

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### OFERTA DE REMOS INDOOR CONCEPT2 (MODELOS D)

Las máquinas utilizadas durante la *XIII Regata Popular de Remo Indoor de Donostia* y el *I Campeonato de Euskadi de Remo Indoor* del próximo sábado 19 de noviembre se podrán adquirir a un precio rebajado. Estos Remos Indoor Concept2 (Modelos D) serán desembalados y montados justo antes de la competición y se utilizarán para llevar a cabo la regata, por lo que apenas sí tendrán unos minutos de uso.

El Remo Indoor Modelo D equipado con el Monitor de Rendimiento estándar PM3 saldrá a un precio de 1.075€ (65€ de descuento). El Remo Indoor Modelo D equipado con el Monitor de Rendimiento PM4 saldrá a un precio de 1.175€ (150€ de descuento). Estos precios incluyen I.V.A. y son válidos sólo para las máquinas que sean retiradas directamente del Polideportivo el mismo día de la competición tras la conclusión de la misma a última hora de la tarde. Si alguien está interesado en estas máquinas y no puede acudir al evento a recogerlas, se le pueden enviar pagando un suplemento de 50€ sobre los precios anteriores. Te invitamos a visitar [www.vermontC2.com](http://www.vermontC2.com) para conocer más sobre nuestros modelos de Remos Indoor y las distintas opciones de Monitores de Rendimiento.

En total habrá disponibles aproximadamente 20-30 Remos Indoor Concept2 (Modelos D), por lo que rogamos a [tod@s aquell@s interesad@s](mailto:tod@s aquell@s interesad@s) se pongan en contacto con la organización lo antes posible para conocer la disponibilidad de Modelos y reservar en su caso su máquina. Para que la reserva sea efectiva se solicitará el pago por adelantado de un depósito de 150€.

Estos Remos Indoor mantienen la misma garantía de 2 años que las máquinas totalmente nuevas y vienen acompañados de la tarjeta de memoria Concept2 LogCard y del cable USB para pasar los datos a ordenador, además de toda la literatura habitual que Concept2 proporciona con cada máquina (que incluye una completa Guía de Entrenamiento) e instrucciones de mantenimiento. Con el Modelo D (con PM4) se incluye también el cinturón de pecho transmisor de ritmo cardíaco Suunto, que permite ver el ritmo cardíaco – variable fundamental para el adecuado entrenamiento – directamente en la pantalla del monitor

### EL MONITOR DE RENDIMIENTO PM4 Y EL DRAG FACTOR

Tal y como se expone en los Términos y Condiciones, la regata se disputará sobre Modelos D equipados con Monitores de Rendimiento PM4.

#### **MONITOR DE RENDIMIENTO (PM4)**

El principal principio detrás del Remo Indoor, y lo que ayuda a situar al Concept2 por delante de otros equipamientos de fitness, es que los tiempos y distancias que muestra son comparables entre diferentes máquinas y usuarios. Esto no sólo significa que es posible seguir con exactitud tu progreso, sino que ha conducido directamente a la creación de todo un deporte.

La mitad superior del Monitor de Rendimiento PM4 proporciona durante la competición las lecturas convencionales de tiempo total, número de paladas por minuto, distancia restante y tiempo parcial de 500m o vatios o calorías consumidas, exactamente lo mismo que mostraba el anterior Monitor de Rendimiento de competición PM3 o el aún más antiguo PM2+.

Sin embargo, la mitad inferior del Monitor de Rendimiento PM4 muestra durante el transcurso de la competición cuatro líneas con los siguientes datos: en la primera línea aparece qué competidor va en primer lugar, su nombre y cuánta distancia nos lleva; en la segunda línea aparece qué competidor nos precede, su nombre y cuánta distancia nos lleva; en la tercera línea aparecemos nosotros, con nuestro nombre y tiempo; y finalmente en la cuarta línea aparece qué competidor nos sucede, su nombre y cuánta distancia le llevamos.

Si por ejemplo nos encontramos en la quinta posición durante el transcurso de nuestra regata, la parte inferior del PM4 mostrará: al primer clasificado, su nombre y la distancia que nos lleva; al cuarto clasificado, con su nombre y la distancia que nos lleva; nuestro nombre y nuestro tiempo; y finalmente al sexto clasificado, su nombre y la distancia que le llevamos.

De esta manera, siempre sabremos cómo de lejos estamos del primer clasificado, cuánta distancia llevamos de ventaja con respecto a nuestro inmediato perseguidor y cómo de lejos nos encontramos del participante que nos precede, además de los nombres de todos ellos.

Esto adquiere aún más importancia desde que el número de máquinas conectadas al sistema de competición puede superar al número de embarcaciones que aparecerán en pantalla. La organización también baraja la posibilidad de que la pantalla de competición quede a espaldas de los competidores (y por tanto justo enfrente de los espectadores), de modo que para las remeras y remeros indoor su Monitor de Rendimiento será su única referencia para saber cómo van.



## **DRAG FACTOR (FACTOR DE RESISTENCIA)**

Para competir con la misma resistencia con la que habitualmente entrenas debes guiarte por el *Drag Factor* (factor de resistencia). El *Drag Factor* es un valor numérico de la velocidad a la que decelera el ventilador. Cuando montes en tu máquina asignada para la competición y hagas unas pocas paladas finales de calentamiento, el *Drag Factor* aparecerá en tu Monitor de Rendimiento PM4, de modo que no necesitarás pulsar ningún botón del Monitor para verlo.

Para tu información y de cara a los entrenamientos previos, en los antiguos Monitores de Rendimiento PM2 y PM2+ el *Drag Factor* se halla pulsando simultáneamente los botones OK y Rest y dando unas cuantas paladas. En los nuevos Monitores de Rendimiento PM3 y PM4 el *Drag Factor* se halla siguiendo el siguiente menú de opciones: Menú Principal > Más opciones > Mostrar Drag Factor.



## **CÓMO LLEGAR (VER PLANO ADJUNTO)**

El Polideportivo Municipal de Benta Berri se encuentra en la zona del mismo nombre en el barrio de El Antiguo, en Donostia-San Sebastián. Dispone de todas las facilidades habituales en estos centros deportivos como son vestuarios con duchas, taquillas, bar, piscina... etc.

Si llegas a San Sebastián en coche bien por la autopista A-8 ó bien por la carretera N-1, hay que tomar la entrada Oeste a la ciudad. Esta entrada corresponde a la Playa de Ondarreta y al barrio de El Antiguo y se encuentra perfectamente señalizada.

Una vez en la ciudad, ambas entradas conducen a la Avenida de Tolosa (ver parte inferior del plano), que hay que tomar y continuar hasta pasar a la Avenida de Zumalacárregui y llegar a la zona señalada en el plano como Benta Berri. Como alternativa, antes de llegar hasta la Av. de Zumalacárregui se puede girar a la derecha y tomar la Avenida de Zarautz, que nos llevará directamente a la entrada del Polideportivo Municipal de Benta Berri.

En caso de que tengas alguna dificultad en encontrar el escenario el mismo día de la prueba puedes contactar con la organización en el siguiente teléfono móvil: 669.41.21.29.

## **LISTA DE REFERENCIA DE HOTELES**

A continuación mostramos algunas posibilidades de hoteles (y un económico albergue) que se encuentran en las cercanías del Polideportivo Municipal de Benta Berri, muy próximo a la Bahía de La Concha y al centro de la ciudad:

Albergue La Sirena  
Paseo de Igeldo, 25  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 310268

Pensión Chomin (\*\*)  
Infanta Beatriz, 16  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 317312

Hotel Codina (\*\*\*)  
Avda. Zumalacárregui, 21  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 212200

Hotel Ezeiza (\*\*)  
Avda. Satrustegui, 13  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 214311

Hotel La Galería (\*\*)  
Infanta Cristina, 3  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 216077

Hotel Barceló Avenida (\*\*\*)  
Paseo de Igeldo, 55  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 212022

Hotel Costa Vasca (\*\*\*\*)  
Av. Pío Baroja, 15  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 317950

Hotel NH Aranzazu (\*\*\*\*)  
Gasteiz, 1  
20009 San Sebastián  
Tfno.: 943 219077

Hotel San Sebastián (\*\*\*\*)  
Av. Zumalacárregui, 20  
20008 San Sebastián  
Tfno.: 943 316660

Para más información visita:  
[www.sansebastianturismo.com](http://www.sansebastianturismo.com)