

GLENNA MURRAY, PRIMERA MUJER EN COMPLETAR MEDIA MARATÓN DE REMO INDOOR EN ESPAÑA

Glenna Murray se acaba de convertir en la primera mujer en completar los 21.097 metros de una Media Maratón en España. Nos pusimos en contacto con ella para que nos explicara su experiencia y aquí tenemos el relato de los hechos, narrados por la propia protagonista:

Tengo 56 años y vivo en Torrox (Málaga), donde vine a vivir desde Inglaterra con mi marido, mi madre y tres perros hace ya cinco años. Ahora España es mi país de adopción y aquí estamos encantados.

No tuve ningún interés real en ningún deporte hasta hace aproximadamente 12 años cuando me apunté a un gimnasio. El fitness se convirtió en parte integrante de mi vida y en 1999, a la edad de 50 años, completé un Máster Diploma en Entrenamiento Fitness y Terapia Deportiva.

Comencé a remar después de un desafío que constaba de 2.000 metros en mi gimnasio. Previamente había utilizado el Remo para "calentamientos". Encuentro el remo mucho mejor que correr y me compré un Concept 2 para mí hace unos 8 años – naturalmente, se vino a España con nosotros.

Desde que llegamos no he sido tan disciplinada con mis entrenamientos, pero este último año decidí entrenar como es debido. Ahora trato y me aseguro de que remo 5.000 metros al menos un día sí y otro no.



La Media Maratón del Solsticio de Verano fue mi primera media maratón en mi vida. En el pasado la distancia más larga que había remado eran 10km.

Ví el desafío en un email de Concept 2 del 15 de junio. ¡¡Yo no tenía pensado realmente hacerlo pero mi marido tenía otras ideas!!

De modo que a las 8 de la mañana del 21 de junio comencé mi remada. Como era mi primera larga distancia no trataba de romper ningún récord, simplemente mantener un ritmo constante y llegar hasta el final. Tenía música animada y empecé simplemente a paso lento...

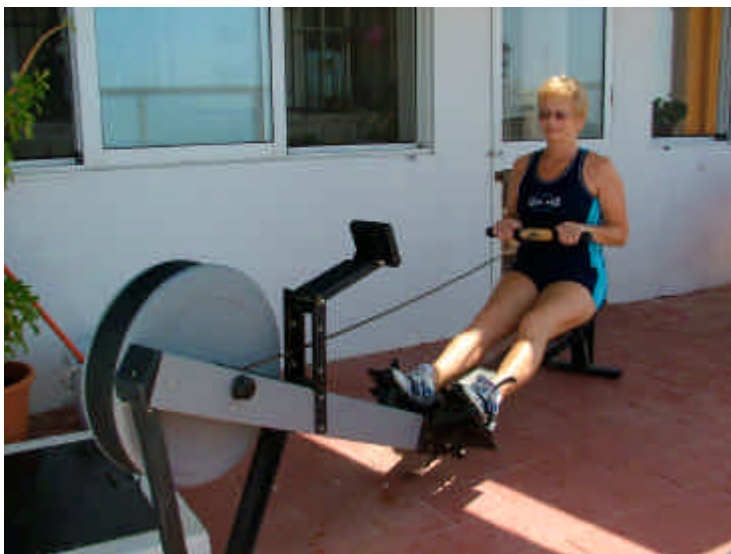
La peor parte durante la remada fue la dolorosa "parte trasera". Incluso con una almohadilla los asientos del Concept 2 no son lo más cómodo. ¡¡¡La próxima vez tendré que pensar en un almohadillado extra o llevar puestos unos pantalones acolchados de ciclista!!!

También cuando comencé a cansarme hacia el último cuarto de desafío me tuve que concentrar mucho en la técnica, porque cuando estás cansada se nos puede ir de las manos y esto se nota en el tiempo final.

Completé la remada en 2 horas y 8 minutos, pero sé que con un mejor entrenamiento reduciría este tiempo de forma considerable.

Bebí regularmente y mi marido secaba el sudor de mi frente y cuello regularmente.

Tras la remada fue una agradable sorpresa que no tuviera agujetas. Creo que es porque siempre hago un enfriamiento y estiro todo el cuerpo después del ejercicio. Las remadas regulares de 5.000 metros me ayudaron en mi preparación, aunque me habría gustado más largas para prepararme y hubiera hecho también un par de 10kms. de remo.



Es fácil poner excusas para no hacer una remada larga porque requiere mucho tiempo, pero ahora ya sé que no es imposible.

Cuando terminé estaba eufórica, ya que incluso mientras iba remando no estaba segura si conseguiría terminar o no. Los ánimos de mi marido me ayudaron realmente.

Cuando al terminar dije que estaba un poco cansada, mi marido dijo: "¿Por qué, si has estado sentada dos horas?". No

me atrevo a transcribir mi contestación. ¡Menos mal que sabía que estaba sólo bromeando!

Para cualquiera que esté pensando en remar una Media Maratón mi consejo sería tirar para adelante e intentarlo. Puede que te sorprendas a ti misma.

ENTRENAMIENTO INTERACTIVO DE 2.000 METROS

Las competiciones de remo indoor, como muchos de vosotros habréis sufrido en vuestras propias carnes, son muy exigentes físicamente. Por eso, una buena preparación resulta fundamental para alcanzar los objetivos que nos planteamos y para no llevarnos un batacazo moral que acabe con el Remo Indoor acumulando polvo en el desván, culpabilizado cuán cabeza de turco de nuestra mala planificación deportiva.

La prueba reina en remo indoor – o la madre de todas las regatas, como dirían otros – son los míticos 2.000 metros. Esta distancia nos ha venido heradada, a nosotros amantes del remo indoor, del remo en el agua, donde ésta ha sido la distancia a recorrer en Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo desde hace muchos años. Aunque las mujeres comenzaron haciendo 1.000 metros, pronto se unieron a la fiesta de los 2.000.

El ergómetro, por definición, es un aparato medidor de fuerza. Un remoergómetro, por tanto, es un aparato que mide nuestra fuerza aplicada en la moción de remar. Por eso, la planificación se convierte en el factor vital a cuidar si lo que queremos es que este "aparato" nos diga que cada vez estamos más fuertes. Para estar fuerte hay que entrenar. Y entrenar, si no fuerte, sí bien.

Para ayudarte a entrenar bien y a saber planificar un programa de entrenamiento adecuado tanto a tus condiciones como a tus objetivos deportivos, la Guía de Entrenamientos de Remo Indoor es la herramienta fundamental. En ella puedes encontrar variedad de entrenamientos, que van desde entrenar 20 ó 40 minutos diarios, hasta los dirigidos a la pérdida de peso, al acondicionamiento básico o directamente a la competición. Nuestra Guía de Entrenamientos de Remo Indoor puede encontrarse en www.vermontC2.com visitando la sección de Entrenamientos > Remo Indoor.

Sin embargo, de cara a preparar el desafío de terminar los 2.000 metros en el menor tiempo posible, la mejor herramienta que está a disposición del remero indoor no es otra que nuestro Entrenamiento Interactivo de 2.000 metros, que puede encontrarse en www.vermontC2.com/eremoindoorguia.php.

Desde aquí y mediante una serie de sencillas selecciones, automáticamente se generará un programa de entrenamiento individualizado que te ayudará a bajar tus tiempos de 2.000 metros teniendo siempre en cuenta tu nivel atlético, cuántas veces quieres entrenar a la semana y cuánto tiempo queda para el día de la competición.

Así, el nivel atlético puede ir de Sedentario a Atleta, el número de entrenamientos semanales puede ir de 3 a 8 sesiones y el periodo mínimo de entrenamiento con vistas a preparar unos 2.000 en condiciones son 16 semanas, es decir, alrededor de 4 meses. Por eso, si en tus planes entra el rebajar tu mejor marca personal de 2.000 metros en algún evento de la temporada invernal que viene, quizá sería aconsejable visitar nuestro Entrenamiento Interactivo de 2.000 metros con suficiente antelación y comenzar tus entrenamientos en la dirección adecuada. La dirección que te ayudará a romper tus propios límites personales gracias a tu esfuerzo, tesón y conocimiento.

NOTICIA DE ARCHIVO: III CAMPEONATO DE REMOERGÓMETRO DE LA REGIÓN DE MURCIA

A pesar del tiempo transcurrido, creemos oportuno presentar a continuación el informe y los resultados habidos durante el III Campeonato de Remoergómetro de la Región de Murcia, celebrado el pasado 10 de diciembre en la localidad de Los Alcázares – y que hasta ahora no había tenido cabida en este Newsletter debido a la falta de espacio...

El Centro de Alto Rendimiento Infanta Cristina fue el escenario elegido por la Federación para la celebración del Campeonato. La Federación Murciana no se quedó sólo en la organización de este evento, sino que contó con la ayuda de sus homónimas de la Comunidad Valenciana y de Andalucía, así como con la colaboración de la Dirección General de Deportes, el C.A.R. Infanta Cristina y la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Cartagena.



Hasta 10 Remoergómetros Concept 2 (Modelo D) se conectaron al sistema de competición, que representa cada máquina con una embarcación en un campo de regatas virtual, y los participantes también disponían de 10 Concept 2 adicionales para el calentamiento previo a las regatas. Éstas se disputaron sobre 500, 1.000 y 2.000 metros, y además de chavales también se incluían categorías para veteranos. Todas las regatas se celebraron en horario matinal, lo que dejó toda la tarde libre para las finales por equipos y la entrega de trofeos.

Entre los clubes participantes pudimos encontrar: C.N. Los Nietos, C.N. Santa Lucía, C.R. Urci, C.R. Aguilas, C.P. Blanca, C. Marítimo Linense, C.T.L. El Ejido, R.C.N. Torrevieja, R.C.N. Gandía, Universidad Politécnica de Gandía y Gimnasio Shotokan de Novelda.

En total fueron 31 las regatas disputadas en las distintas categorías, masculinas y femeninas, de edad y distancias diferentes. Esto supuso una participación que se acercaba mucho a los 200 participantes, convirtiendo este III Campeonato de Remoergómetro de la Región de Murcia en uno de los más importantes a nivel nacional en cuanto a participación se refiere.

Los resultados más destacados en categoría Alevín 500 metros fueron los logrados por Sergio Marco (1:47,5) en masculino y Evelín Rodríguez (2:02,4) en femenino. En categoría Infantil los vencedores fueron Ismael Rovira (1:35,4) y Kristel Loeches (2:08,3). Ya en categoría Cadete Antonio Villodre (1:31,6) y Laura Caro (1:50,8). En Juvenil Víctor López (1:27,5) y Victoria Celdrán (1:59,1). En Senior los vencedores fueron José Luis Valades (1:28,7) y Rocío Celdrán

(1:52,8). En Veterano Masculino 30-39 Francisco José Beltrán (1:26,9) y en 40-52 Antonio Gómez (1:33,0).



Sobre 1.000 metros los vencedores fueron Sergio Marco (3:50,6) y Evelín Rodríguez (4:21,2) en Alevín masculino y femenino respectivamente. Francisco Rovira (3:25,2) y Kristel Loeches (4:06,3) lo fueron en categoría Infantil.

En categoría Cadete y ya sobre 2.000 metros los vencedores resultaron Antonio Villodre (7:06,5) y Laura Caro (8:22,1). En Juvenil Esteban Rodríguez (6:58,7) y Victoria Celdrán (9:18,3). En Senior los vencedores comunitarios fueron David Navarro (7:00,1) y María Cruz Abellán (8:24,8) del Gimnasio Shotokan de Novelda, que se impuso a sus compañeras de clubes de remo. En Veterano Masculino 30-39 de nuevo Francisco José Beltrán (6:50,4) y en 40-52 Eduardo Martínez (7:22,9).

Finalmente y ya en categorías por equipos, el triunfo en Senior masculino y sobre 2.000 metros cayó del lado del Club Marítimo Linense con un magnífico registro de 6:02,3. La participación en solitario del Gimnasio Shotokan de Novelda en equipos femeninos se saldó con un muy buen registro de 8:12,5, lo que supuso el cierre perfecto para un Campeonato de Remoergómetro de la Región de Murcia que ve como se va afianzando edición tras edición en el calendario de remo indoor nacional.

COMER ANTES DE LA COMPETICIÓN

World Rowing ha preguntado a la nutricionista Sunny Blende, que ha trabajado con varios de los remeros de EE.UU., si le gustaría compartir sus puntos de vista sobre este asunto.

Desayuno: Si el atleta tiene tiempo suficiente para desayunar antes de la regata (al menos 2-3 horas), entonces algo así como un bollo entero de trigo o pan bajo en fibra con mermelada de frutas, una barrita energética y leche de soja, todas son buenas elecciones. Si el remero tiene que competir más de una vez en el día, el desayuno se hace mucho más importante y tiene más sentido levantarse temprano y cargarse de carbohidratos.

Qué comidas evitar: Evita las comidas altas en proteínas, altas en grasas, altas en fibras o ácidas que puedan causar dolor gástrico al no haber sido digeridas para la hora de la regata.

Las comidas líquidas son una buena elección si los problemas de estómago son un asunto delicado.

Comer antes de la competición: Otra opción para añadir carbohidratos es justo antes de la competición, especialmente si no ha habido mucho tiempo para desayunar o si se trata de la segunda o tercera regata del día. Dependiendo del tamaño del remero, la ingesta de entre 200 y 400 calorías con mucho agua para su fácil digestión es lo que mejor funcionará.

Los carbohidratos complejos como el maltodextrin o los polímeros de glucosa son ideales. La mayoría de las bebidas deportivas y geles contienen maltodextrin, que proporciona justo la energía que el remero necesita en competición.

Regatear con el estómago lleno puede resultar muy incómodo. Esto afecta a los pesos absolutos que tratan de llenarse de tantas calorías como les es posible y a los pesos ligeros que tratan de rehidratarse después del control de peso. En ambos casos los líquidos pueden ayudar. Las comidas líquidas se asientan fácilmente en el estómago una o dos horas antes de la regata.

Para cualquier hábito de comer que quieras probar como remero, añade Sunny Blende, "lee las etiquetas y prueba todo primero durante los entrenamientos".

ENTRENAMIENTO 4

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Practicar variando el ritmo de palada mientras se mantiene constante el nivel de intensidad.

Descripción de entrenamiento: Entrenamiento segmentado de una sola pieza

Distancia Trabajo	Segmento	Intensidad	ppm objetivo
5000 metros	5000-4000m.	Sostenible	25
	4000-3000m.	Sostenible	22
	3000-2000m.	Sostenible	25
	2000-1000m.	Sostenible	28
	1000-0m.	Sostenible	25

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5-7min.)

DETERMINACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: (tiempo estimado: 1min.)

- Determinación de la máquina: Determinar la palanca del ventilador en el 3.
- Determinación del Monitor: Determinar la distancia del entrenamiento en 5.000 metros. Determina la pantalla para parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 25min.)

Notas durante el trabajo: Recuerda comenzar a un parcial que te permita llevar una intensidad constante durante todo el entrenamiento de 5.000 metros. Utiliza la ventana central para controlar tu parcial objetivo, especialmente cuando cambias de ritmo de palada.

ENFRIAMIENTO: (tiempo estimado: 2-4min.) Remada suave y estiramientos.

CARTAS Y NOTICIAS DE LOS LECTORES

¡Ya falta menos para el Mundial! ¡Y esta vez vamos a por ellos! ¡A ver si en Eton (Inglaterra) nos recuperamos de lo de Hanover (Alemania)! ¡A ver si el remo nos da lo que nos quita el fútbol! Pasada la resaca futbolística – y a los franceses... ¡que les de un coma etílico! – ya podemos todos relajarnos y pensar en disfrutar por fin al aire libre del verano. Y ahora que el fútbol no lo eclipsa todo, quizá sea momento de poner por escrito nuestras reflexiones sobre la pasada temporada de remo indoor y establecer los objetivos de cara a la que viene. Si ese es tu plan, por favor no olvides enviarlos a david@vermontC2.com, que seguro está encantado de airear tus propósitos a los cuatro vientos. Y si lo que prefieres es mandar tus ánimos a nuestros remeros y remeras de cara al Campeonato del Mundo de Remo de Eton del mes que viene, nosotros nos encargaremos de hacerles llegar tu mensaje. Peor que en el omnipresente fútbol no nos puede ir... y además, son más majos y menos ricos.

PASANDO DEL NEWSLETTER

Si, por caprichos del azar, resulta que tú has sido uno de los 23 de Luis Aragonés y te has sentido aludido por el comentario anterior – trato de recapacitar y de medir mis palabras, pero sigo sin lograr veros a los futbolistas, ricos y famosos, tan majetones como a nuestras remeras y remeros – y ya no aguantas más esta sarta de improperios – ¡y encima que las diga un vulgar plebeyo! – escribe a david@vermontC2.com y pon en el asunto del mensaje "Paso del Newsletter" para así dejar de recibirlo. Y tranquilo, que seguirás recibiendo palmaditas en la espalda antes de subirte al Porsche...