

RICHARD HODGKINSON COMPLETA EN EL HEARTBEAT GYM DE LA URBANIZACIÓN LA MARINA DE SAN FULGENCIO SU SEGUNDO MILLÓN DE METROS A REMO, por Jon Francis (Heartbeat Gym)

En Heartbeat Gym continuamos luchando contra la crisis con la ayuda de nuestros clientes fieles y, en particular, nuestro@s remadores.

Richard Hodgkinson, quien fue el segundo de nuestro gimnasio en llegar al millón de metros después de Bob Soutar, acaba de completar sus 2.000.000 metros. Lo consiguió el día 12 de mayo de 2009 y fue presenciado por mí mismo, por Kai y hasta vino Bob Soutar para ser testigo.

Hablando de Bob Soutar, estuvo lesionado durante unos meses y no pudo remar hasta hace muy poco. Pero se ha recuperado bien y ya ha vuelto a la carga, remando otra vez varios miles de metros cada día.

También tenemos ahora una pareja de jubilad@s que están en cariñosa competición el uno con la otra para ser la/el primer@ en conseguir los 1.000.000 metros.



Richard Hodgkinson ya va bien encaminado hacia su tercer millón y espera conseguirlo antes de finales del 2009. A continuación incluyo las palabras de Richard tras su segundo millón de metros remados en el Concept2:

"Acabo de conseguir 2.000.000 metros en la máquina de remar Concept2 de mi gimnasio Heartbeat Gym en Urb. La Marina - San Fulgencio y, si os digo la verdad, estoy bastante orgulloso de mí mismo.

Debo decir que ha sido una experiencia agradable. El ambiente en el gimnasio es bastante estimulante y Jon, el propietario del gimnasio, y otros compañeros remadores lo hacen fácil de seguir y conseguir el siguiente millón. Tenemos un poco de amigable

competición entre nosotros y lo pasamos bien. Ahora me he puesto como meta llegar a los 3.000.000 metros antes del fin del 2009.

Aparte del beneficio obvio de que me mantiene en forma, también es una excelente motivación para ir al gimnasio cada día. Me da una meta y algo de lo que ilusionarme. Quiero dar las gracias a todos en Heartbeat Gym por su apoyo y ayuda y por mantenerme motivado.

¡Os veré a todos cuando consiga mi tercer millón!"



12 HORAS DE REMO SOLIDARIO: LA ONGD "VIVIENDA PARA LOS SIN TECHO" ORGANIZA UNA BOGADA POPULAR CON FINES BENÉFICOS ESTE PRÓXIMO 4 DE JULIO EN GANDÍA

MISIÓN DE VIVIENDAS PARA LOS SIN TECHO

Viviendas para los Sin Techo (VPST) nace en Gandia en el año 2000, desarrolla su actividad colaborando con la ONGD ecuatoriana Hogar de Cristo, dirigida por el jesuita gandiense Hno. Roberto Costa Prats.

Esta institución social tiene como proyecto central el contribuir al mejoramiento de los niveles de desarrollo de las familias más empobrecidas de los sectores marginales de la ciudad de Guayaquil (Ecuador), a través de su programa DIF (Desarrollo Integral de la Familia) que incluye proyectos en vivienda, salud, microcréditos y EDUCACIÓN.

Desde Viviendas para los Sin Techo, contribuimos con:

- Más de 250.000\$ enviados en estos 9 años invertidos en la construcción de más de 400 casas.

- Aportando a todas esas familias una posibilidad de salir adelante gracias a la ayuda en la educación de l@s hij@s.
- Velando por una atención sanitaria decente contribuyendo a ello con el pago de las atenciones médicas y la compra de medicamentos.
- Invirtiendo en microcréditos, aportando la semilla necesaria para que nuestras socias puedan iniciar un negocio.
- En definitiva, facilitando los procesos de desarrollo de las personas.



Participa en las primeras

12 horas de remo continuo



y contribuye a la **educación** de
500 niñ@s con escasos recursos

De 9,00 h a 21,00 h

4 Julio 2009



Explanada Náutico Gandia

Colaboran:



SITUACIÓN A MEJORAR

Guayaquil, tercera ciudad del mundo en déficit habitacional y en la que:

- El 70% de la población vive en situación de pobreza (vivir con menos de 2\$ al día).
- De ese 70%, el 40% sobrevive en situación de extrema pobreza (vivir con menos de 1\$ al día).
- El 15% de los alumn@s entre 5 y 16 años abandonan sus estudios por causas económicas.
- El 60% de los alumn@s de educación primaria va a la escuela sin desayunar.
- La desnutrición en niños menores de 5 años alcanza al 50%.

OBJETIVO DE LA CAMPAÑA

Contribuir a la educación de 500 niñ@s en las escuelas de educación primaria de los sectores urbano-marginales más empobrecidos de la ciudad de Guayaquil (Ecuador).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

A través de una actividad lúdico-deportiva-solidaria, desde la ONGD Viviendas para los Sin Techo (VPST), queremos proponer un evento aprovechando la afluencia de turistas a la ciudad.

Mediante la práctica de una actividad deportiva, como es el remo, y contando con la colaboración del R.C.N. Gandia quien aportará el diverso material deportivo necesario, así como el uso de sus instalaciones, se pretende conseguir mantener en funcionamiento 2 ergómetros (máquina que simula el movimiento del remo) durante 12 horas continuas.

Con la aportación de l@s participantes (al menos 2,50€ por persona) y el resto de colaboradoras/es se pretende lograr que un mínimo de 500 niñ@s puedan ser escolarizad@s en las escuelas de los sectores urbano-marginales de Guayaquil (Ecuador).

La actividad comenzará a las 9:00 del día 4 de julio de 2009 en la explanada adyacente al R.C.N. Gandia.

Se dispondrá de una carpa con dos ergómetros en los que l@s participantes podrán realizar la actividad de remar. En otra carpa contigua se dispondrá de otros 2 ergómetros para el calentamiento previo y el uso de las personas que quieran probar.

Contaremos con un stand de bebidas refrescantes que se repartirán sólo a los participantes.

La ONGD Viviendas para los Sin Techo (VPST) repartirá un pequeño obsequio a l@s participantes como muestra de agradecimiento por su contribución.

Para una mejor organización, cada participante, de forma previa, deberá inscribirse facilitando el horario en el que pretende remar.

La actividad será continuamente supervisada por un equipo de personas que controlarán el acceso al recinto, el funcionamiento de los ergómetros, el relevo de l@s deportistas, la cantidad de kilómetros parciales y totales realizados, así como el buen uso de los aparatos.

Las empresas que quieran colaborar podrán disponer de un espacio en el que puedan montar un stand publicitario. Además, dichas empresas que contribuyan con una cantidad económica podrán desgravar según recoge la ley 49/2002 de desgravación fiscal.

A las 21:00 horas se dará por finalizada la actividad realizando un cómputo total de los kilómetros realizados.

12 HORAS DE REMO SOLIDARIO

Rema y Educa a un Niñ@

FINALIDAD: CONSEGUIR SUBVENCIONAR EL 50% DEL IMPORTE DE LA MATRICULA DE 500 NIÑ@S EN LAS ESCUELAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LOS SECTORES EMPOBRECIDOS DE GUAYAQUIL, ECUADOR, MEDIANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEL REMO (12 HORAS EN ERGÓMETRO)

DÍA	SÁBADO 4 JULIO 2009
HORA	De 9:00 a 21:00
LUGAR	EXPLANADA ENTRADA CLUB NÁUTICO GANDIA
MODALIDAD	REMO ERGÓMETRO
CUOTA INSCRIPCIÓN	2,5 €/ PERSONA
NÚMERO DE ASISTENTES ESTIMADOS	500 PERSONAS
NÚMERO DE KM ESTIMADOS	240 KM
KM POR PERSONA	2 KM
TIEMPO POR PERSONA	10 MINUTOS
50% DE LA MATRÍCULA MENSUAL DE 1 NIÑ@ EN ECUADOR:	2,5 €/ MES

EL REMO COMO ENTRENAMIENTO PARA L@S EXCURSIONISTAS

El excursionismo es generalmente un trabajo largo, constante y de intensidad variable dependiendo del terreno. Si tu excursión es subir hasta la cima de una montaña, la intensidad a menudo se incrementará según el sendero alcanza las secciones más empinadas que se dirigen hacia la cima. Si estás llevando una mochila, estar fuerte será una gran ventaja. Remar te preparará mejorando tu resistencia, además de tu fuerza.

Más veces que menos, las excursiones comienzan cuesta arriba y terminan cuesta abajo. La subida es lo que te cansa más; ¡pero es el descenso lo que te produce más agujetas! El remo no puede simular completamente las contracciones excéntricas de los músculos de tus piernas mientras descienes las cuestas, pero puede fortalecer en general esos músculos y promover su flexibilidad.



Objetivo del Entrenamiento

Prepararte para una larga excursión con variedad de inclinaciones del terreno, tanto ascendentes como descendentes.

Detalles del Entrenamiento

Trabajo más largo y constante, con variaciones en la intensidad para simular la variedad del terreno.

1. Rema suavemente durante 5 minutos para calentar; levántate y estira brevemente si lo deseas.
2. Rema 8 minutos a un ritmo moderado conversacional (que puedas hablar mientras te ejercitas) (la aproximación).
3. Rema 4 minutos a un ritmo moderadamente intenso (más difícil para mantener una conversación).
4. Rema 1 minuto suavemente.
5. Rema 6 minutos a un ritmo moderado conversacional.
6. Rema 3 minutos a un ritmo moderadamente intenso.
7. Rema 1 minuto suavemente.
8. Rema 4 minutos a un ritmo moderado conversacional.
9. Rema 2 minutos a un ritmo moderadamente intenso.

10. Rema 1 minuto suavemente.
11. Rema 2 minutos a un ritmo moderado conversacional.
12. Rema 1 minuto a un ritmo moderadamente intenso.
13. Rema 1 minuto a un ritmo intenso.
14. Rema suavemente durante 5 minutos para enfriar.
15. Estira.

Tiempo total: 46 minutos.

CARTAS Y NOTICIAS DE LOS LECTORES

¿Te mola el Newsletter de Remo Indoor? ¿Te repele? ¿Te gustaría escribir algo para el siguiente número? ¿Quieres mofarte de nosotros por haber metido la pata hasta el fondo? Sea lo que sea, asegúrate que nos lo haces saber escribiendo a david@vermontC2.com. Y si lo que quieres es tener un toma y daca, no dudes en poner tus preguntas o comentarios en nuestro renovado Foro en www.vermontC2.com/vermontforo.

PASANDO DEL NEWSLETTER

¿Cómo? ¿Qué te repele dices? Pues tenemos buenas noticias para ti, porque escribiendo un email a david@vermontC2.com poniendo en el asunto del mensaje "Paso del Newsletter" podrás borrarle del Newsletter de Remo Indoor y no volver a recibirlo nunca jamás. Pero ahora que le doy vueltas... ¡¿de verdad es tan repelente?!