



## HORARIO PARA NADADOR@S RIA NAVIA 19

### Jueves, 1 de agosto

#### Sesión I del *Ciclo de Charlas sobre natación de aguas abiertas*:

- 18.00 h.: **Seguridad en actividades en espacios acuáticos naturales.** Ponente: **Álvaro García Fdez-Recalde**;  
18.45 h.: **¿Natación de invierno o natación en hielo? Normativas, experiencia personal y trucos para un nado seguro.** Ponente: **Mario Fernández Gorgojo**.

### Viernes, 2 de agosto

- 12.00 h.: **Paseo ecológico por la Ría.** Finalidad: recoger desechos en las márgenes de la Ría del entorno urbano de Navia  
14.00 h.: **Pincheo** para los VOLUNTARIOS participantes en las diversas actividades complementarias.

#### Sesión II del *Ciclo de Charlas sobre natación de aguas abiertas*:

- 17.15 h.: **El deporte como valor fundamental en la vida.** Ponente: **Rebeca Santos Arriaga**;  
18.00 h.: **El salto a las aguas abiertas: de los 3000 m. a los 25 km.** Ponente: **Alberto Pérez Díaz**;  
18.45 h.: **No rendirse ante un objetivo y creer en uno mismo.** Ponente: **Margarita (Tita) Llorens Bagur**.

En paralelo con la *Sesión II* del Ciclo de Charlas, se desarrolla la **Jornada de Familiarización con la Natación en Escenarios Naturales**, estructurada en:

- 17.45 h.: **Charla introductoria** del ejercicio de la natación de aguas abiertas (condiciones, precauciones, escenarios,...); seguida a las 18:30 de una **Sesión práctica en la ría**  
22.30 h.: **PREGÓN** del Descenso a cargo de **Mario Fernández Gorgojo** y acto de **Proclamación de Reina y Damas** (Eva, Covadonga y Paula). Lugar: **Placia** del Ayuntamiento.

Posterior tradicional **Baile en honor de Reina y Damas** en el Casino

Nota: en caso de lluvia el acto del *Pregón* se trasladará al recinto de la **nave municipal El Puerto**

### Sábado, 3 de agosto

#### **XXI Copa Asturias/13ª Etapa Copa España de Aguas Abiertas**

- 13.00 h.: **Reunión Técnica Informativa con los nadadores de la XXI Copa Asturias.** Nave Municipal El Puerto.  
<https://bit.ly/2K6V2Qu>  
15.40 h.: **Presentación de los nadadores participantes en la competición.**



---

**Amigos de la Ría de Navia/ARNavia**  
Medalla de Plata de Asturias, Placa de Plata de la R.O. del Mérito Deportivo,  
Diploma de Honor de la Real Federación Española de Natación  
Apartado de correos 5 - 33710 NAVIA (ASTURIAS)  
Tfno +34 686166470; Fax +34 985473921; asociacion@rianavia.com; www.rianavia.es

- 16.00 h.: **Salida prueba individual masculina de 7,5km**  
16.10 h.: **Salida prueba individual femenina de 7,5km.**  
16.25 h.: **Salida de la prueba de relevos por equipos mixtos 3x2,5km.**  
18.25 h.: Cierre de competición  
18.45 h.: **Ceremonia conjunta de imposición de coronas de laurel a los vencedores y de entrega de trofeos.**  
19:00 h-21:00 h.: **Entrega de dorsales a los nadadores del LXII Descenso.** Lugar: Nave municipal El puerto

## **Domingo, 4 de agosto**

### **LXII Descenso a Nado de la Ría de Navia**

- 10.00 h-12.00 h.: **Continuación de la entrega dorsales participantes en el Descenso.** Lugar: Nave municipal El Puerto
- 11.00 h.: ***Pasacalles por los grupos folklóricos;***
- 11.30 h.: ***Concentración de grupos folklóricos y nadadores*** para formar el ***Desfile de la Ofrenda.*** Nave Municipal El Puerto;
- 12.00 h.: ***Salida de la comitiva de nadadores y grupos folklóricos*** hacia la iglesia parroquial;
- 13.00 h.: ***Ofrenda*** a Santa María de la Barca, Patrona de Navia. En paralelo con ella se iniciarán, las ***actuaciones de los grupos folklóricos en lugares emblemáticos de la villa;***
- 14.00 h.: Inicio del servicio de la ***Comida de Hermandad*** conjunta de nadadores, grupos folklóricos e invitados. Lugar: restaurante autoservicio del *Centro Comercial Familia*\_ Avenida de El Pardo;
- 15:00 h.: ***Inicio del funcionamiento del servicio de autobuses de traslado de nadadores a la salida de las pruebas de 5000 y 2400 metros.***  
Lugar: *explanada de El Peñascón*, en El Espín, al otro lado de la ría: <https://bit.ly/2GDypAL>
- ULTIMO AUTOBÚS DE SUBIDA A LAS 17:45 H.**
- 18.00 h.: ***Concentración de nadadores de la prueba 1100m.*** Lugar: *parque infantil de El Fornel.*  
***Comienzo del acceso a la cámara de salidas a las 18:10 h.***
- 18.23 h.: **Salida de la prueba 2400m.**
- 18.25 h.: **Salida de la prueba 1100m y la 5000m femenina**
- 18.48 h.: **Salida de la prueba de la 5000m masculina**
- 19.45 h.: ***Ceremonia de imposición de coronas de laurel a los vencedores.*** Lugar: Escenario explanada del puerto.
- 20.00 h.: ***Comienzo de la Romería*** -con reparto del bollo- y Festival Folklórico. Lugar: Parque Alfonso Iglesias.
- 22.00 h.: ***Entrega general de Trofeos.*** Lugar: Escenario explanada del puerto