

Boletín RCA



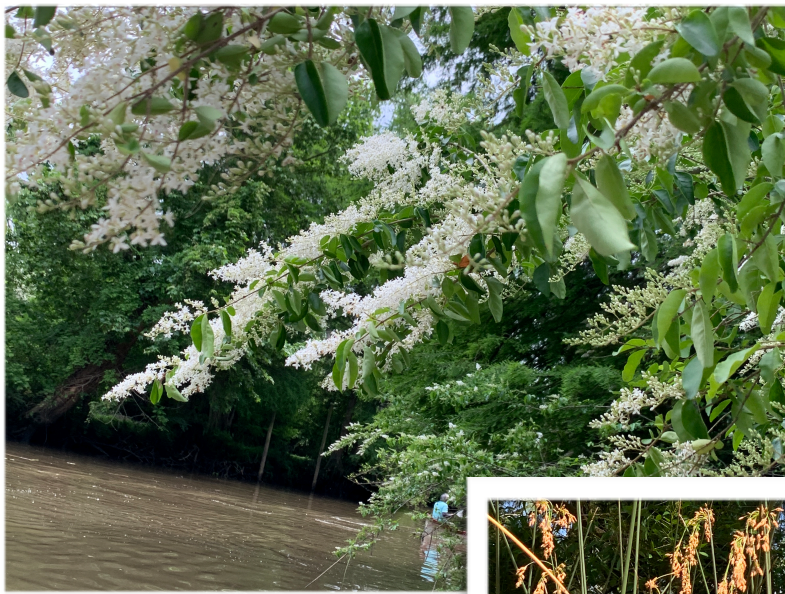
EL PARQUE DEL CLUB

Todos deseábamos estos momentos de reencuentro con el remo y las instalaciones del club. Si bien aún con restricciones, cada vez son más las posibilidades de disfrutar. Se habilitó el remo los fines de semana y el ingreso al parque, lo que hace que más socios puedan acercarse. En estos días estará la pileta renovada y pintada, y las parrillas ya están casi listas!

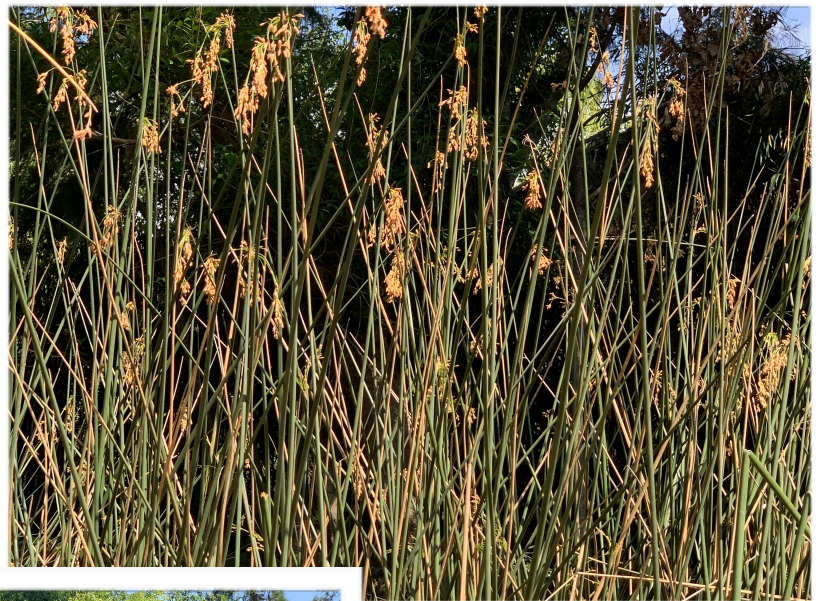
Si desean remar, o pasar un rato al aire libre, tomar sol, charlar con amigos, con los cuidados correspondientes, su segunda casa los espera.

EL REMO Y LA PRIMAVERA





EL aroma de los
Ligustros en flor



Los pintorescos juncos y
barcazas



Todo esto podés
encontrar durante la
primavera en el río,
junto al canto de los
pájaros, la paz y
armonía con la
naturaleza, que tanto
necesitamos estos días.

HISTORIAS DEL CLUB

ANGELITITA

Produce cierta curiosidad el nombre de “Angelita” en la entrada de la “Casilla de Intendencia”

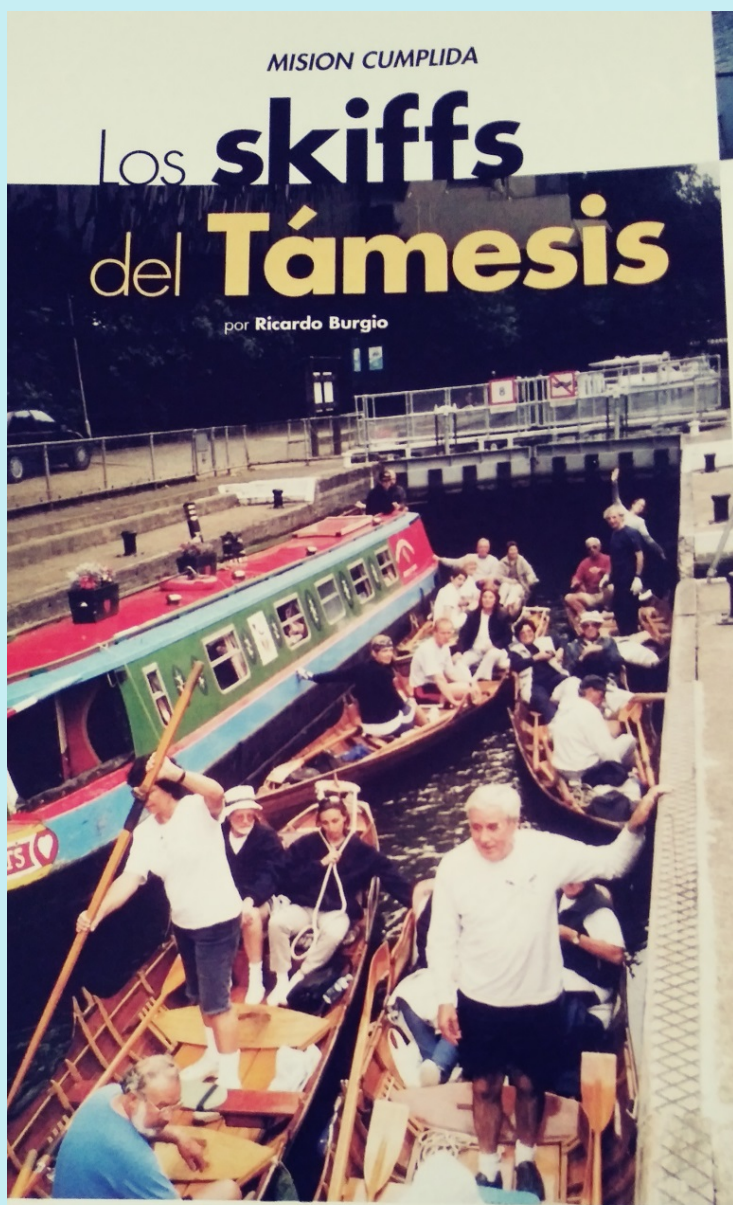
Así es que vamos por...un poco de Historia....



Nació en el año 1924 en el club, en la vivienda que ocupaban sus padres, la que estaba emplazada en el lugar de la actual cancha de paleta...

Leélo
AQUÍ

EXPEDICIONARIOS VII: EL RCA EN INGLATERRA



La historia de una excitante travesía de 12 remeros del Rowing Club Argentino y otros tantos ingleses, que juntos cruzaron ciudades, castillos y puentes milenarios, levantados en las márgenes del río, en una experiencia inolvidable.

Esta es la historia de un grupo de socios/as del **Rowing Club Argentino** que por primera vez en la historia del remo realizaron una travesía acompañados por otros tantos ingleses/as pertenecientes al **Dittons Skiffs and Punting Club**, de Inglaterra, **en aguas del Rio Támesis.**

Leélo
completo
[AQUÍ](#)

REMO y SALUD

La actividad física regular mejora la salud y genera un bienestar general, mejora el estado de ánimo, favorece la relajación y disminuye el estrés.

¿Por qué elegir el remo sobre cualquier otro deporte o actividad?

El remo es uno de los deportes más completos y ayuda a las personas a cumplir objetivos de actividad física para mejorar su salud.

El Remo quema calorías de manera eficiente

Es posible quemar entre 400 a 1000 calorías por hora, lo que hace que el remo sea ideal para perder peso y mantenerlo.

El remo es una actividad para todo el cuerpo

Los grupos de músculos predominantes utilizados son las piernas, glúteos, espalda baja, hombros y brazos. Remar con regularidad puede mejorar el equilibrio central y la fuerza muscular. Mejora también la flexibilidad, corrigiendo la postura y generando cambios significativos en la calidad de vida

El remo es de bajo impacto

El remo tiene poco impacto en las articulaciones y los huesos. Debido a esto, muchas personas mayores de 60 años comienzan a remar con regularidad e incluso compiten hasta bien entrados los 80. El remo puede brindar rehabilitación a las personas que regresan a la actividad después de una lesión.

REMO y SALUD

Remar es cardiovascular

El remo es una ejercicio cardiovascular, de fuerza y resistencia, clave para mantener un corazón y pulmones sanos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.

El remo mejora la salud mental

El ejercicio generalmente mejora el estado de ánimo. Remar tiene además los beneficios del contacto con la naturaleza y de ser, en muchos casos, una actividad muy social.

El remo fomenta el trabajo en equipo

El remo permite que personas de todas las edades practiquen la dinámica del trabajo en equipo y la unión para lograr un objetivo compartido.

El remo es inclusivo

El remo puede ser totalmente inclusivo, brindando oportunidades para que las personas con discapacidades, o aquellos que anteriormente se hayan sentido excluidos, participen en el deporte

Fuente: <https://www.britishrowing.org/go-rowing/why-row/health/>

SABIAS QUE.....

....en abril de 1936 una Delegación de la AARA se reúne con el Intendente de la Ciudad de Buenos Aires, Sr. Mariano De Vedia y Mitre con el fin de proponerle la construcción de un Canal de Regatas en la terminación de la Avenida Costanera?

...¿dicho Canal tendría una longitud de 2500 metros un ancho de 100 metros y una profundidad de 3 metros, de acuerdo a lo exigido por la FIFA?

...Los planos ya estaban en carpeta y pasarían a integrar el Plan de Urbanización de la Ciudad a cargo del Ingeniero Della Paolera?

...¿se inauguraría a fines de 1936 con la realización del 3er. Campeonato Sudamericano de Remo, conmemorando el "Cuarto Centenario de la Fundación de la Ciudad de Buenos Aires"

...¿se aprovecharía su construcción para ser utilizado en los Juegos Olímpicos (J.J.OO.) de 1944 para las que Buenos Aires (Argentina) había sido designada por el Comité Olímpico Internacional?

EL CLUB LO HACEMOS ENTRE TODOS

Te invitamos a acercarnos propuestas de actividades para compartir . Escribinos un email a rowingclubargentino@yahoo.com





