

# REUNIÓN INICIO DE TEMPORADA SECCIÓN REMO 2019-2020



Javier García y Jaime Canalejo  
Club Náutico Sevilla

Clasifican el 2-M ESP  
para los JJOO  
Tokio 2020

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**TODA LA INFORMACIÓN DE LA  
SECCIÓN ESTÁ EN LA WEB:**

**[www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com)**

**Apartado Deportes / Remo**

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**Para cualquier comunicación  
sobre la sección:**

[remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

**Vocal, Director Técnico o Entrenador.**

# EQUIPO TÉCNICO

**VOCAL**

**Joaquín Pabón**

**DIRECTOR TÉCNICO**

**David Cifuentes**

**ESCUELA DE REMO**

**Pablo Garrido, Thaitiana Niza y Camila Vargas**

**EQUIPO INFANTIL, EQUIPO ALEVÍN Y ESCUELA DE ADULTOS**

**Myriam N. Borrego**

**EQUIPO CADETE**

**Daniel Sierra y Pablo Garrido**

**EQUIPO JUVENIL, EQUIPO SENIOR Y COORDINACIÓN DE  
VETERANOS**

**David Cifuentes y Pablo Garrido**

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



# Medallero Club Náutico Sevilla

1956-2019

## REMEROS MEDALLISTAS EN JJ.OO.

<b>ORO</b>	<b>0</b>	
<b>PLATA</b>	<b>1</b>	<b>Total 1</b>
<b>BRONCE</b>	<b>0</b>	

## REMEROS MEDALLISTAS EN CAMPEONATOS DEL MUNDO

<b>ORO</b>	<b>13</b>	
<b>PLATA</b>	<b>11</b>	<b>Total 49</b>
<b>BRONCE</b>	<b>25</b>	

## MEDALLAS EN CAMPEONATOS ESPAÑA

MODALIDAD	1º	2º	3º
1x	57	50	44
2-	33	34	40
2+	26	11	20
2x	36	40	31
4-	23	23	10
4+	25	22	20
4x	48	49	31
8+	34	33	35
Y2+	3	1	1
Y4+	21	22	31
ERG	6	17	14
Mar C1x	2	1	0
Mar C2x	2	2	1
Mar C4x	1	2	0
<b>SUBTOTALES</b>	<b>317</b>	<b>307</b>	<b>278</b>
<b>TOTALES</b>		<b>902</b>	

# CNS Galería de los Olímpicos



José A. Sahuquillo  
Enrique Castelló  
Joaquín Real

**JJOO Roma 1960**

Manuel Vera (Diploma)  
Fernando Climent  
Enrique Briones

**JJOO Seúl 1988**

Juan M. Florido

**JJOO Atenas 04**

Manuel Vera (Diploma)

**JJOO Moscú 1980**

Fernando Climent  
José M<sup>a</sup> de Marco  
Fernando Molina

**JJOO Barcelona 92**

Camila Vargas

**JJOO Pekín 08**

Fernando Climent (Medalla de Plata)  
Manuel Vera (Diploma)  
Luis Arteaga

**JJOO Los Ángeles 1984**

Fernando Climent  
José M<sup>a</sup> de Marco (Diploma)  
Alfredo Girón  
Juan M. Florido  
Esperanza Márquez

**JJOO Atlanta 96**

Camila Vargas

**JJOO Londres 2012**

Amina Rouba

**JJOO Rio 2012**

# **RESULTADOS MAS RELEVANTES**

## **TEMPORADA 2018-2019**

- **Campeón del Campeonato de España Cadete, Juvenil, Sub23 y Absoluto.**
- **Campeón del Campeonato de España Alevín e infantil.**
- **Campeón del Trofeo Promoción (Campeonato de España Alevines, Infantiles y Cadetes)**
- **Campeón del Campeonato de España Veterano.**
- **Campeón de la 22ª Copa Andaluza (5 Regatas).**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía Botes Largos.**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía Botes Cortos.**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía de Velocidad.**
- **Campeón del Campeonato de Andalucía Veteranos.**
- **Campeón de los Juegos Deportivos Municipales (3 REGATAS)**
- **Subcampeón del Campeonato de España de Fondo.**
- **Subcampeón del XIII Abierto Internacional de Andalucía.**
- **Subcampeón del XII Abierto Internacional de Cataluña.**
- **Subcampeón del Campeonato de Andalucía en Remoergómetro.**
- **3º Clasificado en el Campeonato de España de Remo de Mar.**
- **3º Clasificado en el Campeonato de Andalucía de Yolas.**

# Embarcaciones Medallistas en Campeonatos de España 2018-2019

17 Medallas de Oro	11 Medallas de Plata	9 Medallas de Bronce
4xAM	8+IM	4xAF
4xVF	4xJF	2xVM
4+VM	2xJF	4-JM
2xVMIX.	4xABF	8+JM
8+IF	4xABM	8+ABM
2xVF	2xABF	8+ABF
8+CF	2xCM	2-JF
4-CM	C2xCF	1xJF
4xCM	C2xJF	1xABF
8+CM	C2xJM	
4+JM	C4xABM	
4+ABM		
2+ABM		
2-JM		
2-ABM		
C4xJM		
C1xABF		
<b>Campeonato de España Remo Olímpico</b>		
<b>Campeonato de España de Fondo</b>		
<b>Campeonato de España de Remo de MAR</b>		

## 96 Deportistas de la Sección han conseguido ganar al menos una Medalla en Campeonatos de España Oct-18 a Sep-19.

Abel Anaya Gago (3)	Claudia de Marco Castro	José A. De Paz Cantos	Matas Lukoseviculus (2)
Adrián Rodríguez Bastian	Conchi De Marco Pérez	José E. Díaz Buzón	Miguel A. Cortés Mira
Aitana Fernandez López Aramburu	Daniel Gutiérrez García	José Jiménez Higuera	Miguel Sáez Baena
Alberto Vázquez Coello	Daniel Mc Ardle Tarnowski	Jose Mª Ruiz Basterrechea (3)	Mónica Rodríguez Ornia (2)
Alejandra Gutiérrez Portilla (3)	Eduardo Murillo Garrido	Juan Escalera Pedregosa	Nicolás Navarro Alés
Alfonso Berral Ocaña	Encarnación Polvillo García (2)	Juan Jiménez Higuera	Olivia Del Castillo Clanchy
Alfredo Girón Sopeña	Enrique Domínguez Casimiro-Rosig	Juan M. Florido Pellón	Pablo Bethencourt Ballesteros
Álvaro Gutiérrez García (2)	Esperanza Márquez Escudero (3)	Juan Mora Valderrama	Pablo Martín Jiménez
Álvaro Márquez Cobos	Fernando Cano Varela (2)	Juan Reig Fernandez	Pablo Román Foster
Álvaro Pino Peón	Francisco J. Navarro Alés	Julia Reig Fernández	Paula Díaz García (2)
Álvaro Romero García (3)	Francisco Javier Vila Pavón	Julio Casielles Urbano	Rafael Sánchez González (2)
Amaia Melara Otamendi	Francisco Rodríguez Castro	Julio Ordoñez García	Raimundo Eligio Piera
Amina Rouba (4)	Helena Eligio Gil	Lidia Florido Rodriguez	Ricardo M. Baptista García
Ana Magaña Campos (5)	Ignacio Cantillana Esteban	Lola García-Donas Serrera	Rocío Lao Sánchez (4)
Ana Molina García	Ignacio Parejo González	Lucía Duran Donoso	Sara Agudo Torres
Ana Sánchez Blázquez	Ignacio Pérez Pozuelo	Luis Fco. García Soto (2)	Sergio Rodríguez Bastian
Andrés Saéz Baena	Ignacio Suárez Vázquez (2)	Luis Miguel Del Toro Rodriguez (2)	Sofía Rodríguez González
Ángela de los Santos Sánchez	Inés Garrón Villa-Zaballos	Luis Núñez Anguita	Teresa Sánchez-Lanuza Godoy (5)
Annabel del Castillo Clanchy	Jaime Canalejo Pazos (4)	Manuel Cobos Plaza	Tomás Jurado Díaz (3)
Antonio J. Díaz Ramos (4)	Jaime Rus Alba (2)	Manuel Molina García	Victor Garrón Villa-Zaballos
Carlos Magaña Campos	Jaime Valencia Polvillo (2)	Manuel Rojo Alonso	Victor Viseras Martin (3)
Carlos Sánchez Gallardo	Javier Cabana Gutierrez (2)	María González Méndez	
Carlota Segura Vidal	Javier García Ordoñez (4)	María Lorente De Andres (3)	
Carmen Vera Vázquez	Javier López Reig	Marian Leal Suarez	
Clara Palacio De Marco (2)	Jorge Flavio Knabe García (3)	Marta Ordoñez garcía	

# Porcentajes Equipo de Remo 2018-2019

- El 48,2% (84 de 174) de los deportistas de los equipos de competición y el 17,6% (12 de 68) de los deportistas Master, consiguieron ganar al menos una medalla en Campeonatos de España durante la temporada 2018-2019.
- El 60,34% (105 de 174) de los deportistas de los equipos de competición y el 26,4% (18 de 68) Remeros Masters, compitieron en los Campeonatos de España.
- El 80% (84 de 105) de los deportistas de los equipos de competición y el 66,6% (12 de 18) de los Deportistas que compiten en los Campeonatos Nacionales, consiguen al menos ganar una Medalla.
- El 99% de los los equipos de competición, compitió en las Regatas Regionales o Campeonatos de Andalucía.

# Deportistas Internacionales

**Javier García**  
**Jaime Canalejo**



5º Campeonato del Mundo en 2-M. Linz (Austria).  
Medalla de Bronce I Copa del Mundo en 2-M. Plovdiv (Bulgaria).  
Medalla de Bronce, Campeonato de Europa en 2-M. Lucerna (Suiza).

**CLASIFICADO EL 2-M ESP PARA LOS JJ.OO. DE TOKIO 2020**

# Deportistas Internacionales

Rocío Laó

REMO  
Club Náutico Sevilla



- 10º I Copa del Mundo en 2xPLF Plovdiv (Bulgaria)
- 10º Campeonato de Europa en 2xPLF Lucerna (Suiza)
- 14º III Copa del Mundo en 2xPLF Rotterdam (Holanda)
- 18º en el Campeonato del Mundo Absoluto 2xPLF Linz (Austria)

# Deportistas Internacionales

## Amina Rouba (Argelia)

15º III Copa del Mundo en 1xPLF Rotterdam (Holanda).

Medalla de Oro 2xMix y Medalla de Plata 1x en los Juegos Africanos de Mar. Isla de Sal (Cabo Verde).

2 Medallas de Oro en 1x 1000 metros y 500 metros, en los Juegos Africanos de Remo Olímpico. Rabat (Marruecos).



# Deportistas Internacionales

**Antonio J. Díaz**

**7º En el Campeonato del Mundo Juvenil en 4-. Tokio (Japón).**

**8º En el Campeonato de Europa Junior en 4-. Essen (Alemania).**

# Deportistas Internacionales

Medalla de Oro en la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).

Medalla de Oro en la Copa de la Juventud en 8+ Junior. Corgeno (Italia).

Medalla de Bronce en la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).

7º En el Campeonato de Europa Junior en 4-. Essen (Alemania)

## Ana Magaña



# Deportistas Internacionales

**Ignacio Suárez**

**REMO**  
Club Náutico Sevilla



**6º En la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).**

**6º En la Copa de la Juventud en 4- Junior. Corgeno (Italia).**



# Deportistas Internacionales



**Teresa Sánchez-Lanuza**

**13º En la Copa de la Juventud en 2x Junior. Corgeno (Italia).**

**11º En la Copa de la Juventud en 2x Junior. Corgeno (Italia).**



# Deportistas Internacionales



## Salvador Suárez Vázquez

**Medalla de Oro en la Copa de la Juventud en 8+ Junior. Corgeno (Italia).**



## Deportistas convocados con el Equipo Nacional

Para concentraciones permanentes o concentraciones preparatorias

Daniel Gutiérrez, Valeria Palma, Ricardo Baptista, Luis M. Del Toro, Jaime Rodríguez y María Lorente.



**REMO**  
Club Náutico Sevilla



# Documentos que deben aportar los deportistas de la Sección de Remo

# Licencia Federativa

La licencia es obligatoria.

No se podrá entrenar o competir si no está tramitada a principios de cada año o al iniciarse en cada una de las Escuelas.

El modelo de la licencia esta en:

[www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo

También se puede solicitar en [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com).

Se deberá entregar cumplimentada al técnico de cada equipo o enviarla a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com).  
antes hasta el 31 diciembre de 2019 , para que el día 1 de enero de 2020 esté dada de alta.

El cargo se realizará directamente en la c/c que tiene el Club de cada deportista.

Los precios serán de 61€ para Absolutos y Masters y 51€ para Alevines, Infantiles, Cadetes y Juveniles.

# IMPRESO PARA TRAMITAR LA LICENCIA


SOLICITUD DE LICENCIA POR EL ESTAMIENTO DE: (1)

DEPORTISTAS     ENTRENADORES     ARBITROS     DIRECTIVO

Foto: \_\_\_\_\_

**DATOS PRINCIPALES (Rellenar en mayúsculas)**

Categoría: \_\_\_\_\_

<<El Deportista declara ser apto médicamente para la práctica del deporte, y que los datos aquí recogidos son ciertos>>

**CLUB:** \_\_\_\_\_

**Nombre y Apellidos:** \_\_\_\_\_ **Fecha Nacimiento:** \_\_\_\_\_

**N.I.F./ Pasaporte:** \_\_\_\_\_ **Dirección:** \_\_\_\_\_

**Teléfono:** \_\_\_\_\_ **Móvil:** \_\_\_\_\_ **Cód. Postal:** \_\_\_\_\_

**Localidad:** \_\_\_\_\_ **Provincia:** \_\_\_\_\_ **E-Mail:** \_\_\_\_\_

**PARA DEPORTISTAS MENORES DE 18 AÑOS**

**Nombre y Apellidos del Tutor:** \_\_\_\_\_

**N.I.F. / Pasaporte:** \_\_\_\_\_ **Teléfono:** \_\_\_\_\_ **Móvil:** \_\_\_\_\_

**Cód. Postal:** \_\_\_\_\_ **Domicilio:** \_\_\_\_\_ **Provincia:** \_\_\_\_\_

**Población:** \_\_\_\_\_

Con la firma de esta solicitud, autoriza el Deportista a participar en actividades deportivas de cualquier ámbito, que la Federación Andaluza de Remo (F.A.R.) organice durante la temporada. De igual forma autoriza a los Representantes Legales de la F.A.R., en caso de enfermedad o accidente, tomar las decisiones de urgencia, tanto médicas como quirúrgicas que resultaren necesarias. Además, se hace responsable de las revisiones y certificados médicos, así como del buen estado físico del deportista en cada competición de la F.A.R., eximiendo a ésta de cualquier daño o lesión que pudiera sufrir el deportista durante la práctica del remo, derivada de enfermedad o el estado físico de aquel.

Firma del Tutor: \_\_\_\_\_

De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos, se le informa que sus datos personales, recogidos en la presente solicitud de licencia, serán incorporados a la base de Datos de la F.A.R. para gestión interna de la licencia, y cedidos a las Administraciones Públicas, en cumplimiento de la normativa deportiva, laboral, de seguridad social y tributaria. Autoriza la cesión de sus datos a agencias de viajes y otras empresas relacionadas con la finalidad de organizar viajes y alojamientos en las competiciones. De acuerdo con la Ley Orgánica, tiene derecho en cualquier momento a Acceder, Rectificar, Cancelar u Oponeer a los datos referentes a su persona, incluidos en nuestra base de datos en la siguiente dirección: Estadio de la Cartuja, Puerta F. Federación Andaluza de Remo, 41023, Sevilla. O en la dirección de correo electrónico: [secretaria@fmsandaluza.es](mailto:secretaria@fmsandaluza.es).

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201\_\_

Firma del Deportista \_\_\_\_\_ Sello del Club \_\_\_\_\_

**FECHA EXPEDICIÓN:** \_\_\_\_\_ **CATEGORÍA:** \_\_\_\_\_ **Nº LICENCIA:** \_\_\_\_\_

(1) Se formulará una petición independiente para cada estamiento por el que se solicite licencia. Necesario acompañar de fotocopia DNI.  
(2) Para cambiar de club mientras la licencia esté en vigor, se tendrá que acompañar a esta petición la Carta de Libertad.  
(3) La Federación Andaluza de Remo, no admitirá fichas incompletas, por lo que rogamos, preste atención y rellene todos los datos solicitados y escriba en mayúsculas con letra legible.  
(4) Todas las fichas deben incluir una foto reciente del deportista, rogamos que en el anverso escriban su nombre.  
(5) Para poder dar alta a la ficha, deberá traer adjunto el comprobante de ingreso del importe a la F.A.R..

DESCARGAR en [www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo / Tablon/Escuela de Remo / Licencia Federacion Andaluza de Remo

# Reconocimiento Médico

Es obligatorio para todos los deportistas de la Sección de Remo. Se realizará anualmente y se entregará obligatoriamente junto a la licencia. Dicho certificado podrá tener fecha de realización desde el 1 septiembre de 2019, hasta la fecha de entrega de la licencia.

Cada deportista deberá realizarlo por su cuenta, debiendo aportar un documento donde se especifique el nombre del interesado y que es APTO para la práctica Deportiva.

Desde la Sección informamos que se puede realizar en la Clínica Beiman cerca del Club (<http://www.clinicabeiman.es/sevilla/>) con un coste aproximado de 10-15€.

Artículo de información en:

[www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo

3 artículos sobre “La importancia de un test médico”





- La Licencia debe ir acompañada obligatoriamente del Certificado Médico, para poder ser tramitada.

# Vestimenta Deportiva

Todos los deportistas deben utilizar la ropa deportiva AMURA de la vigente temporada, en las regatas oficiales donde se represente al Club.

Para adquirirla deberán rellenar y entregar al Director Técnico de la Sección o enviar por mail a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com) el documento adjunto “Pedido Ropa Deportiva –Remo CNS”, que se puede descargar de [www.nauticosevilla.com](http://www.nauticosevilla.com) / Deportes / Remo / Tablón.

Se cargará en la c/c del deportista y se entregará a su llegada.

Se realizarán cuatro pedidos anuales con cargo a la cuenta del deportista.

En este momento tenemos Stock de Polos, Platanitos y Camisetas Verdes.





Platanito Elite Full Trans Microdry  
(Juveniles, Absolutos y Masters)  
43,80€ IVA Incluido



Platanito Semitrans LNI  
(Escuelas, Alevines, Infantiles y Cadetes)  
36,50€ IVA Incluido





Polo Masculino o Femenino  
21,80€ IVA Incluido

© Carlos Molina



Camiseta Técnica  
Manga Corta  
9,50€ IVA Incluido





Chándal Microfibra  
(Juveniles, Absolutos y  
Masters)

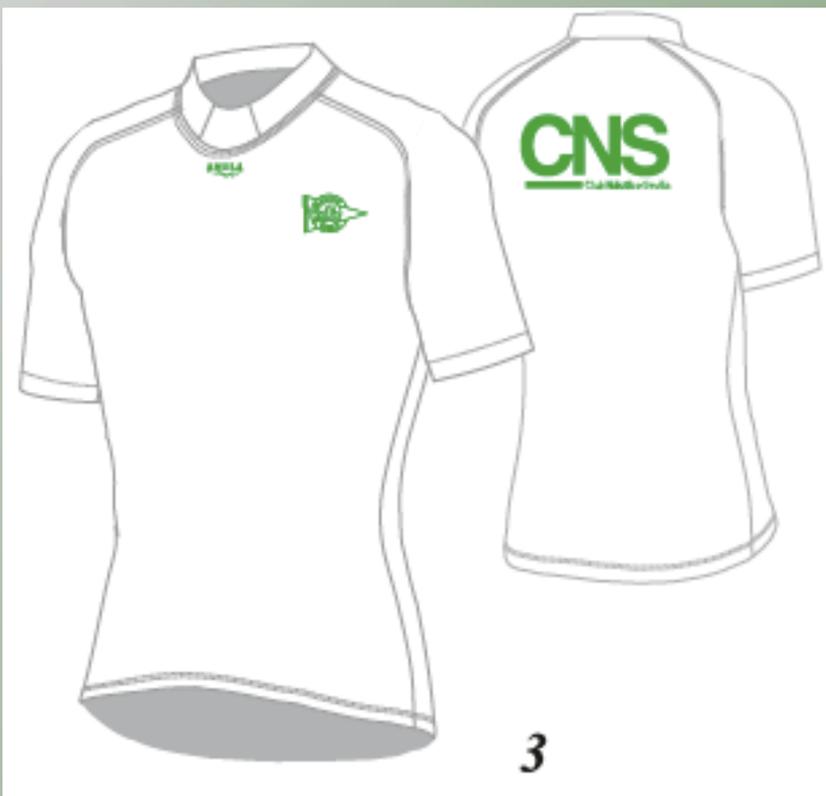
55,50€ IVA Incluido

Chándal Acetato Mate  
(Escuelas, Alevines,  
Infantiles y Cadetes)

42€ IVA Incluido

**REMO**  
Club Náutico Sevilla





Camiseta Térmica Manga Corta  
22,50€ IVA Incluido

Camiseta Térmica Manga Larga  
26,50€ IVA Incluido





Bolsa de Viaje  
36€ IVA Incluido



Chaleco Termo Full Trans Remo 41€  
IVA Incluido



Sudadera de Algodón  
28,50 € IVA Incluido

# Pago de Inscripciones en Regatas

Se pasará el cargo en c/c después de cada regata donde se haya inscrito cada deportista.

Estarán exentos de este pago los socios del Club de las categorías Alevines, Infantiles, Cadetes, Juveniles y Absolutos.

- Gastos de inscripción en cada regata de la Federación Andaluza de Remo.
  - 3,00 € Alevines, Infantiles y Cadetes.
  - 5,00 € Juveniles y Absolutos.
  - 10,00 € Masters.
- Abierto Internacional de Andalucía y Cataluña 10,00€.
- Regatas fuera de presupuesto, el Deportista costeará el total del viaje.



# Alto Rendimiento y Alto Nivel Andaluz

Se obtiene por el resultado en Campeonato de España, Campeonato del Mundo o JJ.OO.

## Alto Rendimiento

1x 1º al 6º en Absolutos / 1º al 4º en Junior  
2x / 2- / 2+ / 4- / 4+ / 4x / 8+ 1º al 5º en Absoluto / 1º al 3º en Junior

## Alto Nivel

Ostentar la condición de deportista de Alto Nivel estatal y haber obtenido méritos deportivos que superen los necesarios para acceder a la condición de deportista de Alto Rendimiento por la vía ordinaria, y así sean estimados por la Comisión de Valoración de Deporte de Rendimiento de Andalucía.

Toda la información en el BOJA núm. 200 Sevilla, 13 de octubre 2009

Toda los documentos para solicitarlo está en:

[www.nauticosevilla.com/Deportes/Remo/Tablon](http://www.nauticosevilla.com/Deportes/Remo/Tablon)

También puedes solicitarla en [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

Límite de entrega en la FAR, antes de los 3 meses desde la consecución del resultado.

Los deportistas que consigan el resultado en el Campeonatos de España, pueden rellenar y entregar los documentos en la FAR o puede entregarlos al Director Técnico para su repaso, entrega y tramitación a la FAR y ésta a la Junta de Andalucía.

**Realizar este trámite es obligación de cada deportista, no de la Sección.**

# NO DopApp

Aplicación de consulta de  
sustancias y métodos  
prohibidos en el deporte

**AEPSAD**  
AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN  
DE LA SALUD EN EL DEPORTE

**APLICACIÓN OFICIAL  
DE CONSULTA DE**



JUEGOS PANAMERICANOS Y PARAPANAMERICANOS

# Material indispensable para Deportistas del equipo de Remo

## Botella de agua



Lávala con agua y jabón, métela en el lavavajillas si es posible o lávala con vinagre.

Hidratación en los entrenamientos, ¡indispensable!

Intentar que sea de materiales ecológicos y no tóxicos.

Lo más recomendable es que te compres una **botella reusable** para llevar en tu mochila. Por los problemas que aporta el bisfenol A (presente en plástico), muchas empresas han decidido hacer sus botellas con un plástico especial: el tritan (**libre de bisfenol A**).

No es recomendable usar botellas de refrescos.

Una buena opción es esta:

Super Sparrow Botella de Agua Deportiva -500ml - Sin BPA - Flujo de Agua rápida

12,97€  
amazon

## Gorra y Gafas de Sol



La misión principal de la gorra está clara, **protege nuestra cabeza del sol**, algo que se agradece y mucho si vamos a tirarnos horas en el exterior Remando, corriendo, etc.

Características:

Buena ventilación, material ligero, buen ajuste, etc.



Las **gafas polarizadas** se utilizan para eliminar el brillo del sol sobre el agua, de manera que se proporciona mejor visión, protección y comodidad. Estas características las hacen ideales para la mayoría de los Deportes que se realizan sobre el agua.



# Cuenta Paladas



490€

Paladas por Minuto.  
Distancia recorrida.  
Distancia por palada.  
GPS.  
Tiempo.

Conecta con el PC, para ver los datos del entrenamiento.  
Posibilidad de conectar con pulsómetro.  
Pre-grabación de entrenamientos.

Contactor con:

[remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

Para tener información de  
donde es posible comprarlo.



95€

Paladas por minuto y tiempo.



270€

Paladas por minuto y  
tiempo.

# Pulsómetro

Un Pulsómetro o monitor de ritmo permite que un Deportista mida su frecuencia cardíaca en tiempo real. Por lo general consta de dos elementos: una correa de transmisión para el pecho y un receptor de muñeca, que habitualmente es un reloj.



Desde 25€ a 300€ aproximadamente

En Amazon, Decatlón, etc.. Se pueden encontrar todos los modelos. Consultar con tu entrenador que modelo adquirir.



# Zapatillas para los entrenamientos de Fuerza



Desde 60€ se pueden encontrar en Amazon.



La fuerza que se genera para alzar los pesos en los entrenamientos de fuerza, se inicia desde los cimientos de nuestro cuerpo, es decir, desde los pies y las piernas. Por ello, mientras mejor adhesión y agarre tengamos al suelo, mayor soporte tendremos para impulsar los pesos.

Normalmente llamadas zapatillas de halterofilia

- chaleco Corta Viento.
- Zapatillas de Running.
- Chalequillo de lluvia-Chubasquero.
- TRX.
- Rodillo.
- Gafas de Natación, Corchos y Aletas.
- Suplemento para el Carro.
- Llave 10/13.
- Platanitos de entrenamiento.
- Reloj con Cronómetro.
- Mochila con distintos compartimentos para la ropa mojada.

# Información de Interés (I)

- Certificados para Colegios, Universidades, etc.. Pedir por mail [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)
- Se invita a toda la Sección a difundir información sobre las Escuelas de Remo. RRSS.
- Es obligatorio para todos el DNI en las Regatas (Especialmente los alevines para poder tramitar la licencia a principio de año).
- Informar al Equipo Técnico (Alevines e Infantiles) la intención de ser Timoneles.
- Autorizaciones para utilizar las Embarcaciones de la Sección de Remo, sin entrenador.
  - Sénior y Masters, siempre con autorización del técnico encargado.
  - Para todos los deportistas menores de edad, desde alevines a juveniles, será obligatorio la presencia de un Técnico.

# Información de Interés (II)

- Para que los deportistas de la sección puedan acceder al gimnasio de deportistas, se deberá contar con la presencia de un técnico.
- Comportamiento correcto con otros usuarios en el río.
- Es obligatorio para todos los deportistas de la Sección de Remo, limpiar los botes al salir del agua y avisar de los posibles desperfectos.

# Calendario de próximos eventos

- Jueves 12 Septiembre Competición de Ergómetros por equipos.
- Viernes 13 Septiembre Regata Sprint 2x Mixtos, Femenino o Masculino 200 m.
- Sábado 21 septiembre. Campeonato de Andalucía de Remo de Mar (Málaga).
- Sábado 5 y domingo 6 Octubre. Campeonato de Andalucía en Yolas y Regata de Velocidad (El Ejido).
- Sábado 12 y Domingo 13 octubre. Campeonato de España de Remo de Mar (Alicante).
- Sábado 19 y domingo 20 octubre. 3º Regata Internacional Masters (Sevilla).
- Sábado 9 Noviembre 52º Regata Sevilla-Betis.
- Sábado 23 Noviembre 1º Regata Copa Andaluza.
- Sábado 14 y domingo 15 diciembre 14º Abierto Internacional de Andalucía.

# Competiciones

## Fin de temporada 2019

### Competiciones Fin de Temporada 2019 Competición por equipos en Ergómetros

Jueves 12 septiembre

Distancia  
Eliminatorias 2000 m. y Final 4000 m.

#### Horario y orden de Regatas

1ª Eliminatoria	20:30
2ª Eliminatoria	20:50
Final	21:30

(Si hay mas de 8 inscritos)

#### Participación

Equipos mixtos de todas las categorías del equipo de competición del Club.  
En cada tripulación sólo podrá remar un internacional de la temporada 2019.

Los equipos estarán compuestos por Deportistas de la Sección (Categoría 2019):

- 1 Alevín Masculino o Fémica
- 2 Infantiles Masculinos o Masters Masculino
- 1 Cadete Fémica o Alevín Fémica
- 1 Infantil Fémica
- 2 Cadetes Masculinos
- 1 Juvenil Masculino o Senior Masculino
- 1 Sénior, Junior o Masters Fémica

#### Desarrollo de la prueba

En la Regata tienen que obligatoriamente competir los 9 Deportistas inscritos, se entregará pegatinas del 1 al 9 a cada equipo, con un tiempo cada uno de 30 segundos, los tiempos estarán marcados por un arbitro, el equipo que no utilice a todos sus componentes al final de cada Regata, quedará eliminado. Se podrá modificar libremente la "Palanca de dureza 1-10" en cualquier momento, esta se desarrollará sobre la distancia fijada, sin parar para realizar los cambios de Deportistas, la habilidad en el cambio y la estrategia en el orden, beneficiará a los equipos que mejor la planteen.

#### Inscripción:

Nombre del equipo:		Categoría 2019
1 AM o AF	Nombre:	
1 IM o VM	Nombre:	
1 IM o VM	Nombre:	
1 CF o AF	Nombre:	
1 IF	Nombre:	
1 CM	Nombre:	
1 CM	Nombre:	
1 JM o SM	Nombre:	
1 SF o JF o VF	Nombre:	

La inscripción debe ser enviada antes del martes 10 septiembre a las 21:00 horas a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

### Competiciones Fin de Temporada 2019 Competición 2x

Viernes 13 septiembre

#### Categorías

- 2x Masculino
- 2x Femenino
- 2x Mixto

#### Distancia y competidores

200 metros.

Si hay mas de 27 equipos inscritos en cada modalidad, se realizará una previa el jueves 13 de septiembre sobre 200 m. En Ergómetro.

La suma del tiempo de cada 2x dará los 18 equipos que competirán el viernes en la Regata.

No es posible el doblaje en dos categorías.

Horarios de la previa en Ergómetro:

18:20	AM/AF
18:40	IM/IF
19:00	CM/CF
19:20	JM/JF
19:40	SM/SF
20:00	VM/VF

#### Horario y orden de Regatas

De 17:00 a 20:30 horas, eliminatorias directas, por el orden 2x Femenino, 2x Masculino y 2x Mixto

#### Participación

Los equipos deben estar compuestos por:

- 1 Alevín con cualquier Deportista.
- 1 Infantil con un Sénior, Juvenil, Cadete o Veterano.
- 1 Cadete con un Juvenil, Infantil, Alevín o Veterano.
- 1 Juvenil con un Cadete, Infantil o Alevín.
- 1 Senior con un Infantil o Alevín.
- 1 Veterano con un Cadete, Infantil o Alevín.

#### Desarrollo de la prueba

Confrontación directa sobre 200 m. De 2 a 4 equipos, clasificando siempre el 1º a la siguiente ronda.

Las embarcaciones serán sorteadas previamente y no se podrán realizar cambio de embarcación.

No será posible el calentamiento ni la recuperación en el agua.

#### Inscripción

2x Masculino/Femenino o Mixto:	2x _____
--------------------------------	----------

Nombre y apellido	Categoría 2019
1 _____	
2 _____	

La inscripción debe ser enviada antes del martes 10 septiembre a las 21:00 horas a [remo@nauticosevilla.com](mailto:remo@nauticosevilla.com)

27 equipos					9 equipos		3 equipos		Clasificación			
Eliminatoria					Semifinal		Final					
Salida	Nombre	CAT	Nombre	CAT	Barco	Equipo	Barco	Equipo	Barco			
17:00					2x16	Salida 18:10		Salida 20:00	1°			
					2x7		2x18					
					2x6							
17:04					2x21	Salida 18:16		Salida 20:00		2°		
					2x19		2x21				2x18	
					2x22							
17:08					2x18	Salida 19:20		Salida 20:00			3°	
					2x14		2x14					
					2x17							
17:12					2x16	Salida 19:16		Salida 20:00				
					2x7		2x18					
					2x6							
17:18					2x21	Salida 19:20		Salida 20:00				
					2x19		2x17					2x14
					2x22							
17:20					2x18	Salida 19:20		Salida 20:00				
					2x14		2x18					
					2x17							
17:24					2x16	Salida 19:20		Salida 20:00				
					2x7		2x18					
					2x6							
17:28					2x21	Salida 19:20		Salida 20:00				
					2x19		2x20					2x16
					2x22							
17:32					2x18	Salida 19:20		Salida 20:00				
					2x14		2x21					
					2x17							



FIN

