Abdominal express
Sesiones de 30 minutos para tonificar el abdomen.

Pilates
Conexión de trabajo físico y mental, con varios niveles según la experiencia de cada alumno.

Yoguilates
Lo mejor del yoga y del pilates combinado para mejorar la condición física y favorecer la relajación.

Secciones deportivas
Además de los cursos deportivos, las secciones ofrecen sus cursos específicos para adultos y jóvenes de piragüismo, natación (adultos, junior y veteranos), tenis, judo, karate y triatlón.

Stretching
Sistema de entrenamiento que propicia el estiramiento muscular y la elasticidad de las articulaciones.

Cross training
Programa de acondicionamiento físico que busca el incremento de capacidades como la fuerza, la resistencia muscular, la cardiovascular, la potencia o la agilidad.

Body-tonic
Plan de entrenamiento pensado para tonificar y moldear nuestro cuerpo a ritmo de la música en variadas sesiones de entrenamiento.

Aerobic-dance
Combinación de ejercicios aeróbicos con pasos de baile.

Zumba
Fusión de baile coreográfico y entrenamiento cardiovascular con variados ritmos musicales y mucha fiesta.

Musculación
La sala de musculación es de uso libre y gratuito para los socios mayores de 18 años. No obstante, se deben acreditar conocimientos para tener ese acceso. Para conseguirlos, el Club ofrece un curso de tres meses en el que se hará un trabajo personalizado. Tras el curso se puede seguir el trabajo por libre, o bien acogerse al servicio de asesoramiento.

DEPORTE INFANTIL

Natación
Clases para todos los niveles desde los 3 años. Posibilidad de apuntarse a la escuela de natación para formar parte del equipo

Natación sincronizada
Para niñas de 8 a 14 años con dominio de braza y crol.

Piragüismo
Cursos de iniciación en primavera con posibilidad de acceder al equipo de competición

Fútbol sala
Distintas categorías y horarios. Posibilidad de continuar en los equipos de fútbol-11 del CD Salesianos.

Tenis de mesa
Escuela de iniciación desde los 6 años y competición hasta nivel nacional

Escuela de tenis
Clases para todos los niveles y edades. Posibilidad de incorporarse al equipo de competición.

Padel
Cursos para todas las edades desde los 6 años

Karate
Un milenario arte marcial que fomenta la disciplina, la tolerancia, el respeto y el desarrollo físico y motor.

Judo
Clases para todos los socios desde los 6 años

Gimnasia rítmica
Actividad estructurada en 3 áreas en función de la edad y el nivel: desde aprendizaje básico hasta preparación para campeonatos.

Cross Training, entrenamiento eficaz para estar en forma

Se trata de uno de las disciplinas deportivas de moda, y por ello, el Club Natación ha incluido en su oferta de actividades clases de Cross Training que se imparten desde el pasado mes de octubre. En los últimos años, esta actividad ha ido ganando adeptos, pero… ¿qué es exactamente? Básicamente se puede definir en una frase: movimiento funcional con constante variación y ejecutado a alta intensidad. Se le denomina movimiento funcional, porque está basado en acciones que utilizamos en la vida diaria (coger pesos, levantar al niño, llevar la compra…) En constante variación porque cada día se realizan ejercicios diferentes, planteándole nuevos retos al cuerpo con una intensidad alta.

"El objetivo principal es conseguir estar en la mejor forma posible y para ello se trabajan varias disciplinas básicas: resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza, velocidad, equilibrio, coordinación, flexibilidad, potencia, agilidad, precisión y fortaleza", explicaba Amaya Echeverría, profesora de esta actividad en el club.

Las sesiones de entrenamiento se realizan en una sala amplia, sin máquinas y con material diverso, pero sobre todo es necesario contar con mucho espacio: *"vamos cambiando la estructura de la clase, hay días que hacemos circuitos utilizando diferentes materiales (pesas rusas, cajones, trx,…), y otros el denominado 'Work of the day', siempre con un calentamiento de unos 10 minutos"*, explicaba la experta en esta disciplina.

Gracias a esta variedad, la persona que practica Cross Training se encuentra cada día con ejercicios distintos: unos de cardio (saltar a la comba, correr...), otros de halterofilia (con diferentes pesos en función de las características de cada alumno) y otros gimnásticos (sentadillas, pinos, flexiones...) También hay diferenciación en las repeticiones, los pesos, los tiempos y los formatos distintos, por lo que el trabajo se hace muy ameno.

Trabajo de oblicuos con pesas rusas.

Este deporte contempla el trabajo de las principales capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio, agilidad y coordinación, entre otras, por lo que los beneficios de su práctica son evidentes: *"se trata de una disciplina muy funcional, en el que la quema de calorías (grasa) es muy importante. Además, su práctica sirve para mejorar en otros deportes"*, aseguraba su monitora.

Su práctica se adapta perfectamente a diferentes tipos de público: los que buscan ponerse en forma, competir, o simplemente hacer un poco de ejercicio con amigos. Lo importante es adecuarte a tu propósito, hacer caso al *coach* y no tener prisa, puesto que los avances y las mejoras se notan, pero con constancia. *"Siempre se adecúan los ejercicios, los pesos, las repeticiones y poco a poco ves cómo te van saliendo ejercicios nuevos, disfrutas y ¡te pones en forma!"*, comentaba la encargada de impartir la actividad.

Eficacia, resultados, superación, compañerismo son otros términos asociados

El cross training plantea cada día ejercicios nuevos.

al Cross Training. Todo ello en sesiones de 30 minutos, que en el Club Natación tienen lugar los lunes y los miércoles, en horario de 19:30 a 20:00.

Servicios del Club

Recordamos a los socios que tienen a su disposición una variada oferta de servicios de los que pueden hacer uso dentro de nuestras instalaciones o fuera de ellas, presentando el carnet del Club Natación. Repasamos aquí los principales y recordamos que en nuestra página web se pueden consultar todos los servicios disponibles.

CIRCUITO SPA

De uso libre y gratuito para los socios mayores de 18 años, el jacuzzi, al que se accede desde los vestuarios, es de uso mixto. En la planta superior hay dos zonas, diferenciadas para hombres y mujeres que constan ambas de sauna seca, sauna húmeda o baño turco, frigidario, duchas de chorros y zona de relax con tumbonas.

MASAJISTA

La masajista, Eva Morales Lizaur, realiza masaje deportivo, quiromasaje y técnicas auxiliares en una sala ubicada en la zona de spa del edifico principal. El horario es lunes y miércoles de 9:00 a 20:00. El precio por sesión es de 27,50 euros para los socios y 35 euros para los no socios. Para concertar cita, hay que personarse en las oficinas del Club o llamar por teléfono al 948223706.

SALA DE TELEVISIÓN

En el salón social existen dos recintos acristalados e independientes con televisión a disposición de los socios. En estas salas, además de los canales que se emiten por la TDT, se pueden ver los canales que se transmiten por las plataformas Imagenio y Canal Satélite Digital, con la fórmula especifica para locales públicos. Así, se garantiza la retransmisión de todos los partidos de liga que dispute el Club Atlético Osasuna, y otros eventos considerados de interés, como las corridas de todos de la Feria de San Fermín.

SALA DE MUSCULACIÓN

El Club dispone de una sala de musculación equipada con moderna maquinaria, atendido por Eneko Zudaire, monitor y entrenador personal. Consulta con él todas las fórmulas para hacer uso de la sala.

BAR RESTAURANTE

El servicio de cafetería y restaurante pone a disposición de los socios una amplia oferta gastronómica.

ALQUILER DE TAQUILLAS

Todos los vestuarios del Club (edificio principal, vestuarios de verano y piscina cubierta) disponen de taquillas de uso diario, de cuya llave se puede disponer en el momento depositando una moneda de un euro en el mecanismo de apertura, que se recupera al vaciarla. Estas taquillas no se pueden ocupar durante más de una jornada seguida, ya que al finalizar el día, las que quedan cerradas son vaciadas por los empleados de mantenimiento. El Club recomienda depositar en todo momento los objetos de valor en las taquillas para evitar hurtos.

RESERVA DE PISTAS

Las 3 pistas de tenis, el frontón, las dos pistas de padel y los dos pabellones polideportivos son de uso gratuito para los socios, pero deben ceñirse a las normas de reserva para su utilización ya sea on line en www.clubnatacionpamplona.com o de forma presencial en portería.

SALA DE LECTURA

El Club dispone de una sala de lectura y estudio en el edificio social con espacio para 18 personas que está abierta en el mismo horario que el salón social. La sala está equipada con conexión wi-fi a internet gratuita y en la misma hay un buen número de libros de consulta y lectura a disposición de todos los socios.

APARCAMIENTO CONCERTADO

Existe un convenio con el aparcamiento público de la plaza de toros mediante el cual los socios pueden aparcar a escasos metros de las instalaciones por un precio reducido. Consultar precios en página 2. El pago se realiza en la recepción del club, donde se facilitará una tarjeta para poder retirar posteriormente el vehículo del parking de la Plaza de Toros.

CELEBRACIONES

Las salas acristaladas de la terraza del edificio social están equipadas para la celebración de cumpleaños infantiles y celebraciones gastronómicas, de forma independiente del salón social y servicio de restauración. Cuentan con climatización y acceso a una cocina anexa. La más pequeña tiene aforo para 20 personas y la grande para 65. Las reservas se hacen en las oficinas y la normativa que rige se puede consultar en la página 27.

El entrenador de natación, José Ángel Torres, ante la temporada de su jubilación

‘Me gustaría que la natación siempre fuera protagonista en este Club’

Ésta será la última temporada para una de las figuras más destacadas de la natación en el club, su entrenador durante los últimos 30 años, José Ángel Torres Zabalza. Su relación con el Club comenzó en el año 71, adonde llegó como nadador procedente de la UDC Txantrea. Al principio era un simple socio que acudía a entrenar, pero en 1974 le propusieron convertirse en profesor de los cursillos que en aquella época se impartían en ‘el globo’ –una cúpula de plástico que se instalaba sobre la piscina de 50 metros–. Así estuvo durante un tiempo, hasta la construcción de la piscina cubierta en 1984.

Era una de las únicas instalaciones de este tipo que existía en la ciudad, por eso en seguida se incrementó la demanda de cursos y tras unas temporadas en las que había sido monitor y ayudante del entrenador, le ofrecieron quedarse en este puesto: *“me encargaba de la organización de todos los cursos y de coordinar a todos los equipos, desde los pequeños hasta los mayores”*, explicaba José Ángel, quien además apuntaba que *“después mis cometidos cambiaron y pasé de nuevo a ser monitor, hasta el año 2000”*. Desde entonces hasta 2008 se hace el cargo de la sección, que englobaba no sólo a los nadadores del club, sino también al equipo de waterpolo: *“fueron años en los que contábamos con muchos nadadores en el club, se superaba la cifra de los 300. Los equipos tenían mucha calidad y salían buenos competidores en todas las categorías”*, recordaba el representante de la sección, quien también destacaba alguna de esas figuras, *“nombres como los hermanos Zamacona, Iñigo Chivite, Pablo Horcada, Ane y Olaia Núñez, Marta Astrain, etc. hicieron muy buenas marcas con la Selección Navarra en varios campeonatos de España”*.

Pero la salida del equipo de waterpolo del club arrastró también a algunos de esos deportistas destacados. La sección arrastró algunas temporadas de incertidumbre, hasta que hace un par de años, y gracias a la suma de varios factores, se ha conseguido subir el nivel competitivo nuevamente: *“lo principal es que hay una serie de nadadores y nadadoras que se lo han tomado muy en serio, están muy comprometidos y son muy constantes en los entrenamientos. De hecho, hemos conseguido poder venir algunos días a las 6 de la mañana a nadar, para completar la preparación de cara a las competiciones. Desde Aritz Fernández a Dongna Castien, pasando por Iker Jauregi o Idoia Romero, todos están nadando con muy buenas marcas, y algunos de ellos ya han hecho dignos papeles en los Campeonatos de España, además de en los de Euskal Herria”*, asegura José Ángel, que también quiso agradecer *“la colaboración que estamos teniendo por parte de algunos nadadores que ya no compiten, como Iñigo Chivite o Pablo Horcada a la hora de entrenar a los equipos”*.

Por todo ello, y por la satisfacción de haber ido superando las dificultades, este entrenador se va contento de lo conseguido hasta ahora: *“espero que la sección siga contando con una trayectoria más o menos constante cuando yo me marche. La natación es un deporte que merece tener un papel protagonista en el club, y ojalá siempre sea así”*, deseaba este deportista, tan sólo unos días después de cumplir 61 años, la fecha marcada para su prejubilación.

Una divertida, emocionante y mágica actividad social

Las actividades sociales y culturales, junto con las deportivas, son el alma de nuestro Club. Durante 2014 los socios pudieron disfrutar de una amplia oferta dirigida a público de toda edad y condición. Verbenas, eventos deportivos, talleres infantiles, campeonatos sociales, concursos o exposiciones coparon la agenda social y cultural del Club Natación. En las siguientes páginas hacemos un repaso de aquellos momentos mágicos, divertidos y emocionantes vividos en el último año.

Día del socio juvenil.

Verbena de San Fermín.

Cuentacuentos de Patrizia Eneritz.

Encierro txiki.

Master-class de spinning.

LOS NIÑOS PRIMERO. Durante 2014 continuó la apuesta por las actividades para niños todos los domingos, que hicieron las delicias de los más pequeños en el Salón Runa durante la temporada de invierno. Las proyecciones de películas en castellano y euskera se alternaron con los talleres de animación infantil con los monitores de Ilunabarra XXI. Además se programaron espectáculos de teatro y cuenta-cuentos con narradores y actores como Patrizia Eneritz, Alexia Papantchev, Imanol Espinazo, la compañía de teatro Malaspulagas y la compañía de títeres Clavileño.

ARTES PLÁSTICAS. En el mes de junio las actividades infantiles dieron paso en el salón Runa a la exposición de los talleres de pintura y de encaje de bolillos del Club. Durante dos semanas los socios pudieron apreciar auténticas obras de arte realizadas por los alumnos de Daniel Sánchez, nuestro profesor de pintura, y por nuestras encajeras Carmen Olías, Maribel Colás y Angelines Mañú. El mismo escenario, el Salón Runa, acogió el 22 de junio la eucaristía por los socios fallecidos en el último año. Como es ya una tradición, en el oficio religioso participó la Pía Unión de Auroros Santa María.

VERBENAS. El 28 de junio, en la cuenta atrás para los Sanfermines, se celebró la Verbena de San Pedro, a la que acudieron miles de pamploneses. La noche fue fresca, pero la Orquesta Nueva Etapa, con su nuevo y televisivo cantante Edu Cayuela, hizo subir la temperatura ofreciendo un gran espectáculo, como nos tienen acostumbrados. Nueva Etapa hizo doblete el 12 de julio en la Verbena de San Fermín que fue menos multitudinaria pero también muy animada.

OFERTA LÚDICA Y DEPORTIVA EN VERANO. Después de las fiestas de San Fermín dio comienzo el calendario de cursos de verano, gozando de gran acogida actividades como los campamentos urbanos o los cursos de iniciación al tenis, la natación y el piragüismo,

Exposición de pintura y encaje de bolillos.

Campeonato social seis mus.

Spinning al aire libre.

Verano y amigas, buena combinación.

entre otros. Además, las tardes se llenaron de juegos para los más pequeños con los talleres de animación infantil en la plaza, que se celebraron de lunes a jueves del 21 de julio al 14 de agosto. Días después la diversión pasó a la piscina del 25 al 28 de agosto, con los juegos acuáticos de animación

Las secciones deportivas también se involucraron en las actividades infantiles, con iniciativas como los Días-D, en los que las secciones de tenis de mesa, gimnasia rítmica, judo y karate abrieron sus puertas para que los niños probasen su actividad de forma gratuita. Además las secciones de fútbol, padel, tenis y botxak organizaron campeonatos sociales, de los que damos cuenta en las páginas dedicadas a las secciones deportivas. También se celebró el Campeonato Social de Seismus, en el que el trío Michel-Virginia-Auza fue campeón, seguido en segundo lugar por Oscar-Alberto-Gabriel y por Barea-Ayerra-Raúl como terceros clasificados.

DEPORTE Y ESPECTÁCULO. La plaza del Club fue escenario de diversos eventos, entre ellos una master class de spinning al aire libre que tuvo lugar el 26 de julio. Se trata de una cita que ya viene siendo tradicional en la programación del verano del Club y que cuenta con gran aceptación. El 9 de agosto el mismo escenario acogió una divertida máster class de Zumba que fue todo un éxito pese a lo caluroso de la tarde.

En la piscina de trampolines se celebró la segunda edición del concurso de saltos "CNP Splash". La competición, en la que participaron 64 socios, especialmente niños y jóvenes, se celebró en cuatro fases los días 23 y 30 de julio y 6 y 13 de agosto. La final, pese a la lluvia intermitente, fue muy emocionante y en ella se proclamaron los siguientes ganadores:

Categoría Infantil
1º Marcos Olcoz
2º Mar Elso
3º Nicolás Ayucar

Categoría Juvenil
1º Iker Eguaras
2º Eduardo Arbilla
3º Juan Leache

Categoría Master
1º Mikel Aranguren
2º Francisco Javier Ciriaco
3º Mikel Lakunza

Además el evento acogió una exhibición de natación sincronizada a cargo de las veteranas de Mariburruntzi Sincro Taldea y de los equipos infantiles del Club.

Espectáculo infantil.

Verbena de fin de temporada.

Varias imágenes del concurso de saltos de trampolín.

Exhibición de zumba.

Día del Niño.

SEMANA DEL SOCIO: DIVERSIÓN PARA TODOS LOS PÚBLICOS. La semana del socio fue sin duda la semana más esperada del verano. La participación fue muy alta en todas las actividades, que sirvieron para el disfrute de mayores y pequeños.

La programación comenzó el lunes 18 con el día del niño, en el que hubo Hinchables acuáticos en la piscina de trampolines de 12:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00. Después se sirvió una chocolatada y para terminar se pudo disfrutar de un espectáculo a cargo del grupo de payasos "Los Kollins".

Los jóvenes tuvieron dos jornadas con actividades para ellos. El 19 de agosto hubo tirolina acuática desde los trampolines y a continuación se celebró la esperada fiesta de la espuma en la plaza. Al día siguiente por la tarde el pabellón se convirtió en un enorme parque de atracciones con paintball, pista americana y túnel de bateo.

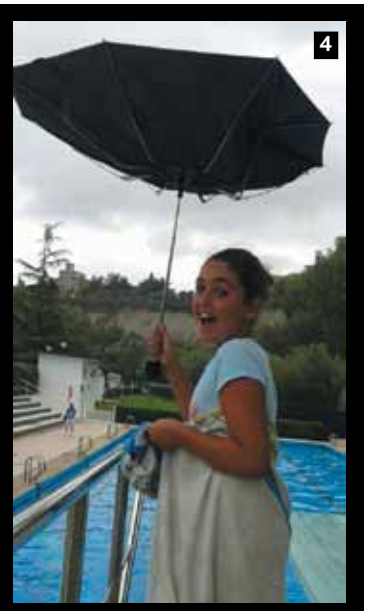
El día del socio jubilado se celebró el jueves 21 de agosto con una comida popular para todos los socios jubilados y mayores de 65 años. La sobremesa estuvo amenizada con bailables a cargo del grupo "La Perla".

FIESTA HAWAIANA MULTITUDINARIA. La fiesta hawaiana con la que se celebró el día del socio senior tuvo que ser pospuesta del viernes 22 de agosto al lunes siguiente debido, una vez más, a la lluvia. No obstante el cambio de fecha mereció la pena porque el 25 de agosto fue un día de calor que hizo que nuevamente se batiese el récord de asistencia. A las 19:00 tuvo lugar la barbacoa en la que los voluntarios del Club sirvieron salchichas, refrescos y mojitos. A las 21:00 la fiesta se trasladó a la piscina de trampolines donde tuvo lugar la discoteca acuática, en la que las cuadrillas de jóvenes disfrutaron y bailaron durante casi tres horas.

Actuación de los Kollins.

Fiesta actuática.

Día del socio jubilado.



EL VERANO **EN IMÁGENES**

Los socios fueron testigos y reporteros del verano en nuestro Club. Así quedó reflejado en el concurso "La foto del verano", al que se presentaron 55 instantáneas que recogieron momentos divertidos, bonitos o curiosos en las instalaciones. Las fotografías estuvieron expuestas en la entrada del Club hasta octubre. Estas son las imágenes ganadoras:

[1] **"Reflejos", de Rafael Rivas** 1° premio categoría adultos

[2] **"Natación sincronizada" de Pablo Villaverde** (2° premio categoría adultos)

[3] **"Un paseo por las nubes", de Nora Millor** (premio especial categoría adultos: más votada en facebook)

[4] **"Mary Poppins", de Naroa Goñi** (1° premio categoría infantil)

[5] **"Las chicas de la basura", de Ane Arreche** (2° premio categoría infantil)

[6] **"Saltura", de Miguel Angel Salvador** (premio especial categoría infantil: la más votada en facebook)

Día del socio jubilado.

Tirolina desde el trampolín.

LOS CALDERETES MÁS SABROSOS. El 23 de agosto fue la fecha elegida para despedir las actividades de verano, con la celebración de Día de fin de temporada. La jornada comenzó con el suculento concurso de calderetes. El equipo liderado por Alberto Rodríguez Rípodas se proclamó vencedor de la cuarta edición de la competición, obteniendo un total de 93 puntos. El subcampeón fue el equipo de Carlos Aramendía, con 88 puntos, y en tercera posición quedó el equipo de Carlos Maiza con 87 puntos. En el concurso participaron once equipos que reunieron posteriormente a más de 200 comensales. La competición se desarrolló en un ambiente estupendo, en una jornada en la que acompañó la climatología.

El día se completó con una vistosa feria de artesanía en la plaza en la que además se organizaron talleres de manualidades. Como despedida tuvo lugar una animadísima verbena con DJ y un encierro txiki en el que disfrutaron niños y no tan niños.

DIVERTIDAS NAVIDADES. La programación navideña comenzó con la tradicional visita de Olentzero, que llegó al Club el 23 de diciembre acompañado por el castañero y el grupo de dantzas y la fanfarre de Muthiko Alaiak

La siguiente cita fue el concurso de dibujos navideños que como novedad, se

Equipo ganador del concurso de calderetes.

Fiesta hawaiana.

Concurso de calderetes.

Día del socio infantil.

Día del socio jubilado.

Olentzero llegó al Club.

celebró de forma presencial en el Club. La fecha elegida fue el 26 de diciembre por la mañana. Más de 50 niños acudieron a pintar en el Salón Runa.

DISFRACES DE PREMIO. El martes 30 de diciembre se celebró el cotillón infantil, con el que los niños del Club despidieron el año ataviados con originales disfraces. A las 18,30 comenzó la merienda, amenizada por los monitores de Ilunabarra XXI. Después se entregaron los premios del concurso de disfraces para terminar con un divertido baile. Los premiados en el concurso fueron: Naroa Goñi como novia cadaver (premio al disfraz más terrorífico); Ibai Martínez como punkie (premio al disfraz más divertido); Maitane Garaikoetxea como la vieja del visillo (premio al disfraz más original) y Paola Urdániz como princesa "frozen" (premio al disfraz más fashion).

MUS, CHINCHÓN Y BINGO. Los adultos también pudieron disfrutar de actividades navideñas: Los días 26 y 29 de diciembre se celebraron en el salón social los Campeonatos Relámpago navideños de mus y de chinchón, que contaron con una nutrida afluencia de participantes. El primer campeonato en celebrarse fue el de mus, con un total de 26 parejas inscritas. Tras toda una tarde de partidas se alzaron como ganadores Juan Andrés Markalain y Gorka Markalain, padre e hijo. Las subcampeonas fueron Mari Sabaté y Carmen del Río. En el torneo de chinchón, celebrado tres días después, la campeona fue Mercedes Roncal, seguida por Pili Martínez como subcampeona y por Tere Urtasun como tercera clasificada. El 2 de enero tuvo lugar el emocionante y concurrido bingo navideño en el salón social. La sala estuvo llena hasta los topes. El premio al bingo consistió en una cena para dos personas en el restaurante del Club y un plato conmemorativo, mientras que el premio a la línea fue un plato conmemorativo acompañado de una botella de vino o una toalla.

FESTIVAL DE REYES MAGOS. La guinda final de las actividades navideñas fue la visita de SSMM los Reyes Magos de Oriente. A las 17,00 Melchor, Gaspar y Baltasar hicieron su aparición en el pabellón ante la ovación del público y el asombro de los niños allí presentes. Después, durante más de una hora estuvieron repartiendo regalos por sorteo entre los socios infantiles. Fue un festival inolvidable para muchos de ellos.

Visita de los Reyes Magos.

Cotillón infantil.

Ganadoras del camponato relámpago de chinchón.

Ganadoras del campeonato relámpago de mus.

Grupo de danzas Muthiko Alaiak.

Ganadores del concurso de disfraces.

PREMIOS DEL XV CONCURSO DE DIBUJOS NAVIDEÑOS

1 Paola Viscarret
1er premio categ. 3-6 años
2 Telmo Uralde
2º premio categ. 3-6 años
3 Ainara Cabrera
1er premio categ. 7-10 años
4 Saioa Lezáun
2º premio categ. 7-10 años
5 Inar Lezáun
1er premio categ. 11-14 años
6 Ilargi López
2º premio categ. 11-14 años

DE MIGUEL
PRODUCCIONES ARTÍSTICAS
Orquestas, artistas, espectáculos infantiles... todo para sus fiestas
Vuelta del Castillo, 7 - 1º B. 31007 PAMPLONA (Navarra)
Tfno 948 26 99 07 · fax 948 19 77 09 · e-mail: demiguelproduccion@telefonica.net

Normativa para el uso de las instalaciones

ACCESO ORDINARIO A LAS INSTALACIONES

· Todos los socios tienen la obligación de presentar su carnet de socio para acceder a las instalaciones o cuando les sea requerido por el personal del Club o por miembros de la Junta Directiva
· Los socios de otros clubes con los que el Club Natación Pamplona tenga algún convenio de colaboración o intercambio, deberán presentar en la entrada el carnet de su club de procedencia.

ENTRADAS, PASES E INVITACIONES PARA NO SOCIOS

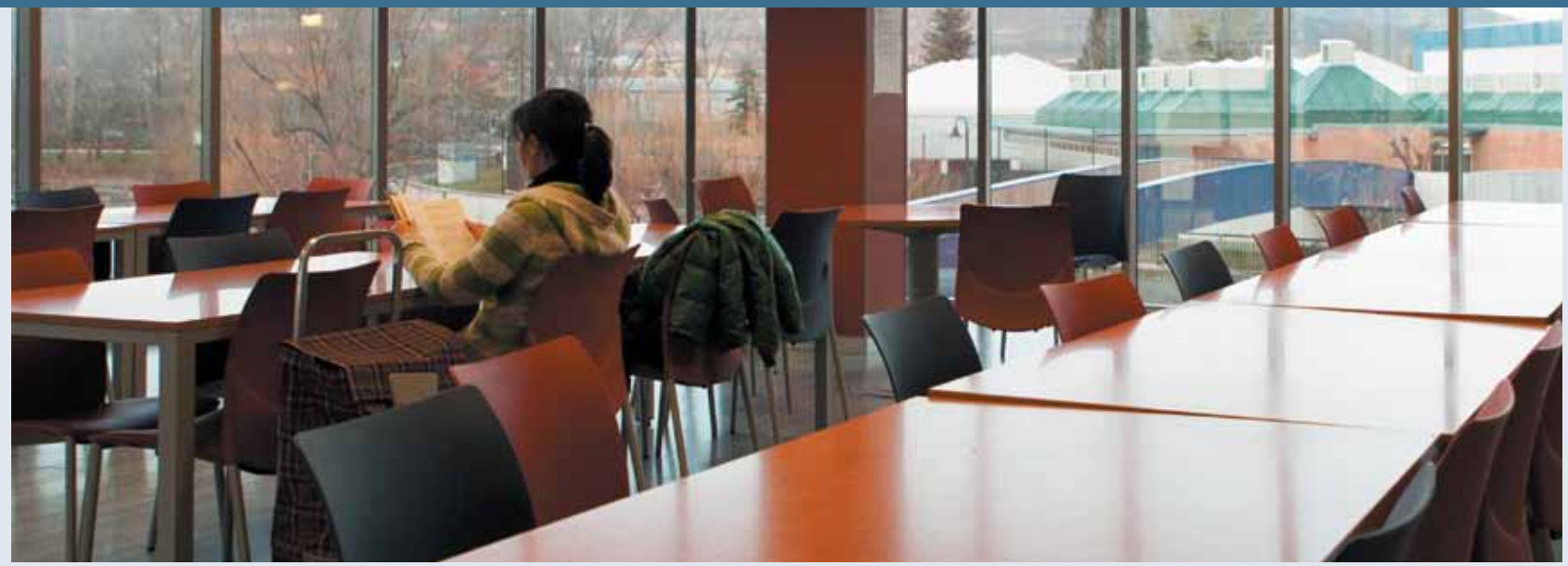
· Para adquirir una entrada de día, la persona interesada debe acudir a las instalaciones acompañada de un socio, que se responsabilizará en todo momento de la conducta del no socio. Los precios de la entrada diaria se fijan anualmente y se publican en el anuario.
· Durante la temporada de verano se podrán sacar pases de acceso especiales únicamente en los tres supuestos que se detallan a continuación. Estos accesos podrán restringirse en función de la ocupación de las instalaciones:
· **Pases de novios.** Los pueden solicitar los socios únicamente para sus parejas, siempre y cuando los interesados no sean matrimonio ni pareja de hecho. Pueden ser de uno, dos o tres meses. Sus precios se fijan cada año y son publicados en el anuario.
· **Pases de verano.** Sólo pueden adquirirlos aquellas personas que acrediten que residen a más de 20 kilómetros de Pamplona y que sean avalados por un socio. Pueden ser de 15 días de duración o de un mes. Sus precios se fijan anualmente y son publicados en el anuario.
· **Invitaciones personales.** Cada socio dispone de dos invitaciones que se pueden usar durante todo el año. Únicamente se podrán beneficiar de estas invitaciones aquellas personas no socias que residan a más de 20 kilómetros de Pamplona. Dichos pases han de solicitarse con anterioridad en oficinas. En el momento de acceder al Club, el invitado, que ha de entrar acompañado del socio, ha de acreditar su identidad y lugar de residencia por medio de un documento oficial (DNI, pasaporte, carnet de conducir...etc).

CURSILLISTAS Y DEPORTISTAS NO SOCIOS

· Los cursillistas no socios únicamente podrán acceder al Club en los horarios en los que se imparta el curso en el que están matriculados, y lo harán presentando su carnet de cursillista.
· Los deportistas que accedan al Club de manera esporádica para participar en competiciones o entrenamientos lo harán con la autorización expresa del delegado de la sección deportiva correspondiente y del coordinador deportivo. Para ello, el delegado solicitará el permiso al coordinador indicando las personas, instalaciones y horarios de uso de las mismas. Este permiso constará en recepción en el momento en el que accedan las personas autorizadas.

ACOMPAÑANTES DE PERSONAS DEPENDIENTES O MENORES DE 12 AÑOS

· **En temporada de verano** todos los socios que necesiten de asistentes o cuidadores, previa solicitud en oficinas, podrán acceder a una subvención de 135 euros en el coste del pase mensual y de cinco euros



en la entrada diaria para sus asistentes y cuidadores no socios.
Estos cuidadores tendrán acceso a las instalaciones en horarios restringidos y siempre acompañados del socio o socios a su cargo.
· **En temporada de invierno.** Aquellos socios o cursillistas menores de 12 años o discapacitados que necesiten de la asistencia de un cuidador que no sea socio podrán solicitar en oficinas un pase para el mismo. El pase no será nominal, sino que estará vinculado al menor o discapacitado que lo solicite, pudiendo utilizarlo cuidadores diferentes cada vez.
Este pase, que servirá para toda la temporada deportiva, dará acceso al cuidador únicamente en los horarios del cursillo al que esté inscrito el menor o discapacitado a su cargo para hacer funciones de acompañante o asistente. En ningún caso servirá para que haga uso de las instalaciones deportivas.
El pase tendrá un coste de 5 euros a los que se añadirán otros cinco euros en concepto de fianza, que se reintegrarán en el mes de junio si la tarjeta se devuelve en oficinas.
En caso de que el menor o discapacitado acceda con más de un cuidador o acompañante simultáneamente, se deberá abonar en portería un euro por cada persona extra que acceda cada vez.

ALTAS, BAJAS DEFINITIVAS Y BAJAS TEMPORALES

· Aquella persona que desee hacerse socia del Club Natación Pamplona y no tenga cónyuge o familiar de primer grado que sea socio, ha de presentar las firmas de dos socios que le avalen. Además ha de hacer efectivo el entrático vigente para la categoría "cabeza de familia".
· En caso de ser menor de edad, podrá acogerse a los que especifica el artículo 42, apartado G de los Estatutos sobre la forma de pago.
· La junta directiva podrá admitir o rechazar el ingreso de un nuevo socio a su libre criterio.
· Aquellas personas que deseen hacerse socias y tengan cónyuge o familiares de primer grado que ya sean socios no tendrán que presentar firmas que les avalen. Además podrán acogerse a los descuentos en el entrático que estén vigentes para el cónyuge o los hijos.
· Cuando el hijo de un socio o socia cumple el segundo año de edad, es obligatorio hacerle socio para que pueda acceder a las instalaciones.
· La solicitud de baja definitiva ha de presentarse por escrito y firmada por el/los socios interesados. Además se ha de entregar en oficinas el carnet de socio. Esta baja supone la pérdida de todos los derechos y obligaciones con el Club.
· La baja temporal se puede conceder a los socios que vivan fuera de la Comarca de Pamplona (a más de 20 kilómetros aproximadamente), lo que les imposibilite hacer uso de las instalaciones. Esta situación ha de acreditarse mediante un certificado de empadronamiento u otro documento que demuestre fehacientemente la residencia fuera de la Comarca de Pamplona. Las solicitudes de baja temporal por otros motivos diferentes serán estudiadas caso a caso por parte de la Junta Directiva.
· La baja temporal exonera al socio de pagar las cuotas, pero no de pagar las derramas. Los socios que estén de baja temporal no podrán acceder a las instalaciones a no ser que hagan efectivo el pago de al menos la cuota de un mes, dándose así de nuevo de alta durante al menos ese mes. Esta operación sólo se podrá realizar una vez al año.

ACCESOS EN EL INTERIOR DE LAS INSTALACIONES

· **Zonas de acceso libre.** Son aquellas de las que todos los socios pueden hacer uso libremente, independientemente de su edad o condición. (Salón social, bar, restaurante, terrazas y piscinas, zonas verdes, parque infantil, vestuarios, canchas de baloncesto y sala de uso libre de bicicletas estáticas.
· **Zonas de acceso bajo reserva.** Frontón, pistas de tenis, pistas de padel, pabellón de futbito, pista de Botxak, terrazas cubiertas en temporada de invierno y asadores en temporada de verano. Consulte las normas de reserva de pistas, uso de los asadores y celebración de cenas, comidas, cumpleaños y similares
· **Zonas de acceso restringido.** Se trata de instalaciones a las que sólo pueden acceder los mayores de edad (zona de saunas, jacuzzi, relajación y sala de musculación) cuya entrada se efectúa pasando el carnet de socio por un lector electrónico. En el caso de la sala de musculación, la entrada únicamente se permite a los mayores de edad que hayan superado un curso de formación impartido por el monitor, tal y como marca el Acuerdo sobre Condiciones de Acceso a la Sala de Musculación de la Asamblea Extraordinaria de Socios de diciembre de 2004. Únicamente podrán acceder menores de edad pertenecientes a las secciones deportivas del Club y siempre lo harán bajo la vigilancia del monitor.
Por otra parte, hay zonas a las que sólo pueden acceder los mayores de edad, pero que carecen de lectores electrónicos, por lo que se deberá solicitar una llave en portería dejando a cambio el carnet de socio. El socio que tenga la llave es el responsable de que la instalación quede en un estado óptimo. Es el caso del pabellón azul y las cocinas de uso público y saunas de la piscina cubierta. En el caso del rocódromo y de los almacenes de piraguas, además, se solicitará en portería el carnet de federado correspondiente.
· **Zonas de acceso guiado.** Se trata de instalaciones a las que sólo podrán acceder los socios acompañados de un monitor o entrenador acreditado. Se trata principalmente de salas en las que se imparten cursos o actividades (salas para cursos deportivos, sala de manualidades, sala tatami etc. Sólo se facilitará las llaves de las salas a los monitores correspondientes o a otras personas autorizadas expresamente por el Club.
· **Zonas de acceso prohibido.** Se trata de lugares a los que únicamente puede acceder el personal cualificado (cocinas y almacenes del bar y restaurante, archivos, determinadas zonas de oficinas y portería, así como los almacenes, salas de máquinas y casetas).

CELEBRACION DE CENAS, COMIDAS, CUMPLEAÑOS Y SIMILARES

· Las personas no socias que accedan al Club Natación Pamplona para participar en cenas, comidas, meriendas de cumpleaños etc. o simplemente para ir al salón social, deberán abonar un euro en recepción en el momento de acceder y siempre irán acompañadas de al menos un socio.
· A aquellos no socios que vayan a comer o a cenar al restaurante y consuman el menú en vigor (no platos combinados, bocadillos, raciones, bebidas etc) se les descontará en la factura el euro que han abonado en portería. Para obtener ese descuento deberán entregar al camarero el ticket que hayan recibido en portería después de acceder al Club.
· Las personas no socias únicamente podrán acceder a las zonas gastronómicas (bar, restaurante, terrazas o asadores). En ningún caso podrán cruzar el puente al otro lado del río ni hacer uso de ninguna instalación deportiva.
· Las celebraciones deberán autorizarse previamente en oficinas (de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00) ya sea de forma presencial o telefónica. Los viernes a la noche, sábados domingos y festivos se podrán autorizar celebraciones desde portería, pero únicamente se podrá reservar para ese día y siempre y cuando haya sitio disponible para ello.
· En temporada de verano estas celebraciones con personas no socias no se podrán realizar hasta las 21:00, salvo que las personas no socias abonen la entrada diaria a las instalaciones. Tampoco estarán permitidos los cumpleaños infantiles con no socios sin abonar la entrada diaria a las instalaciones en el periodo navideño los días que haya programadas actividades infantiles.
· Las celebraciones se ceñirán a los siguientes horarios: almuerzos, 9:00-12:00; comidas, 12:30-17:00; meriendas, 17:15-20:15 y cenas, de 20:30 hasta el cierre.
· El socio que solicite el permiso es el responsable de los no socios que acudan a las instalaciones y deberá velar por su buen comportamiento. Además deberá hacerse cargo de los desperfectos que puedan ser causados.
· En el caso de los menores de edad, el socio mayor de edad que solicite la reserva será el responsable de los menores que acudan a la celebración y deberá velar por su buen comportamiento. Recuerde que hay más socios haciendo uso de la instalación.
· En el caso de los cumpleaños infantiles, éstos se celebrarán en las terrazas del edificio social. En el salón social se celebrarán únicamente los cumpleaños cuyo catering haya sido contratado con el servicio de bar-restaurante.
· Los cumpleaños infantiles a celebrar serán únicamente de personas socias. En el caso de los menores de edad, el solicitante será el padre, madre o tutor legal.
· Las reservas en las terrazas se adjudicarán por orden de llegada. Aquellas celebraciones que se soliciten para una fecha en la que el aforo esté ya completo, no serán autorizadas. El aforo máximo de personas por celebración (socias y no socias) es de 30.
· Las reservas se admitirán, como máximo, con un mes de antelación a la fecha prevista para la celebración.
· Las celebraciones de este tipo en las que todas las personas sean socias no requerirán de autorización previa. No obstante, deben avisar de su celebración en oficinas para evitar la saturación de las terrazas, salón social, restaurante o asadores.
· La autorización no implica una reserva de mesas y sillas. Es simplemente una autorización de acceso para los no socios al Club en las condiciones aquí explicadas. Si al acudir a las instalaciones éstas están ocupadas por socios del Club, éstos tendrán preferencia en su uso
· Si las celebraciones se realizan en las terrazas del edificio social o los asadores, los socios podrán llevar su propia comida y bebida. Si lo desean además, previo acuerdo con el arrendatario del Bar, éste podrá disponer el catering. Si la celebración es en el salón social, los socios podrán llevar su propia comida, pero las bebidas deberán ser adquiridas en la barra del salón social
· Los socios podrán solicitar en la barra manteles de papel, vasos, platos y cubiertos de plástico, materiales que deberán abonar.

· Después de la celebración, la instalación debe quedar recogida, deshaciéndose de los envoltorios, platos y vasos de plástico etc. Si no lo hicieran el socio solicitante deberá abonar 100 euros como pago del servicio de limpieza.
· El incumplimiento de cualquiera de estas normas puede acarrear sanciones.

PISCINA CUBIERTA

· Las chancletas son calzado obligatorio.
· Es obligatorio ducharse antes del baño.
· Es obligatorio el uso de gorro.
· Está prohibido peinarse dentro del recinto.
· No se permite saltar de "chapuzón" excepto en cursillos que así lo necesiten para su preparación.
· No se permiten juegos en el agua, así como flotadores, gafas de tubo, aletas...
· Deberá respetarse la zona de corcheras para cursillos y entrenamientos. En las puertas de acceso desde los vestuarios podrá consultar un cuadrante en el que se indica cuáles son las calles que están libres para el uso por parte de los socios.
· Durante las clases de natación los padres permanecerán fuera del recinto.
· Hay que salir del recinto totalmente seco para no mojar los pasillos exteriores.
· Sólo se podrá acceder al recinto con bañador y toalla.

PISCINAS DE VERANO

· Es obligatoria la ducha y el uso chancletas para acceder a la playa de las piscinas.
· Está prohibido comer y el uso de utensilios de vidrio en las zonas de baño y playas de las piscinas.
· Los platos y duchas de las piscinas están destinados única y exclusivamente a la ducha previa al baño. Está prohibido el uso de cualquier tipo de jabón.
· Se recuerda que el uso de la piscina climatizada está orientado única y exclusivamente a la práctica disciplinada de la natación y el waterpolo, por lo que queda restringido el uso de pelotas y elementos ajenos a estos deportes; así como juegos y prácticas que pueden alterar la disposición de las calles y la práctica de la natación de forma ordenada.
· Se recuerda la peligrosidad de los trampolines de la piscina de saltos, así como el respeto debido a la persona responsable de dicha piscina quien velará en todo momento por la seguridad de los usuarios y estará obligado a regular el uso de los trampolines, primando en todo momento la seguridad de los bañistas.
· Según la ordenanza municipal vigente, Las piscinas de chapoteo serán de uso exclusivo para menores de 6 años, y siempre deberán estar acompañados de una persona mayor de edad responsable.

ZONAS VERDES

· Está prohibido comer y usar objetos de vidrio en las zonas de césped y jugar al balón en el césped y zonas peatonales. La práctica deportiva queda restringida a las zonas destinadas a tal fin.
· Las hamacas particulares deberán recogerse diariamente en los hamaqueros situados en distintos puntos del Club. Al final de la temporada de verano deberán ser retiradas por sus propietarios. El personal del Club tirará las hamacas que continúen en las instalaciones una vez entrado el mes de octubre.
· Es obligatorio el uso de los vestuarios para cambiarse de ropa y está prohibido acceder al césped con calzado de calle.
· Está expresamente prohibida la reserva de hamaqueros vacíos con candados o cadenas. Al retirar la hamaca, el hamaquero deberá quedar libre. En caso contrario el Club procederá a cortar las cadenas que estén ocupando los hamaqueros vacíos.

GIMNASIOS Y SALAS DE ACTIVIDAD

· Para acceder a los gimnasios es obligatorio usar ropa y calzado deportivo. Este último será distinto al que se usa en la calle.
· Para las prácticas de baile de salón es obligatorio calzado alternativo al de calle, quedando terminantemente prohibido el uso de tacón.
· Sólo se facilitará las llaves de las salas a los monitores correspondientes o a otras personas autorizadas expresamente por el Club.
· Después de cada clase, las máquinas y materiales deberán quedar debidamente ordenadas. Si detecta cualquier avería o desperfecto comuníquelo a su monitor para que de parte en recepción.

SALA DE MUSCULACIÓN

· Para acceder a la sala hay que tener activado el acceso. Esto se consigue tras matricularse en el curso con el monitor o presentando un certificado de otro centro deportivo que acredite que el socio conoce el manejo de los aparatos de musculación.
· Un socio que esté en el gimnasio nunca debe abrir la puerta a alguien que se lo solicite desde el exterior, ya que estaría ayudando a vulnerar la norma de acceso aprobada por la Asamblea General.
· Los menores de edad tienen prohibido el acceso salvo que estén en algún programa de entrenamiento de las secciones deportivas del Club. Estos menores siempre accederán supervisados por el monitor o por su entrenador deportivo.
· Es obligatorio acceder con ropa y calzado deportivo diferente al de calle.
· Por higiene es obligatorio utilizar una toalla que colocaremos entre nuestro cuerpo y los bancos, colchonetas y asientos de las máquinas.
· Está prohibido acceder con mochilas y bolsos a la sala. Utilicen las taquillas de los vestuarios del primer piso.
· Después de utilizar una barra, se han de retirar los pesos y dejar discos y mancuernas ordenados.
· El tiempo máximo de utilización de las máquinas de trabajo aeróbico es de 40 minutos seguidos por socio y máquina.
· Recuerden que esta sala dispone de control de accesos y sistema de videovigilancia y que la vulneración de estas normas puede acarrear sanciones.

VESTUARIOS

· Queda terminantemente prohibido afeitarse, cortarse las uñas y utilizar cualquier sistema depilatorio.
· Por seguridad, se recomienda el uso de las taquillas. Procure no dejar nada fuera de ellas. El Club no se responsabiliza de ningún objeto extraviado.
· Las cabinas están destinadas únicamente al cambio de ropa, no a su almacenamiento, y deberán quedar libres después de ser utilizadas.
· Los vestuarios para minusválidos serán utilizados sólo por personas a las que su incapacidad física les impida el uso de los vestuarios comunes.
· Se recuerda a los socios que la zona de taquillas está vigilada con cámaras de circuito cerrado.
· Los usuarios mayores de ocho años no pueden cambiarse en los vestuarios del sexo contrario.

SAUNAS Y JACUZZI

· Queda prohibida la utilización del jacuzzi a menores de 18 años.
· Es obligatorio entrar bien duchado y sin restos de jabón.
· En el jacuzzi es obligatorio el uso del gorro y traje de baño.
· Está terminantemente prohibido echar cualquier tipo de producto al agua del jacuzzi.
· No está permitido el uso del jacuzzi a mujeres en estado de gestación.
· El tiempo máximo aconsejable de utilización del jacuzzi es de 10 minutos.
· Se recuerda que esta instalación también está vigilada por cámaras de circuito cerrado.
· Se trata de una zona de relax y descanso. Procure no elevar la voz ni molestar al resto de usuarios
· Queda prohibido acceder a la zona de saunas y jacuzzi con ropa y calzado de calle.
· Queda prohibido utilizar geles y jabones en las duchas de chorros.
· Las puertas de las saunas deberán permanecer cerradas.
· Queda prohibido afeitarse, depilarse, cortarse las uñas, hacerse la pedicura y procedimientos similares.

BAR, SALÓN SOCIAL Y RESTAURANTE

· Para acceder al local se deberá ir calzado y con el torso cubierto.
· Se debe utilizar correctamente el mobiliario y hacer uso de las papeleras y los percheros.
· Según la Ley vigente, está prohibido fumar en el Salón Social, incluso en la que hasta hace poco era la sala de fumadores.
· Los socios podrán traer comida del exterior, pero la bebida se consumirá de la barra del Club.
· Los programas o retransmisiones que hayan sido adquiridas por el Club se deberán ver obligatoriamente en las dos salas con televisión. En el resto de casos, el socio que llegue antes a la sala, tendrá prioridad a la hora de elegir un programa.

SALA DE LECTURA Y ESTUDIO

· Queda prohibido el acceso a la sala de los menores de 12 años si no lo hacen acompañados de un padre o tutor mayor de edad.
· Los padres y/o tutores son los responsables de los menores de edad que estén en la sala.
· Esta sala está destinada exclusivamente a la lectura y el estudio. Queda prohibido realizar otras actividades como juegos etc.
· Se ruega que guarden silencio.
· Queda prohibido comer, beber y fumar en el interior de la sala
· Los libros y revistas han de dejarse ordenados y colocados en su sitio correspondiente.
· Queda prohibido sacar libros y revistas fuera de esta sala.
· Si es usted el último en salir de la sala, por favor, apague la luz.
· Se recuerda que en esta sala hay cámaras de videovigilancia, y que el incumplimiento de estas normas puede acarrear sanciones.

SALAS DE TELEVISIÓN

· Los programas o retransmisiones que hayan sido adquiridas por el Club se deberán ver obligatoriamente en las dos salas con televisión.
· Cuando no haya programación comprada por el Club, el socio que llegue antes a la sala, tendrá prioridad a la hora de elegir un programa.
· Queda prohibido manipular el aparato de televisión y el decodificador de TDT. Para cambiar los canales se ha de pedir el mando a distancia en la barra.
· Los padres y/o tutores son los responsables de los menores de edad que estén en la sala.
· Se ruega que guarden silencio.
· La sala está destinada exclusivamente a ver la televisión. Queda prohibido realizar otras actividades como juegos etc.

SALAS CUBIERTAS DE LAS TERRAZAS DEL EDIFICIO SOCIAL EN TEMPORADA DE INVIERNO

· Estas salas tienen como fin acoger actividades como comidas, cenas, almuerzos, cumpleaños y demás celebraciones gastronómicas. No se trata de simples extensiones del salón social, por lo que no se pueden reservar para otras actividades (juegos infantiles, partidas de cartas etc).
· Las salas únicamente se podrán utilizar previa reserva. Consulte la normativa específica recogida en el capítulo "normas de acceso"
· El aforo máximo de las salas es de 65 personas en la sala grande y 20 en la sala pequeña) Por este motivo las plazas son limitadas, y las reservas se concederán por orden de llegada.

· Una vez llegado el momento de uso, el socio que haya hecho la reserva tiene que pedir la llave en portería dejando a cambio su carnet de socio. Recuperará el carnet una vez que devuelva la llave.
· Después de su uso, la sala debe quedar limpia y recogida y las luces apagadas. Además, las puertas deben permanecer siempre cerradas, ya que se trata de salas climatizadas.
· Queda prohibido el acceso a las salas de los menores de 12 años si no lo hacen acompañados del padre o tutor mayor de edad que haya hecho la reserva.
· Según la legislación vigente, está prohibido fumar en estas salas, al igual que en el resto de espacios cubiertos del Club.

USO Y RESERVA DE LOS ASADORES

· En favor de una mejor distribución del uso de los asadores en la temporada de deberán reservarse previamente en recepción por parte de los socios.
· Estas reservas sólo se podrán hacer en el día de uso, eligiendo una de las dos tandas especificadas para comidas o cenas (13:00 y 14:30 al mediodía y 20:00 y 21:30) por parte de cada grupo de socios.
· Salvo en el caso de que el grupo de socios que reserve un asador traiga su propia leña o carbón, la reserva del asador llevará aparejada la compra de un único cubo de leña en recepción.
· Sólo podrán formalizar reservas los socios mayores de edad.
· Las reservas serán intransferibles.
· Reservar un asador y no utilizarlo sin anular la reserva previamente podrá conllevar sanción.
· El Club tendrá prioridad en la reserva de los asadores, ya sea para su mantenimiento o para la celebración de las actividades que se consideren oportunas.
· Las reservas se anotarán a partir de las 8:00, ya sea de forma presencial o por teléfono. Si coinciden dos o más socios reservando al mismo tiempo el socio que esté presencialmente tendrá prioridad sobre el que llame por teléfono, y si se solicita la misma reserva simultáneamente y de forma presencial por más de un socio, ésta se adjudicará mediante sorteo.
· Los lugares habilitados para cocinar son los asadores y las cocinas de gas. Queda prohibido cocinar en cualquier otro lugar del Club.

NORMATIVA GENERAL PARA TODAS LAS INSTALACIONES

· El uso de cualquier instalación por parte de los socios no será posible en caso de que en ésta se estén celebrando partidos, torneos o competiciones federativas oficiales.
· Según marca la Ley, el Club es un espacio sin humo. Sólo está permitido fumar al aire libre.
· Las personas que trabajan en el Club (mantenimiento y limpieza, vigilantes, socorristas, monitores, portería, administración...) podrán en todo momento llamar al orden y requerir a los usuarios su carnet de socio y/o ticket de entrada, estando obligado el usuario a colaborar y facilitar su labor. La falta de respeto debido y/o la no colaboración podrá ser sancionada por los Órganos Directivos del Club.
· Si encuentra alguna deficiencia en las instalaciones o zonas verdes, comuníquela al personal de mantenimiento para su reparación. Sigan las instrucciones de nuestros empleados. Ellos están para ayudarles.
· Se recuerda que la conducta y seguridad de los menores es responsabilidad de sus padres o los adultos que accedan con ellos a las instalaciones, por lo que se ruega vigilen su comportamiento.
· Se recuerda que el incumplimiento de estas normas puede acarrear sanciones.
· Queda expresamente prohibido colocar decoración de ningún tipo en las instalaciones a título particular por parte de los socios (carteles, globos, banderines, etc)
· El Club cuenta con sistemas de vigilancia y control de las instalaciones con los que se pretende velar por la seguridad, la salud y el bienestar de los usuarios.

NORMAS DE RESERVA DE PISTAS

· La reserva de pista se podrá hacer en portería con una antelación máxima de 23 horas y 50 y por una sola hora, por cualquier socio a partir de la edad de 14 años. La antelación máxima para las reservas telefónicas o a través de internet será de 23 horas y 40 minutos. Como ejemplo, si queremos reservar una pista para mañana a las 18:00 esto se podrá hacer presencialmente a partir de las 18:10 y por teléfono o internet a partir de las 18:20.
· En el caso del pabellón de futbito, el acceso será libre en los horarios en los que no haya programados partidos ni entrenamientos. No obstante, siempre deberá haber un adulto responsable si se está haciendo uso de la misma. Para solicitar el encendido de la iluminación, se deberán presentar ocho carnets de socios que estén utilizando la pista.
· La reserva será válida únicamente para el titular de la misma y no será transferible.
· El socio que reserve la pista, no podrá volver a reservar otra pista en el plazo de 24 horas.
· El jugador que tuviera una pista reservada y no pudiera acudir a jugar, deberá anularla al menos dos horas antes de la señalada en la reserva.
· El reservar pista y no ocuparla, aparte de la falta de consideración que supone hacia los demás socios, podrá conllevar sanción.
· Si concurren a reservar pista presencialmente más socios que pistas disponibles, se sorteará entre ellos el derecho de uso. Así mismo, tiene preferencia el socio presente sobre el ausente o el que llame por teléfono o solicite la reserva a través de internet, motivo por el que se deja un margen de 10 minutos más para las reservas telefónicas o por internet.
· Si transcurridos diez minutos de la hora de la reserva, una pista no ha sido ocupada por el titular de la misma, se perderá su derecho de uso, siempre que la pista se encuentre ocupada por otros socios. Estos tendrán la prioridad.
· Para poder hacer uso de la pista, será obligatorio disponer del material adecuado y del calzado pertinente para la práctica del deporte en cuestión.
· El disfrute de la pista, deberá ser de al menos 4 socios en el caso de Padel y Frontón, de 2 en el caso de Tenis.
· No se permite el uso de la pista para actividades diferentes a las que está destinada.
· En caso de que sea necesario el uso de iluminación artificial, el socio deberá solicitar en portería una ficha que deberá introducir en un cajetín ubicado en la pista a tal efecto. Esta moneda permite la iluminación por una hora, finalizada la cual, previo aviso con señal acústica, la luz se apagará automáticamente.
· La secciones deportivas correspondientes, así como la administración del Club Natación Pamplona tendrán la opción de reservar las pistas con mayor antelación, para la celebración de actividades promovidas por las secciones o por el Club, siendo de su responsabilidad el así hacerlo.

· Si por error u omisión una sección deportiva o la administración del Club no reserva la pista para actividades internas (escuela, entrenamiento, campeonato social...) y ésta se encuentre ya reservada por un socio, la prioridad es de quien tenga la reserva anotada.
· Si por error u omisión una sección deportiva o la administración del Club no reserva la pista para actividades externas (campeonatos oficiales y campeonatos organizados por el club con deportistas externos...) y ésta se encuentre ya reservada por un socio la prioridad será de la sección o del Club, ofreciéndole a los socios que tengan la reserva anotada pista para el día y hora que dispongan en el plazo de una semana, siempre que ese día y hora no interfiera con actividades programadas.
· Discrepancias que puedan surgir entre socios por la reserva, se mirará la ficha de reserva teniendo prioridad quien esté anotado.
· Otras situaciones de conflicto en el disfrute de la pista deberán someterse al dictamen de la administración del Club.
· Si por cualquier circunstancia el servicio de mantenimiento lo estimase necesario, el jugador estará obligado a despejar la pista para su acondicionamiento y se perderá el tiempo que en ello se hubiese empleado.

INSCRIPCIÓN A CURSOS

FORMALIZACIÓN

· Las preinscripciones deberán formalizarse en los plazos marcados en cada temporada de forma presencial en oficinas o rellenando un formulario “on line” en el “Área del socio” de www.clubnatacionpamplona.com Los socios que todavía no tengan clave de acceso pueden obtenerla facilitando su dirección de correo electrónico en oficinas.
· En el momento de hacer la preinscripción no se hará ningún pago. El importe de la matrícula de cobrará directamente en el número de cuenta del socio una vez le sea adjudicada la plaza.
· Un socio únicamente podrá preinscribirse a sí mismo y a los menores que compongan su unidad familiar. La preinscripción se limitará como máximo a dos actividades por socio y a un grupo por actividad.
· Finalizado el plazo de preinscripción, si hay actividades en las que la demanda supera la oferta, se llevará a cabo un sorteo público para la adjudicación de las plazas y la elaboración de listas de espera. Posteriormente se expondrán en el tablón de anuncios y en www.clubnatacionpamplona.com las listas provisionales de adjudicatarios y las listas de espera, en caso de haberlas.
· Se dejará plazo suficiente para posibles reclamaciones y las listas definitivas se expondrán posteriormente por los mismos medios. Una vez expuestas las listas definitivas las preinscripciones pasarán automáticamente a ser inscripciones firmes y generarán los recibos correspondientes sin derecho a devolución.
· Una vez finalizado este proceso, en los grupos en los que haya más oferta que demanda, el resto de socios podrán inscribirse directamente en oficinas y a lo largo de todo el curso. A partir de este momento también podrán inscribirse personas no socias (únicamente en la temporada de invierno)
· Los socios que no vayan a hacer uso de alguna de las actividades que les hayan sido adjudicadas tendrán que comunicarlo en oficinas antes del plazo marcado. En caso contrario se generarán los recibos bancarios correspondientes al curso sin derecho a devolución.

FORMA DE PAGO

· En temporada de invierno se ofrece la posibilidad de obtener un descuento en el coste del curso para los socios, pagándolo todo de una vez. Los socios que elijan esta modalidad no tendrán la opción de recibir reintegro alguno en el caso de que se diesen de baja antes de terminar el curso. En los casos en los que se elija el pago fraccionado, sólo se puede eludir el segundo o tercer pago dándose de baja antes de cada vencimiento (diciembre y marzo).

MODIFICACIONES EN LA OFERTA

· La oferta que figura en los boletines de programación puede sufrir cambios (horarios, distribución de grupos, salas e incluso cuotas) en función de la demanda existente o de las necesidades de organización.
· No saldrá adelante ninguna actividad ni grupo que no alcance el mínimo de alumnos previsto.

DURACIÓN DE LOS CURSOS

· En temporada de invierno, aunque el pago de las inscripciones pueda ser fraccionado, la duración de todos los cursos es de toda la temporada deportiva (de octubre a junio)

BAJAS DURANTE EL CURSO

· Las bajas han de comunicarse personalmente en oficinas, donde el cursillista deberá hacerlo constar por escrito. No son válidas las bajas notificadas telefónicamente o verbalmente a los monitores. La no asistencia al curso no implica que el cursillista pueda ser dado de baja.

EQUIPOS DE COMPETICIÓN

· Estas actividades están sujetas al criterio de los entrenadores, por lo que la preinscripción no garantiza la obtención de plaza. Ésta además no es obligatoria.
· Las cuotas se cobrarán directamente en el número de cuenta de cada socio según los listados que faciliten los entrenadores.

Algunos participantes en el campeonato navarro.

[JUDO]

Una temporada trepidante

A punto de cumplir sus bodas de oro como sección, el judo cuenta con una estructura bien fundada y una buena base que aseguran la continuidad de un equipo que es "el dojo decano del judo en Navarra"

La sección tiene ya en el punto de mira la celebración del 50 aniversario de su nacimiento el próximo año 2016, un acontecimiento que servirá para echar la vista atrás y reconocer el trabajo de todos los que han hecho posible este camino, pero también para poner de manifiesto el buen momento que vive el judo, con una buena base de practicantes que aseguran el futuro, tanto en la competición como en la organización de la sección.

Y es que el equipo sigue creciendo, gracias principalmente al trabajo de las escuelas adscritas a nuestro club de los colegios Teresianas, Escolapios, Ikastola San Fermín además de la propia del club, donde el incremento de practicantes es un hecho constatable y repercute muy positivamente en las jornadas comunes que se organizan dentro del club.

PREPARANDO LAS OLIMPIADAS

Nuestra judoca más reputada, Jaione Ekisoain, se encuentra inmersa en el proceso de clasificación para las olimpiadas de Río en 2016. *"El proceso está siendo duro y largo"* comenta el delegado, Arturo Urdániz. *"Dentro del circuito internacional Jaione ha tenido cuatro quintos puestos y dos séptimos, aunque con un poco más de tiempo no tenemos dudas de que los podium llegarán"*. La presencia en el Campeonato de Europa Absoluto y el 7º puesto en el Campeonato de Europa sub23, hace albergar muchas esperanzas para esa clasificación que finaliza el 31 de mayo del 2016 y debe situar a Jaione entre las 22 mejores del mundo. La juventud de Jaione, que cuenta actualmente con 21 años, permite además proyectar su carrera en dos o tres ciclos olímpicos todavía *"aunque para 2016 no se cederá en el empeño"* asegura Urdániz.

Dentro del Campeonato de España, Jaione Ekisoain se hizo con la medalla de oro en categoría absoluta, pero también consiguieron resultados muy meritorios Lucas Monreal, medalla de bronce en categoría cadete y Javier Lassa, quinto puesto en el Campeonato de España Junior. Resultados muy importantes que esta temporada pueden revalidarse si tenemos en cuenta que tanto Jaione como Javier y Lucas eran clasificados a final de año como primeros del ránking nacional en categoría absoluta, junior y cadete respectivamente.

Jaione Ekisoain en combate.

Lucas Monreal en la fase sector del campeonato de España.

FICHA

DELEGADO:
Arturo Urdániz Solá

ENTRENADOR:
Juan Ignacio Azpiroz

TÉCNICOS COLABORADORES:
Josetxo García
Valeriano Esteban
Josetxo León

MONITORES ESCUELAS DEPORTIVAS:
Jaione Ekisoain
Javier Lassa
Josu Huarte
Adrián Rivas
Asier Alemán

PARTICIPANTES:
120

Es reseñable, además, el fantástico nivel de entrenamiento que ofrece el equipo de competición, de unos 25 integrantes. El resto del grupo acompaña con sus sesiones de judo de mantenimiento o iniciación, y en general hay muy buen ambiente.

En lo que resta de temporada, la sección tendrá amplia representación en las fases finales de los Campeonatos de España y como objetivo *"ambicioso pero alcanzable"* se propone conseguir las medallas de oro en las tres categorías (absoluta, junior y cadete). En el aspecto formativo, otro objetivo que se plantea es sacar seis u ocho cinturones negros, además de seguir ampliando el grupo de practicantes. Propósitos que hacen de esta temporada una recta final trepidante.

Ascensores y escaleras mecánicas
Schindler

Siempre a su servicio en Navarra

Oficinas Centrales
Avda. Europa, 22. PE La Moraleja
28108 Alcobendas MADRID
Tel. 91 657 60 00

Dirección Pamplona
Polígono Ind. Los Agustinos
Calle K | E-31013 Pamplona
Tel. 948 24 51 51

Schindler

Podium senior en el Campeonato Navarro.

Conjuntos junior y senior.

Equipo de iniciación - 1.

[GIMNASIA RÍTMICA]

Cerrando un ciclo

La sección de gimnasia rítmica vive un momento de renovación y de nuevas ilusiones. 2014 ha sido el año de la despedida del equipo senior que dejó la competición con muy buen sabor de boca. Ahora las esperanzas están puestas en los nuevos conjuntos de categorías inferiores

Si 2013 fue el año de la despedida de nuestro incombustible equipo de veteranas, en 2014 hicieron lo propio nuestras seniors de competición nacional. Tras una brillante temporada en la que fueron subcampeonas navarras y plata en el Torneo San Andrés de Eibar, Carmen Fernández, Edurne Eslava, Leyre Huarte, Marina Martínez, Silvia Ciaurriz y Maite Huarte dijeron adiós a la competición después de una buena actuación en el Campeonato de España de Conjuntos celebrado en diciembre en Zaragoza. Como ocurre a tantas gimnastas de su edad, para casi todas ellas llegó el momento en el que las largas sesiones de entrenamientos ya no son compatibles con los estudios.

El conjunto junior de competición nacional, por su parte, tuvo también un buen año, pese a que una inoportuna lesión de Nerea Herrero afectó al rendimiento del equipo al final de temporada. No obstante el trabajo realizado por ella y por sus compañeras Julia Mozaz, Lucía Fernández, Alba Jiménez, Andrea Herrero, Alba Sarasola y Laura Liberal fue bueno, quedando patente un importante salto cualitativo en la calidad del equipo.

En el área de iniciación y precompetición el Club dispuso de equipos en todas las categorías, obteniendo algunos de ellos muy buenos resultados en las competiciones de Juegos Deportivos de Navarra. Tal fue el caso de los dos equipos de iniciación, que fueron campeones en sus respectivas categorías de prebenjamín manos libres y prebenjamín pelotas + manos libres. El equipo infantil por su parte, con su vistoso ejercicio de pelotas obtuvo un bronce y nuestras senior fueron plata. Este conjunto, formado por Andrea Azparren, Nahia Vital, Itziar González, Maider García y Jone López también se despidió de la competición y lo hizo con unas muy buenas puntuaciones.

Equipo junior.

Conjunto senior pre-competición.

2014 fue un año de cambios en el cuerpo técnico de la sección. Cristina Ramírez siguió al frente del área de competición, asistida por Ana Zozaya con las clases de ballet, pero en iniciación y precompetición fue Maitane Neri con la ayuda de Marina Martínez y Maite Santamaría quien se hizo cargo de los equipos como consecuencia de la baja de Silvia Sáez. En la presente temporada, ésta labor está siendo desempeñada por Cristina Ramírez, Ana Zozaya, Marta San Esteban y Marina Martínez, con la ayuda de varias entrenadoras en prácticas. La intención es volcar el máximo de esfuerzo en los equipos de precompetición, a quienes se les han aumentado considerablemente las horas de entrenamiento, con miras a subir un peldaño más y que puedan aspirar a participar en competiciones nacionales a medio plazo.

FICHA

DELEGADO
Rubén Berrio

ENTRENADORAS
Silvia Sáez
Cristina Ramirez
Marta San Esteban
Marina Martinez
Maitane Neri

PROFESORA DE BALLET
Ana Zozaya

PREPARADOR FÍSICO
Eneko Zudaire

LABORES DE APOYO
Paula Hernández
Itziar González
Maite Huarte
Ana Navarro
Maite Santamaría

GIMNASTAS
45 en 7 equipos

El equipo en el Primer Trofeo Internacional de Logroño.

[KARATE]

Proyección internacional

La sección de karate continúa haciendo buena su filosofía de que los resultados vienen del trabajo constante y lo sigue demostrando en todas las competiciones en las que participan; este año además con presencia en distintos campeonatos internacionales

La sección de karate continúa dejando alto el pabellón del Club Natación Pamplona en las distintas pruebas a las que acuden nuestros deportistas. Este año, además, en competiciones de carácter internacional en la que han participado los karatecas del club. Además de practicar deporte, los responsables de la sección son conscientes de la importancia de crear un ambiente de compañerismo entre los componentes de la sección y, como viene haciendo en los últimos años, programa durante el verano otras actividades complementarias de pretemporada en contacto con la naturaleza. Así, ya desde el año pasado, los fines de semana de los meses de verano se organizan salidas a la montaña para practicar escalada, descenso de cañones o vías ferrata, en excursiones de un día o de un fin de semana completo.

Otro proyecto en el que los responsables de la sección continúan trabajando es en la recuperación de las actividades gratuitas de karate durante una semana de verano, "*algo que antes se hacía con gran éxito y que repercutía muy positivamente en la base de la sección*", explica el entrenador, Íñigo Alvero.

COMPETICIONES INTERNACIONALES

Invitados por clubes de toda España, la sección de karate ha acudido durante el año pasado a distintas competiciones internacionales, en la cuales ha podido medirse con karatekas de primer nivel y comprobar el resultado del trabajo diario de nuestros deportistas.

Así, en el mes de mayo, los deportistas del Natación acudieron a la localidad cántabra de Liencres para la disputa del 13º Campeonato Internacional Valle de Piélagos, donde participaron 500 karatekas provenientes de países como Marruecos, Portugal, Francia, Andorra y España. Beatriz Legarra Burguete realizó un excelente trabajo disputando el bronce en la modalidad de katas individual.

Más tarde, en el mes de octubre, asistimos al Primer Trofeo Internacional Ciudad de Logroño, con más de 750 participantes, donde la karateca María Bravo Ayerdi logró dos medallas de plata en las categorías de Kumite sub-21 y Kumite Senior. También fue muy destacable la participación de Beatriz

Legarra Burguete, ya que disputó el tercer puesto tanto en la modalidad de katas como en la de kumite. Además hay que mencionar el gran trabajo que realizó el competidor Pablo Trobajo Legarda que luchó en la modalidad de katas por el tercer puesto en una competición de gran nivel. También tomaron parte Fermín Martínez Rueda, que participó en las modalidades de kata y de kumité junior, y Ander Goñi Medrano que sólo participó en la modalidad de katas, realizando ambos un trabajo muy destacado.

Por otra parte nuestro equipo participó el pasado 6 de diciembre fue el Primer Campeonato Nacional de Kumité cadete, junior y sub 21 de Oropesa de Toledo organizado por la federación de Castilla la Mancha, en la que Fermín Martínez (junior masculino + 68kg) y María Bravo (open femenino Sub-21), obtuvieron para el club la medalla de bronce sin olvidar el excelente trabajo de Beatriz Legarra y Pablo Trobajo disputando cada uno de ellos cuatro intensos combates.

RESULTADOS REGIONALES

Dentro de la competición regional, María Bravo consiguió el Campeonato Navarro Sub-21 y quedó en segundo lugar en el campeonato senior.

En la XXVII edición de los Juegos Deportivos de Navarra, en categoría infantil-juvenil de kata celebrado en Irurtzun, Jaime Horcada se clasificó en primer lugar en categoría juvenil y Asier Alonso quedó segundo clasificado. En el campeonato navarro cadete, junior y sub-21 celebrado en Mutilva, Ander Goñi quedó 2º clasificado y Beatriz Legarra en tercer lugar en katas junior; en cadete masculino, Pablo Trobajo consiguió el primer puesto y Sergio Bretos el segundo, mientras que Adrián San Pedro quedaba segundo clasificado en categoría junior.

Lo que sí es un logro es la consecución del primer dan de cinturón negro por parte de Beatriz Legarra y Ander Goñi, que se suman a los obtenidos por los karatekas del club en los últimos años. Enhorabuena a los deportistas y a toda la sección por el trabajo realizado.

FICHA

DELEGADO
Roberto Sanz

ENTRENADORES
Iñigo Alvero

ENTRENADOR DE APOYO
Mikel Alvero

LABORES DE APOYO
Saray Berrio
Ander Goñi
María Bravo

DÍAS DE PRÁCTICA
Martes, jueves y sábados perfeccionamiento

AÑO DE CREACIÓN
2000

A la izquierda, Beatriz Legarra en Liencres. En el centro, Ander Goñi y Beatriz Legarra consiguieron el primer dan de cinturón negro.Abajo: María Bravo en competición.

María Bravo en competición.

Parte del equipo absoluto que ganó a Fadura B de Bilbao: Igol Clavijo, Daniel Ortega, Adrián Rodríguez y Julen De Miguel con José Félix Barón.

[TENIS]

Crecen cantera y participación

El incremento de niños y niñas, tanto en los cursillos de iniciación como en competición, hace mirar al futuro de la sección de tenis con ilusión y responsabilidad

Con un incremento del 15% en el número de alumnos de la escuela de tenis, la sección vive un momento muy ilusionante debido al interés que este deporte despierta entre los más jóvenes. Una ilusión no exenta de responsabilidad, pues son más de un centenar los deportistas que practican este deporte en nuestro club.

La participación va en aumento, y no solo entre quienes descubren este mundillo en los cursos de iniciación, sino entre quienes deciden adentrarse en el mundo de la competición. Y es que también se ha visto incrementada sustancialmente la presencia de nuestros tenistas en las diferentes competiciones del calendario navarro, desde la categoría alevín hasta la absoluta ó senior.

Otra muestra de este renovado interés por la competición es el Campeonato Social de Navidad, en el que comenzaron su andadura un número elevado de deportistas de entre 10 y 15 años.

Ante esta perspectiva, los responsables de la sección programan novedades en cuanto a eventos sociales se refiere, tanto a nivel de escuela como de competición. "*Todo esto nos ilusiona y nos anima a organizar nuevas actividades, intentando llegar a todos aquellos que deseen probar y disfrutar del tenis*", cuenta el director técnico, José Félix Barón. "*Esta temporada, debido precisamente al incremento de la participación y también de los entrenamientos, retomaremos el concurso en los Juegos Deportivos de Navarra tanto en categoría infantil como en cadete*", adelanta.

TENIS

DELEGADO:
Jorge Elso

DIRECTOR TÉCNICO Y ENTRENADOR:
José Félix Barón

INSTRUCTORES AYUDANTES:
Ibón Laspeñas y Adrián Rodríguez

DEPORTISTAS:
Más de 100 tenistas

PRÁCTICAS:
Lunes a viernes (escuela)
Lunes y jueves, mañanas (adultos)
Sábados y domingos, competición

RESULTADOS EN COMPETICIÓN

El gran momento que vive la sección se ha dejado notar también en los resultados de las competiciones en las que han tomado parte nuestros tenistas. Así, Iñaki Alcalde, además de mantenerse en torno a los 100 mejores de España en categoría absoluta, sigue cosechando muy buenos resultados a nivel nacional. De nuevo estuvo presente en la final del Campeonato Navarro Absoluto, consiguiendo el sub-campeonato, y volvió a proclamarse campeón del Master Navarro Absoluto, torneo reservado a las ocho mejores raquetas del panorama tenístico navarro.

Por otra parte, nuestros tenistas, desde categoría alevín hasta junior, Mafalda Uli, Naroa Pérez, Marta Ramón, Ena Ubani, Zacarías Uli, Fco.Javier Alcalde, Xabier Gil, Xabier Rey, Sergio Barbarin, Hodei Beaumont, Álvaro Jiménez, Iván Delafuente, Mikel Armendáriz, Ander Lekuona, Mikel Urabayen, etc., han competido en los diferentes torneos navarros. Mafalda Uli se proclamó campeona de la prueba de consolación del Campeonato Navarro Alevín, y en el pasado mes de febrero se hizo con una plaza en las semifinales del 1º Torneo del Circuito Navarro. A su vez, en el mismo torneo, Zacarías Uli consiguió el sub-campeonato en la prueba de consolación, siendo todavía Benjamín.

Campeonato social de Navidad 2014.

En la categoría Absoluta, Julen De Miguel, Daniel Ortega, Adrián Rodríguez, Igor Clavijo entre otros, han cosechado muy buenos resultados. Prueba de ello, Julen consiguió vencer en la consolación de uno de los torneos del Circuito Navarro Absoluto, e Igor Clavijo y Adrián Rodríguez, protagonizaron la final B del Campeonato Navarro Absoluto.

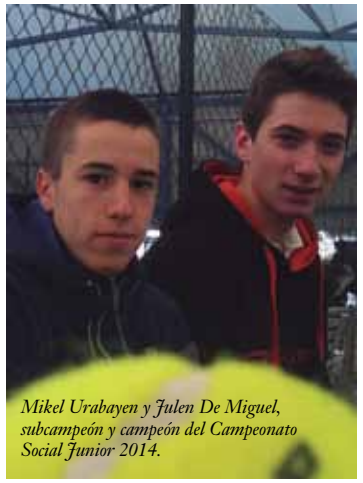
En la competición por equipos, En el Vasco Navarro Riojano Cántabro, el equipo absoluto del club logró mantener la categoría, destacando la victoria en Bilbao sobre el equipo de Fadura B, por un 2 a 5.

Por otro lado, el pasado mes de febrero se celebró en nuestro club el primer torneo del Circuito Navarro cadete, con una alta participación tanto de tenistas locales como de otras comunidades. Un torneo que podemos calificar de todo un éxito, después de sufrir el temporal de nieve y agua.

En la presente temporada, quedan muchas ilusiones por delante, como el nuevo reto en los Juegos Deportivos de Navarra de nuestros infantiles y cadetes. Además, Iñaki Alcalde sigue en lo más alto de escalafón navarro y el equipo absoluto está inmerso en el VNRC.

Las próximas citas de nuestros tenistas serán los torneos de los diferentes Circuitos Navarros desde alevín hasta senior, el Campeonato Navarro Absoluto por equipos, y los Juegos Deportivos de Navarra en categoría infantil y cadete. Y la celebración, en nuestro club, de uno de los torneos del Circuito Navarro Infantil.

La práctica del tenis crece, los resultados acompañan y los responsables de la sección se encuentran ilusionados. Sin duda, un buen momento para lanzarse a practicar este deporte para quien todavía esté dudando "*en cualquier nivel, está garantizado el buen ambiente y la diversión que ofrece este deporte, así que animamos a todos a probarlo, para disfrutar del tenis cada uno a su manera*", concluye Barón.



Mikel Urabayen y Julen De Miguel, subcampeón y campeón del Campeonato Social Junior 2014.

Iñaki Alcalde.

Equipo txiki-A de 7 años.

[FÚTBOL]

Una base sólida y con ganas

Nuevos integrantes en la junta de la sección de fútbol para una temporada con nuevas ideas

La sección de fútbol afrontó el comienzo de la temporada 2014-2015 con algunos cambios en la dirección, tras la salida de Julio Arciniega. Así, aunque Toni Martínez desde el club y Manolo Martínez –sobre todo en Salesianos– continúan trabajando en la organización, se han incorporado tres entrenadores en las labores de junta. "*El cambio no se nota excesivamente, porque ya teníamos el camino hecho de otros años, pero siempre está bien que se incorpore gente nueva, que aportan ilusión y frescura*", señalaba Toni Fernández. Así, este año se ha recuperado, por ejemplo, el torneo de Navidad que ya se hacía años atrás y que resultó todo un éxito, con la participación de unos 80 niños, en cuatro equipos de 7 años y 3 equipos de 9 años. Tras la competición, hubo chucherías para todos y trofeos para los campeones y subcampeones, si bien los responsables de la sección preferirían repartir medallas a todos los participantes. "*Se nos iba de presupuesto, pero es algo que nos gustaría hacer, porque queremos defender la idea de que, dentro de una rivalidad deportiva, lo importante es participar*".

FICHA

DELEGADO:
José Antonio Fernández

JUNTA DE SECCIÓN
Manuel Martinez
Eric Armendáriz
Xabier Arcaya
Alberto Andueza

ENTRENADORES
7

EQUIPOS
4

En el terreno deportivo, este año la sección cuenta con un equipo de txikis de 5/6 años, dos equipos de 7 años y uno más de 9 años, tras refundir en uno los dos que comenzaron la temporada. "*Tres chicos dejaron el equipo, así que tuvimos que agrupar al resto en el otro. Ahora conforman un equipo muy sólido que está luchando por el primer puesto de la clasificación. El problema lo encontramos cuando otros clubes vienen y se los quieren llevar, cuando en realidad el equipo puede continuar adelante en Salesianos*". Esta fuga de jugadores, como destacan Toni y Manolo, es un problema recurrente todas las temporadas "*los padres aspiran a otros clubes como Txantrea u Osasuna, y no están convencidos de que en Salesianos los chavales tienen salida hasta Regional*". Y es que los futbolistas del Club Natación despuntan, como es el caso de 3 jugadores de 9 años que ahora mismo están de prueba en Osasuna, y uno de ellos está en la selección navarra. No en vano, de nuestro club han salido jugadores como Iñaki Williams, que este año ha debutado en Primera con el Athletic de Bilbao o Jokin Arcaya, que juega en un equipo de Primera División en Grecia. "*Nos sentimos muy orgullosos de haber llevado gente arriba, pero hay que recordar que del fútbol solo pueden vivir cuatro*", explican.

Equipo futbito txiki 5-6 años.

Equipo txiki-B de 7 años.

La sección quiere formar un equipo de fútbol 8 de campo directamente en Salesianos.

Además de mantener la cohesión del equipo de 9 años, los responsables de la sección hablan de formar un equipo de fútbol 8 de campo. "*Hace 4 o 5 años que no tenemos equipo de campo, pero nos gustaría sacar uno ya directamente en Salesianos*".

La comida de fin de temporada es otra de los eventos que la renovada junta quiere recuperar este año "*es una buena manera de pasar un bonito día con niños y padres y de reforzar el buen ambiente entre todos*", destacan. Lo que no faltará tampoco en verano es la tradicional semana de futbito a final de agosto, que sirve para configurar las plantillas de cara a la próxima temporada.

El equipo de pádel de menores.

Final master ranking femenino.

Final master ranking masculino.

[PÁDEL]

Buen año para el pádel

Cerca de 200 socios participaron en las distintas actividades organizadas por la sección y durante toda la temporada se sucedieron campeonatos donde nuestros deportistas estuvieron presentes.

La temporada 2014 comenzó para la sección de pádel con la disputa del Campeonato Navarro Absoluto por equipos. En las instalaciones de Navarra Pádel, el equipo femenino, a pesar de luchar hasta el último partido, no pudo ganar ninguna eliminatoria, certificando así su descenso de categoría. En mayo, el equipo masculino disputó el campeonato navarro de primera celebrado en Entrena Pádel. A pesar de intentarlo, el nivel del resto de equipos fue muy exigente y nuestros chicos tampoco pudieron ganar ninguna eliminatoria. En 2015, chicos y chicas intentarán desquitarse y lograr el ascenso en sus respectivas categorías.

En mayo, en las instalaciones de la Agrupación Deportiva San Juan, y dentro del programa de Juegos Deportivos de Navarra, se celebró el campeonato navarro por equipos en la categoría de menores. Como no podía ser menos, el Club Natación participó con un equipo formado por un total de 30 chicos y chicas de las categorías benjamín, alevín e infantil. Realizaron un gran papel en el torneo, disputado entre un increíble ambiente de deportividad y competencia entre todos los clubes participantes.

El fin de semana del 31 de octubre y 1 de noviembre se celebró en Itaroa el campeonato de veteranos por clubes, con la participación de nuestro equipo femenino en segunda categoría. Este año como novedad, también en féminas cada equipo competía con cinco parejas. El primer enfrentamiento contra Señorío de Zuasti se perdió por 3-2 por lo que ya solo quedaba pelear por el quinto puesto. El segundo enfrentamiento contra Amaya, tuvo el mismo resultado de 3-2 pero esta vez cayendo el triunfo de nuestro lado. No hubo suerte en la final de consolación porque los partidos fueron disputados, donde nos ganó el equipo Tenis C por un ajustado 3-2.

Durante todo el año se disputó la Copa Reyno, la liga navarra por equipos. El Club Natación participó con seis equipos, tres de chicos y otros tres de chicas. El equipo A de chicos, tras luchar durante todo el año con los ocho mejores equipos de Navarra, finalmente no tuvo suerte y en la última jornada no pudo lograr la permanencia en primera categoría. Los equipos B y C de chicos igualmente descendieron de categoría, el B a tercera y el C a quinta. En categoría femenina, el equipo A consiguió la permanencia en segunda, y el C hizo lo propio en cuarta. Peor suerte corrió el equipo B, que finalmente descendió a cuarta. En 2015, el Club mantiene los seis equipos, gozando de nuevas incorporaciones, con las que se intentará conseguir los mejores resultados posibles. Para ello, la sección ha alcanzado un acuerdo con Entrena Pádel para realizar en sus instalaciones una serie de entrenamientos de equipo.

Final campeonato social mixto.

Final alevín femenina.

FICHA

DELEGADO
Luis Ceras

JUNTA DE SECCIÓN
Laura Anaut
Luis Ceras
Begoña Larraz

MONITORES
Luis Ceras
Guillermo Moreno

SOCIOS
250 participantes de pádel en distintas actividades

EQUIPOS
3 masculinos
5 femeninos
1 menores

La actividad social fue también incesante durante todo el año. El ranking social, en el que participaron algo más de 80 jugadores, finalizó en junio con la disputa del master final. En categoría masculina Fede Pognante y Guille Moreno se impusieron en una brillante final a Jesús Aspurz y Luis Ceras. En categoría femenina, Eva Jiménez y Lidia Torregrosa hicieron lo propio con Raquel Ansorena y Chus Esteban. Por primera vez se disputó el ranking social también en categoría mixta. En el master final, Raquel Ansorena y Jesús Aspurz se impusieron a Eva Jiménez y Luis Ceras en una final que terminó de disputarse bajo una intensa tormenta.

En agosto tuvo lugar el campeonato social de pádel donde se proclamaron campeones Iñigo Laspalas y Guille Moreno venciendo en una agónica y extraordinaria final a Patxi Garicano e Iñaki Pascual. En categoría femenina, el triunfo correspondió a Idoya Esáin y Marta Osés quienes se impusieron a Maite Marañón y Cristina Zaratiegui en la gran final.

El campeonato social de parejas mixtas se celebró la última semana de agosto. Oscar Erroz y Marta Osés se impusieron en la final a Esther Gómez y Miguel Erroz

A finales de mes se disputó el campeonato social de menores, con una nutrida representación de chicos y chicas en todas las categorías.

El año terminó con una jornada navideña celebrada el 30 de diciembre en las instalaciones de Entrena Pádel, donde la sección organizó un torneo en formato "pozo" dirigido a los integrantes de los equipos del club, de las categorías masculino, femenino y también de menores.

En 2015 la sección trabajará para mantener y mejorar la actividad padelera en el Club Natación, en respuesta a la creciente demanda que el pádel experimenta cada año. La escuela continúa también con dos monitores, que imparten clases durante todo el año.

Imagen de la última edición del triatlón olímpico del club.

[TRIATLÓN]

Suma y sigue

La sección sigue gozando de buena salud y nuevos participantes siguen sumándose a la práctica de este deporte. Nuestros triatletas afrontan una intensa temporada y el reto de preparar la vigésima edición del triatón olímpico que se celebrará en el club en el mes de agosto.

La sección de triatlón se encuentra viviendo un momento dulce. El número de atletas continúa creciendo año a año y la sección ha conseguido una estabilidad clara, lo que permite que nuestros triatletas se encuentren ilusionados y preparados para dar lo mejor de sí en las próximas competiciones. La temporada comenzó con un número de 28 deportistas federados, pero conforme ha ido avanzando, se han ido sumando nuevos triatletas y a día de hoy vuelven a estar unos 40 en la sección de edades comprendidas entre los 6 y los 50 años. "*Cada año que pasa seguimos sumando gente joven, así que tanto el presente como el futuro a corto plazo lo tenemos garantizado*" explica su delegado, Raúl Elizalde.

A pesar de no contar con los mismos recursos que otros clubes, en cuanto a presupuesto o instalaciones, lo que dificulta la obtención de grandes resultados, la sección está más que satisfecha de los triunfos obtenidos en la pasada temporada. Destaca la consecución del Subcampeonato Navarro de Duatlon Sprint así como el Campeonato Navarro de Duatlon Absoluto de Maider Razquin, así como las victorias conseguidas por Asier Berruete en los dos únicos Acuatlones celebrados en Tafalla y Zizur.

Laura Ansorena, por su parte, obtuvo en su última temporada unos resultados muy destacables: Subcampeona Veterana de Triatlon Sprint, Campeona Navarra Veterana de Triatlon absoluto y Subcampeona Navarra absoluta de Triatlon. Además también quedó tercera en categoría veterana en el Triatlon Internacional de Lekeitio.

Pero, sin duda, las protagonistas de esta temporada han sido Irene Martínez y, sobre todo. Aiuri Elizalde. La primera ha conseguido un buen número de podios a lo largo de toda la temporada de triatlon, siendo la única niña en categoría prebenjamin que ha participado en todas las carreras.

Parte del equipo txiki de triatlón.

FICHA

DELEGADO Y ENTRENADOR
Raúl Elizalde

LABORES DE APOYO
Guillermo Salanueva

NÚMERO DE TRIATLETAS
16 adultos y 20 niños

Aiuri por su parte hizo una temporada casi perfecta. Consiguió el triunfo en 15 de las 16 carreras en las que participó y se proclamó Campeona Navarra de Juegos Deportivos tanto en Triatlon como en Duatlon.

TEMPORADA 2015

Para la temporada 2015, la sección encuentra más complicado obtener victorias "Ana Monreal ha tenido un 2014 repleto de contratiempos y estoy convencido de que en 2015 volverá a brillar", asegura Raúl Elizalde "Aiuri, por su parte, sube de categoría, y pasa a Benjamín así que le va a tocar correr con niñas un año mayor que ella y eso a estas edades... aun con todo creo que lo puede hacer muy bien". También destaca el delegado alguna nueva cara en el equipo que seguro dará gratas sorpresas. "Se trata de Anne Lanz. Es una chica que viene del mundo de la natacion y creo que va a ser una de las sorpresas de 2015".

CALENDARIO DE COMPETICIÓN

Dentro del calendario de competición, hay ya cuatro citas marcadas para el mes de abril: el campeonato Navarro de Duatlón Contrarreloj que se disputará en el Valle de Egüés el próximo día 11, el Duatlón de Viana el día 19, el de Los Arcos el día 25 y el de San Juan el día 26, dentro ya de los Juegos Deportivos.

Un calendario apretado que sin duda pondrá a tono a los triatletas para disputar la cita más relevante del año: el medio Ironman que se celebrará en Pamplona el sábado, 16 de mayo. La prueba constará de 1900 m de natacion en el Pantano de Alloz, 90 kilómetros de ciclismo desde Alloz hasta Pamplona y una media maratón (21'097 m) de carrera a pie en un circuito durísimo por algunas de las calles más emblemáticas de Pamplona hasta cruzar la meta sita en la plaza del Castillo.

TRIATLÓN OLÍMPICO

Como reto organizativo, la sección acometerá este año la gestión de la vigésima edición del Triatlón Olímpico del Club en el mes de agosto, una prueba que se ha consolidado como uno de los mejores triatlones de la temporada. "Intentaremos organizar la mejor edición de cuantas hemos hecho", promete Raúl. Sin duda, un reto importante del que la sección en particular y el triatlón en general saldrán bien parados.

Aiuri Elizalde.

Maider Razquin consiguió grandes resultados en duatlón.

Laura Ansorena despidió su última temporada con resultados muy destacables.

Javi Reina en competición.

[PIRAGÜISMO DE COMPETICIÓN]

Savia nueva, ideas nuevas

Aprovechar los recursos naturales para la práctica deportiva confiere a algunas secciones, como la de piragüismo de competición, un plus de satisfacción. Un aspecto fundamental para afrontar la temporada de competiciones.

El piragüismo de competición continúa haciendo gala del buen momento que vive. Esta temporada ha incorporado a 5 nuevos palistas en distintas categorías que reforzarán la sección y, tras su periodo de formación, sin duda alcanzarán el nivel para iniciarse en las competiciones. Los triunfos, sin embargo, no son el principal objetivo de los responsables de esta sección "*buscamos sobre todo el desarrollo personal de los deportistas, fomentando el buen ambiente y el compañerismo para disfrutar de un deporte que da muchas satisfacciones*", explica Fernando Pajares, delegado. Xabier Barbero e Íñigo Olóriz continúan como entrenadores de un deporte que animan a practicar a los socios. De hecho, desde la sección se barajan algunas ideas que contribuirían a despertar el interés por el piragüismo. "*Nos gustaría ir más allá de los habituales cursos de verano. La idea es aprovechar los nuevos monitores formados en la temporada pasada para organizar cursos intensivos de fin de semana en los meses de primavera (mayo-junio). Esta idea, todavía en desarrollo y que debe contar con la aprobación del club, consistiría en realizar dos sesiones (sábado y domingo) dedicando la primera jornada a la adquisición de las nociones básicas de paleo para hacer un descenso por el Arga en el segundo día*", cuentan.

UNA TEMPORADA COMPLETÍSIMA

Así como en 2013, las abundantes riadas dificultaron enormemente el desarrollo normal de los entrenamientos, el año pasado no hubo especiales inconvenientes en el río, así que se pudo llevar a cabo todo el programa de entrenamiento planificado. A las salidas en el Arga, se sumaron varias sesiones específicas fuera del club (Orio, para la preparación de maratones y Soustons, en Francia, para los entrenamientos de velocidad). A nivel general, el buen desarrollo de la temporada y de los entrenamientos permitió no sólo acudir a las regatas que se suelen celebrar en las regiones cercanas, sino disputar además casi la totalidad de las competiciones que componen el calendario de la federación española de la Liga de Jóvenes Promesas para cadetes e infantiles.

CLASIFICADOS EN MITAD DE TABLA

La liga se compone de cinco carreras en las que cada palista puntúa en función de su categoría y modalidad. La suma de puntos obtenida por todos los piragüistas del club a lo largo de la temporada nos permitió situarnos en mitad de tabla en la clasificación general entre los más de 100 equipos participantes. Destaca, en este ciclo de carreras, la gran actuación de Javier Reina que logró la 5ª posición en el Campeonato España Infantiles celebrado en Trasona en el mes de mayo y el 6º puesto en el Copa de España Infantil de Piragüismo, celebrado en Zamora a finales de junio. Además la ineludible cita con el Sella nos dio la alegría de un podio con el segundo puesto de María Arreche en categoría K1 dama cadete.

El Trofeo Club Natación volvió a celebrarse en 2014 en su fecha habitual de junio con gran éxito participativo ya que fueron más de 200 los palistas inscritos en la prueba organizada por el Club.

RETOS PARA ESTA TEMPORADA

La sección afronta esta temporada con la intención de consolidar el calendario de carreras de los palistas más jóvenes, que disputan las habituales carreras organizadas por las federaciones del País Vasco, y a las que este año se ha sumado un interesante calendario de Juegos Deportivos de Navarra. "*Además, intentaremos mantener la participación en la Liga de las Jóvenes Promesas que tan buenos resultados nos dio el año pasado, de manera que la experiencia acumulada nos permita seguir tomando parte en competiciones que nos habíamos marcado como objetivo desde hacía varios años*", concluyen.

La sección participó en la carrera solidaria contra el cáncer de mama.

El año terminó con la participación en la San Silvestre de Pamplona ¡en piragua!

María Arreche en Trasona.

FICHA

DELEGADO
Fernando Pajares

ENTRENADORES
Iñigo Olóriz
Xabier Barbero

MONITORES DE CURSILLOS
Xabier Cía
Aritz Martiartu
Alejandro Reina
Garazi Otxoa
Amaia Artázcoz
David Pérez

SOCIOS
34 licencias nacionales
60 licencias autonómicas

DÍAS DE PRÁCTICA
Lunes, miércoles, viernes y sábado

Descenso por el río Ara.

[PIRAGÜISMO DE TRAVESÍA]

La vida desde el río

La experiencia de deslizarse en una piragua por el río ofrece sin duda una perspectiva muy diferente a la que normalmente estamos acostumbrados. Disfrutar de ella es tan sencillo como hacer un cursillo y decidirse por la práctica de este deporte.

"Vivimos de espaldas al río", cuenta Juan Manuel Lorrio. *"Lo tenemos tan cerca que no sabemos apreciarlo y sentirlo desde dentro es una experiencia impresionante. Ver desde el agua Los Alemanes, Aranzadi, San Pedro o la Muralla es disfrutar de otra dimensión de Pamplona"*. El delegado de la sección de piragüismo de travesía habla con pasión de un deporte que cada año permite a los aficionados disfrutar de travesías por ríos y pantanos de nuestro entorno, sin que falte tampoco alguna salida al mar. Así como el año anterior la climatología no impidió el curso normal del programa de salidas, en 2014 se pudo llevar adelante todo el programa previsto y desde el 9 de febrero hasta el 30 de noviembre, los piragüistas disfrutaron de 15 salidas en total, tres de ellas de fin de semana completo.

Entre las salidas más novedosas, destacó una por sencilla y apta para todos los públicos: una salida al pantano de Yesa realizada el 10 de mayo, con un día formidable y unas vistas espectaculares, que resultó una experiencia muy gratificante. Otra experiencia compartida que ya viene siendo un clásico y que en 2014 se volvió a celebrar con gran éxito fue el cierre de la temporada de las piscinas de Echavacoiz.

FICHA

DELEGADO:
Juan Manuel Lorrio

MONITORES:
Roberto Suárez

SOCIOS:
53

La sección de piragüismo de travesía sigue gozando de buena salud y, si bien en las salidas el número suele ser inferior, mantiene una media de 50 socios en los cursillos. La realización del cursillo, que todos los años se imparte entre julio y agosto es requerimiento indispensable para iniciarse en la práctica de este deporte. Después, si se hace la ficha de la federación, cualquiera puede hacer uso del material de la sección sin costo alguno, aunque sí bajo unas mínimas normas de seguridad. Para la temporada que se inicia ahora, la sección pretende incidir en cuestiones de seguridad en el río para lo cual se organizará un curso del que se informará oportunamente.

Respecto a las salidas, la sección ya tiene programadas la mayor parte de ellas, que fundamentalmente serán de día, con lo que no faltarán el Errobi, Arga, Irati y la Foz de Lumbier, la bajada popular de Sangüesa o el Gállego. Otras excursiones que no van a faltar serán el fin de semana en el Río Ara en Fiscal (Huesca), probablemente el 6 y 7 de junio, la salida a Asturias (Sella) a final del mismo mes y en septiembre, la clásica del mar a Santoña.

El responsable de la sección, Juan Manuel Lorrio, anima a todos los socios a dejarse llevar por este deporte, cuyo costo no supone ningún problema para nadie *"normalmente llevamos la ropa y la comida necesaria y el club pone el monitor, el equipo y la furgoneta. El resto, haga bueno o haga malo, da igual: la ilusión y las ganas hace superar todas las dificultades"*.

Las salidas al mar no faltan en el calendario de piragüismo.

Vista de la muralla de Pamplona desde el Arga.

El grupo, en Santoña.

Arriba: tres imágenes de la salida al embalse de Yesa, todo un descubrimiento para los pigagüistas.

José Ángel Torres, en la foto con parte del equipo, deja este año su trabajo de entrenador por jubilación.

[NATACIÓN]

Momento de renovación

Con una trayectoria consolidada como uno de los mejores clubes navarros, la sección de natación afronta el relevo en la dirección con el objetivo de que la progresión no decaiga.

La sección de natación continúa viviendo un momento álgido en su trayectoria tras revalidar a final de la temporada pasada el 4º puesto dentro de la clasificación general de clubes, un puesto que sin duda es muy relevante si tenemos en cuenta que son 21 los clubes navarros en competición. Sin duda, el incremento de las horas de entrenamiento que se acordó en la temporada 2013, con el apoyo de la Junta Directiva, el esfuerzo de los entrenadores y los nadadores y la colaboración de padres y madres, está dando sus buenos frutos y podemos decir que la sección se encuentra en el buen camino.

Esta temporada presenta algunas novedades en la organización de la sección, como es la incorporación definitiva de Saioa Martínez como técnico, que se responsabiliza de la escuela de natación durante dos días a la semana, con 10 nadadores y nadadoras en total.

El número de participantes de la sección ha descendido ligeramente esta temporada: 48 licencias, repartidas en 5 benjamines, 19 alevines, 7 infantiles y 17 junior y absoluto.

FIGURAS DESTACADAS

Idoia Romero y Aritz Fernández volvieron a brillar con luz propia durante la temporada pasada. Destacamos el séptimo puesto en la final del campeonato de España Categoría Infantil de Idoia Romero Goñi en la prueba de 100 m. braza con un tiempo de 1.17.21, logrando la mejor marca Navarra de 14 años. En la competición Copa Navarra de Clubes, Idoia logró la mejor marca Navarra de 14 años en 200 m. braza con un tiempo de 2.41.85. En el Trofeo Anaitasuna logró la mejor marca Navarra de 14 años en 200 m. estilos con un tiempo de 2.27.92, y en la prueba 50 m. braza con un tiempo de 36.70 en piscina de 50 m. logra la mejor marca Navarra de 14 años. Por otra parte, Aritz Fernández Asiáin logró las mínimas que le posibilitaron el pase para participar en los Campeonatos de España Infantil celebrados en Barcelona en el mes de julio 2014 junto con Idoia.

La trayectoria de Idoia y de Aritz, mejorando sus propias marcas personales les ha permitido ser seleccionados por la Federación Navarra de Natación para participar en el Campeonato de España por CC.AA celebrados en Castellón los días 31 de enero y 1 de febrero del 2015.

RESULTADOS EN COMPETICIÓN

En la competición Copa Navarra de Clubes (acceso para los cinco mejores Clubes de Navarra en categoría masculina y femenina) celebrado los pasados 27 y 28 de diciembre en la piscina Guelbenzu, el esfuerzo y mérito conjunto de la sección de natación hizo que obtuviéramos unos espléndidos resultados, con un cuarto puesto en la clasificación masculina y un segundo puesto en la clasificación femenina, puestos que nos dejan clasificados para participar en la siguiente edición diciembre del 2015. Además, en el Trofeo Anaitasuna celebrado el 30 de diciembre, obtuvimos excelentes resultados, clasificándonos con un total de 8 nadadores/as para la competición de la tarde en 200 m estilos y consiguiendo finalmente un total de 4 trofeos.

El esfuerzo y mérito conjunto masculino y femenino hace que la nueva temporada se desarrolle con buenas expectativas. Tenemos a Idoia con mínimas que le permitieron el pase para participar en el Campeonato de España de Jóvenes de Invierno que fue en Cádiz del 26 de febrero al 1 de marzo 2015 y a los Campeonatos de España Junior de verano a celebrar en Barcelona en el mes de julio 2015.

Por otra parte, Aritz también tiene mínimas para poder participar en el campeonato de España Infantil que tendrá lugar en Sabadell en el mes de agosto 2015.

En otras competiciones invernales, como el Campeonato de Euskal Herria Absoluto y Júnior invierno 2015 que tuvieron lugar los días 14 y 15 de febrero de 2015 en la piscina de Ciudad Deportiva Amaya destacó la participación de nuestros nadadores/as (Anne Tous, Dongna Castién, Irantzu Anocibar, Idoia Romero y Carlos Arbeloa) con unos resultados excelentes obteniendo las mínimas para la competición, acompañados de Saioa Martínez como entrenadora.

Por otra parte, en el campeonato de Euskal Herria infantil invierno 2015 celebrados los días 14 y 15 de febrero 2015 en la piscina Azken Portu, de Irún destacó la participación de nuestros nadadores/as (Aritz Fernández, Marina Alcalde, Klaudia Atozki, Ilargi López, Naiara Perujo y Leire de Frutos) con las mínimas obtenidas permitiéndoles el pase para la competición acompañados por el entrenador José Ángel Torres.

Todos los participantes en los Campeonatos de Euskal Herria Absoluto, Junior e Infantil de Invierno 2015, tienen conseguidas las mínimas que les permite el pase a los Campeonatos de Euskal Herria Verano 2015 en la ciudad y lugar por designar.

Como figuras emergentes en este comienzo de temporada destacamos en categoría Benjamín (2003) a Ander Jauregui Etayo y Juan Martinez Urdaci y en categoría Alevín (2002) a Markel Marugan Recalde, aportando los tres bastantes puntos a los equipos Absolutos tanto en la Copa Navarra como en los Campeonatos Navarros de invierno celebrado los días 17 y 18 de enero 2015.

En categoría Infantil, destacamos a Marina Alcalde Antón por sus brillantes resultados. La progresión y logros deportivos de nuestros nadadores/as hacen en general que mejoren sus propias marcas personales.

DESPEDIDAS Y FUTURO DE LA SECCIÓN

El final de esta temporada traerá consigo la despedida a nuestro entrenador en las últimas 15 temporadas, José Ángel Torres 'Plata', que se jubilará después de muchos años de trabajo en el club. Desde la sección de natación queremos manifestar nuestro agradecimiento por el trabajo realizado para la natación de Navarra en general y de nuestro club en particular, así que le deseamos lo mejor en su nueva etapa. Agur, Plata, eta ondo pasa.

A esta jubilación se unirá igualmente el final del trabajo de Ana Otano como delegada e Intxusta en las labores de apoyo. Animamos encarecidamente a todos los interesados a participar como voluntarios para renovar el cuerpo técnico y permitir así la continuidad de la sección.

Parte de la sección en la piscina de Guelbenzu.

FICHA

DELEGADA
Ana Otano Sevilla

LABORES DE APOYO
Vicente Fernández Intxusta

ENTRENADOR
José Ángel Torres

SUSTITUCIONES Y APOYO
Saioa Martinez Castellano
Pablo Horcada Iriarte

PARTICIPANTES
60

EQUIPOS
Benjamin-Alevín-Infantil
Junior/Absoluto

ENTRENAMIENTOS
5 dias, L-V
Doble sesión L+M+V

COMPETICIONES
Sábados y domingos

[NATACIÓN SINCRONIZADA]

Motivación para seguir adelante

El equipo de sincronizada cuenta con un alto grado de compromiso, lo que permite afianzar su unión

La joven sección de natación sincronizada se hace hueco en este deporte y afronta la temporada con retos importantes, una vez que las deportistas están ya federadas. La ilusión de todas sus integrantes se refleja en la unión como grupo, el logro más importante conseguido desde sus inicios.

La inscripción de nuestras deportistas en la Federación de Natación para esta temporada, compromete a la sección de natación sincronizada a participar en los campeonatos autonómicos, un nuevo reto para una joven sección que concluyó la pasada temporada con un balance más que positivo. "*En el campeonato de figuras, organizado desde el club y que tuvo lugar en nuestras instalaciones, nuestras atletas lograron puestos de medallas*", explica Yanelis Guevara. Destacó la actuación de Luna Biurrun en categoría alevín, que obtuvo el tercer puesto de entre más de 30 niñas que se presentaron a dicho certamen.

La sección de sincronizada, a pesar de ser muy joven, va cosechando logros. El más importante es el haber conseguido un alto grado de motivación y por lo tanto de permanencia de nuestras deportistas. "*Esto ha hecho que hayamos crecido como atletas individuales, pero sobre todo como equipo, unidos y comprometidos*", asevera la entrenadora.

Exhibición final de curso.

Varias imágenes de sesiones de entrenamiento en la piscina del club.

FICHA

DELEGADO
Pilar Rodriguez

ENTRENADORA
Yanelis Guevara

AÑO CREACIÓN
2012-2013

PARTICIPANTES
10 alevines, 9 infantiles y 12 junior

Además de celebrar la segunda edición del campeonato de figuras, el 14 de marzo, nuestras niñas competirán por primera vez en el Campeonato autonómico de Rutinas que tendrá lugar el día 23 de mayo en la Ciudad Deportiva Amaya, con la expectativa de comparar nuestro nivel con el de otros clubes más antiguos en este deporte.

"*Por otro lado, el día 13 de junio realizaremos una exhibición en el Club Natación a la que invitaremos a otros clubes como San Juan, Amaya, Anaitasuna y Eskuna. También contaremos con la participación de Mariburruntzis y Awass*", informan desde la sección.

El nivel de este joven deporte en Navarra va creciendo en la medida en que los diferentes clubes y empresas van otorgándole espacios e importancia a la natación sincronizada. "*Consciente de que aún tenemos mucho camino por recorrer, trabajo cada día comprometida con el desarrollo de este extraordinario deporte en nuestra comunidad*", concluye Yanelis.

Pto Urkiaga-Sorogain-Pto. Ibañeta 1 (Pedro Mari Díaz)

[MONTAÑA]

Temporada con novedades

La sección afronta la nueva temporada con un calendario de salidas muy participativo y el refuerzo de algunas medidas de seguridad para nuestros montañeros

La sección de montaña atraviesa momentos de cambio, tras la salida de Asier Huarte como delegado al final de la temporada pasada; el relevo se ha realizado de la mano de Javier Garayoa como delegado y Juan Baranguán como subdelegado. Por otro lado, la desaparición de la sección de montaña de Oberena, con la que se venían organizando salidas conjuntas, dificulta la organización de las excursiones. Así las cosas, nos planteamos que la sección debería ser más participativa en cuanto a la confección del calendario y de otros temas de interés que pudieran surgir.

La primera acción participativa fue para seleccionar la foto que debería figurar en el tríptico del calendario de excursiones 2014-2015. Como novedad se eligió una foto de entre las presentadas a concurso, cuyo requisito indispensable era que perteneciera a las excursiones de la temporada 2013-2014 del Club. La imagen ganadora, una instantánea de la travesía Zumaia-Deva presentada por Ana González, fue seleccionada por votación popular entre todos los participantes.

La siguiente acción fue la elaboración del calendario 2014-2015, que se ha realizado con las aportaciones de todos los que han querido participar, consiguiendo una gran respuesta ya que hubo que seleccionar entre 30 excursiones, cuando las previstas solo podían ser 20. A finales del mes de agosto se hizo la selección definitiva en una reunión en la que participaron numerosos montañeros.

Dentro de este apartado, y para intentar dar versatilidad a las salidas, se ha previsto que la mayoría puedan ser circulares de forma que, si el número de participantes es pequeño, puedan tener carácter de travesía, sin necesidad de depender de un autobús.

Atendiendo a las demandas de los participantes, se han incluido más salidas con raquetas de nieve, pasando de una a tres excursiones programadas, y ofreciendo opciones en función de la cantidad de nieve que pueda haber en la zona en el momento de la salida.

Con la desaparición de la sección de montaña de Oberena, y a fin de poder aumentar el número de participantes en las excursiones, nos hemos puesto en contacto con algún Club de montaña que pudiera tener las características del nuestro. Una vez cristalicen las iniciativas conjuntas en algo concreto, lo haremos público.

Como objetivo fundamental de las excursiones nos hemos fijado la seguridad de todos los participantes. Para ello, el Club ha adquirido un GPS, el cual nos va a ayudar a que las excursiones se puedan desarrollar con la máxima seguridad, especialmente en días donde puedan darse fenómenos meteorológicos adversos (tormentas, nieblas, etc.)

Como quiera que las excursiones pueden conllevar peligros inherentes al medio donde se desarrollan y consecuentemente accidentes de los participantes, la Federación Navarra de Montaña y Escalada (FNDME) ha solicitado a todos los Clubes que aporten un listado de las personas expertas y organizadoras de las excursiones, para que éstas puedan ser considerados como "guías benévolos" y estén amparados por un seguro de responsabilidad civil ante cualquier incidente. Éste es el listado de nuestros colaboradores proporcionado a la FNDME: Juan Baranguán Bello, Virgilio De Miguel Hernández, Iosu Chimeno Elia, Carlos Mendía Eslava, Alberto Cebrián Urralburu, Pedro María Díaz Francés y Francisco Javier Garayoa Gurucharri.

Para finalizar, y como resumen de las excursiones que se realizaron en la temporada 2013-2014, destacamos algunas salidas de las que guardamos mejor recuerdo: Puerto Urkiaga-Sorogain-Puerto Ibañeta; Zumaia – Deva; Lizarra – Petrechema; Canfranc estación - Ibón de Ip - Canfranc pueblo y la salida a la Bardena Blanca.

FICHA

DELEGADO
Javier Garayoa

SUBDELEGADO
Juan Baranguán

COORDINADORES / COLABORADORES
Pedro Mari Diaz
Josu Tximeno
Carlos Mendia
Virgilio de Miguel
Iñaki Baztán
Julen San Martin

ZumaiaDeba 057 (Ana González)

Lizara-Bisaurin por collado Bastes (Javier Garaioa)

Zuriza-Lizara, Rincón de Alanos (Pedro Mari)

Linza-Petretxema 1 (Pedro Mari)

Día del Tenis de Mesa en el club.

[TENIS DE MESA]

Consolidando la base

La sección de tenis de mesa ha experimentado un gran aumento de las inscripciones en las categorías inferiores, por lo que augura un gran futuro en los próximos años si los recién llegados continúan adelante en la práctica de un deporte divertido que se puede practicar todo el año.

El importante incremento de inscripciones a los cursos tiene por contra un inconveniente y es que, al reducir los cursillos a dos días por semana -martes y jueves, y en horarios asequibles para los niños, de 18 a 19:30- hace que esos días la sala se encuentre bastante masificada. La sección de tenis de mesa vive con algo de inquietud la situación "no sabemos si este incremento es algo pasajero o se mantendrán los inscritos en próximas temporadas". De cualquier manera, sí es llamativo el dato de que sólo hay inscrita una chica en la sección "cuando es un deporte en el que las diferencias por sexo son inapreciables", explica el delegado, Iñaki Guelbenzu.

Guelbenzu continúa dirigiendo una sección en la que se han producido algunos cambios en los entrenadores. Así, Javier Macaya ya no está pero se han unido Eneko Erviti e Ixak Durán a Jorge Bedoya e Iñaki Guelbenzu al trabajo con el curso. También es novedad la falta de la escuela de Iturrama, que no ha salido adelante esta temporada.

En el plano competitivo, y debido justamente a la llegada de nuevos jugadores, en categorías inferiores los resultados son discretos, pero sí es loable el esfuerzo de una cantera que, a buen seguro, traerá grandes recompensas a la sección. Los que sí están dejando alto el pabellón son los de categoría nacional, que en el momento de escribir estas líneas están disputando la fase de ascenso. La Liga Nacional concluirá a finales de mes y seguidamente, a primeros del mes de abril, nuestros deportistas tendrán una cita en el Torneo de Jóvenes de Irún. A continuación, durante abril y mayo, disputaremos los campeonatos navarros en todas las categorías.

Terminaremos haciendo un repaso de los principales resultados de la pasada campaña, donde destacó la clasificación para jugar la fase de ascenso a 1ª División Nacional, aunque finalmente no se llegó a conseguir el ascenso. En cuanto al resto de resultados destacables, señalaremos el segundo puesto de Kevin Rodríguez y el tercero de Iñaki Guelbenzu en la Liga Individual Absoluta, y el segundo de Ixak Durán y el tercero de Eneko Erviti en el Top-8 absoluto masculino.

La sección confía en hacer buenos resultados también esta campaña y, sobre todo, anima a los nuevos miembros de la sección a continuar adelante con la práctica del tenis de mesa, un deporte muy divertido que se puede jugar durante todo el año. También a quien ya conozca las bases del juego y quiera perfeccionar su estilo, puesto que la sección cuenta con un grupo de entrenadores comprometidos que podrán ayudarles a mejorar en todos los aspectos del deporte.

Isak Durán.

FICHA

DELEGADO
Iñaki Guelbenzu

ENTRENADORES
Iñaki Guelbenzu
Eneko Erviti
Jorge Bedoya

LABORES DE APOYO
Ixak Durán

SOCIOS
25

Competición de los juegos deportivos.

[BOTXAK]

Las bochas buscan relevo

Reivindican el juego de las bochas como un gran deporte poco conocido, y que en cuanto se prueba, enseguida consigue atrapar el interés de quien lo practica. Lo cierto es que la sección de bochas busca savia nueva para dar continuidad a este tradicional juego pamplonés.

Lejos quedan aquellos tiempos donde la sección contaba con hasta 80 y 90 aficionados a las bochas en el Club Natación, cuando los equipos se formaban de 4 personas, para asegurar que siempre hubiera un trío disponible *"Recuerdo que en el año 86 llegamos a participar en el campeonato social hasta 13 tríos y varios suplentes"*, rememora Andrés Montiel. Hoy, las cosas han cambiado y son una veintena de socios los que siguen fieles a la tradición y reservan las mañanas de los martes y de los viernes a la práctica de este juego. La disputa del campeonato social se ha suspendido los dos últimos años por falta de gente, aunque la sección continúa participando en pruebas fuera del Club. Uno de ellos es el Campeonato de Irurzun, disputado el pasado mes de septiembre y en el que nuestro equipo se clasificó en cuarta posición.

Recientemente, el equipo de bochas del Natación acaba de finalizar su participación en el Campeonato Intersocial, quedando eliminados en cuartos de final y en el que se ha proclamado campeón el equipo de Amaya. Este año, el Campeonato Intersocial ha tenido una duración mayor de lo habitual porque se ha incorporado el equipo de Irurzun. Y es que, según explican Andrés Montiel e Iñaki Acaz, las bochas están en auge en otros clubes, donde han logrado ir incorporando gente joven. *"En algunos casos, como es el de Irurzun, incluso hay mujeres formando parte del equipo"*. Porque el juego de bochas no entiende de edad ni de género y sí de buen pulso y habilidad, las dos habilidades que requiere. Los responsables de bochas del club descubren además que, lejos de lo que pudiera parecer, la práctica de las bochas lleva consigo un considerable ejercicio físico que va bien para mantenerse en forma.

FICHA

DELEGADO
Iñaki Acaz

AYUDANTE
Andrés Montiel

SOCIOS
21

DÍAS DE PRÁCTICA
Martes y viernes

PROMOCIÓN ENTRE LOS NUEVOS SOCIOS

Como cada año, los responsables de la sección intentarán fomentar esta afición entre los socios promocionando este deporte a base de carteles en los tablones de anuncios del club. *"Están entrando nuevos socios, así que intentaremos despertar su interés para fomentar la práctica de las bochas"*, explican, *"aunque es difícil captar el interés de los jóvenes, porque los partidos se suelen jugar los domingos por la mañana o los sábados después de comer, y no son horarios que les interesen"*. Esta falta de compromiso también se evidencia en la gente de mayor edad *"y es que cada vez nos hacemos más comodones"* se lamentan desde la sección. De cualquier manera, los bochistas del club invitan a todos los que quieran probar este curioso juego a acercarse a la pista para probar a lanzar el boliche y disfrutar de un buen rato.

eserna
servicios integrales a empresas

Limpieza
Mantenimiento de oficinas, locales comerciales, colegios, cines, residencias, bares, centros hospitalarios

Monitores de actividades
gimnasia
aerobic
tai-chi
socorristas

Gestión
de centros deportivos

Gestión de almacenes
servicio carretilleros

Servicios auxiliares
conserjes, porteros

Pol. Ind. Mutilva Baja, C/ R-107
31192 MUTILVA BAJA
Tel. 948 24 79 00
Fax. 948 24 76 01
e-mail. cme@eserna.es