

**YA PUEDES INSCRIBIRTE PARA LA REGATA DONOSTIARRA EN NUESTRA PÁGINA WEB
WWW.VERMONTC2.COM/REGATA2009**

A falta de cuarenta y cinco días para la disputa de la *XI Regata Popular de Remo Indoor de Donostia*, el sábado 14 de noviembre, ya se ha abierto la inscripción para todos aquellos individuales, gimnasios, polideportivos, clubes de remo, empresas o colegios que deseen competir en la regata indoor más importante del calendario.

Un año más y tras el gran éxito que tuvo el pasado, hemos vuelto a desarrollar toda una página web dedicada a nuestra regata, donde podréis encontrar toda la información relativa a la misma: horarios y distancias, inscripciones, cómo llegar e información adicional, además del póster anunciador y de fotografías de la edición anterior. Si no estás convencida/o de participar, visítanos en <http://www.vermontc2.com/regata2009> y verás toda la diversión, competición y camaradería que te espera en el polideportivo de Benta Berri de Donostia.

Para todas/os aquellas/os participantes individuales recomendamos que realicen la inscripción online, lo que nos facilitará las tareas organizativas. Lo único que has de hacer si eres un individual es rellenar todos los campos que se te solicitan en la página web antes mencionada y enviarnos tu inscripción. En menos de cinco minutos tu inscripción estará en manos de la organización.

Si por el contrario vas a participar formando parte de un gimnasio, club de remo, polideportivo o cualquier otro grupo, existe una inscripción para que todas/os os podáis inscribir rellenando un solo papel.



XI REGATA POPULAR DE REMO INDOOR

concept 2
REMO INDOOR

14 de noviembre de 2009
Polideportivo Benta-Berri de Donostia-San Sebastián

Más información: www.vermontC2.com
FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 5 DE NOVIEMBRE

Desde la organización, rogamos encarecidamente que sólo se inscriban a la regata aquellas/os remeros/as que estén totalmente seguros/os de su participación, ya que desde el momento en que alguien se inscribe se le reserva un remoergómetro, que por tanto no puede utilizar nadie más. En todos los países de nuestro entorno las/os organizadores cobran por participar en las regatas indoor, lo que les asegura que nadie se inscriba por inscribirse, aunque nosotras/os de momento queremos que la regata donostiarra continúe siendo gratuita para todas/os. Por eso necesitamos toda vuestra colaboración y compromiso.

En la pasada edición, hasta el 25% de las/os inscritas/os no acudió a remar al Benta Berri a pesar de haber cumplimentado la hoja de inscripción, lo que no sólo supone un incremento en los costes económicos organizativos, sino que además y fundamentalmente afectan a la puntualidad, la espectacularidad y la emoción del evento. Y lo que es más importante, en la pasada edición hubo quién quiso participar y no pudo, al estar todos los remoergómetros reservados, algunos para personas que finalmente no acudieron a competir.

No lo pienses más y visita <http://www.vermontc2.com/regata2008>. Hemos desarrollado una página muy sencilla, atractiva y funcional, que seguro termina de convencerte para que participes. El plazo límite de inscripción es el 5 de noviembre a medianoche.

En esta edición no se organizarán regatas individuales de 500 metros, así que finalmente las distancias sobre las que se podrá competir serán: 2.000 metros, 2.000 metros de Equipos a Relevos (4x500m.) y 1 Hora, en este mismo orden, con inicio de las pruebas a las 14:00 horas del próximo sábado 14 de noviembre de 2009 en el Polideportivo Benta Berri de Donostia.

REBAJA DE CASI UN 10% EN LOS PRECIOS DE LOS REMOERGÓMETROS CONCEPT2: ¡NUNCA EN CASI 30 AÑOS DE HISTORIA HABÍAN ESTADO TAN BARATOS!

Hoy es un gran día para el deporte del remo indoor, ya que el mejor remoergómetro del mundo, la máquina estándar en todos los centros de entrenamiento olímpico de remo, la pieza de equipamiento que invade los gimnasios de todo el planeta, el único aparato doméstico que ofrece un ejercicio completo y seguro para todo el cuerpo, el Concept2, rebaja los precios en todos sus modelos en casi un 10%.

Parece que es el momento propicio para invertir en las mejores máquinas de fitness del mundo, los Remos Indoor Concept2. Que además son íntegramente fabricados en Estados Unidos. En un estado del nordeste, colindante a Canadá, con infinidad de bosques, lagos y una naturaleza sobrecogedora, cuyo nombre no es otro que Vermont, precisamente. ¿Os suena de algo?

Éste es el momento de invertir en una/o misma/o, de invertir en salud: una inversión segura, sin riesgos y de una rentabilidad a corto, medio y largo plazo totalmente garantizada y asegurada. Si eres paciente, en sesiones de media hora, lograrás una rentabilidad que ni te imaginabas alcanzar.

Así, desde hoy el Modelo E tiene un precio de 1.450 Euros, IVA y portes incluidos. Este precio supone una rebaja de 100 Euros con respecto al precio que tenía ayer.

El Modelo D con el Monitor de Rendimiento PM3 tiene un precio de 1.150 Euros, IVA y portes incluidos. La rebaja alcanza en este caso también los 100 Euros, ya que el precio del Modelo D ayer a estas mismas horas era de 1.250 Euros.

Y finalmente, el Modelo D equipado con el Monitor de Rendimiento PM4 tiene un precio de venta al público de 1.350 Euros, IVA y portes incluidos. El precio del Modelo D con PM4 ha visto su precio rebajado en 50 Euros.

El cuadro siguiente refleja el descenso en precios del Remo Indoor Concept2 en este S.XXI:

	Ahora	2008-2009	2006-2008	2005-2006	2004-2005	2001-2004	2000-2001
Modelo D con PM3	1.150 €	1.250 €	1.315 €	1.380 €	1.440 €	1.565 €	1.569 € (261.000pts.)
Modelo D con PM4	1.350 €	1.400 €	1.550 €				
Modelo E	1.450 €	1.550 €	1.650 €				

Puedes adquirir cualquiera de nuestros Remos a través de nuestra tienda online www.remo-concept2.com. Además, sólo por comprar a través de esta página web, te llevarás un montón de accesorios y regalos con cada máquina, como camisetas, guantes, gorras, almohadillas y un sinfín de sorpresas más. No dudes en visitarnos en www.remo-concept2.com.

LOS ORIOTARRAS JOAKIN GOZATEGI Y JOSÉ LUIS LOIDI BATEN EL RÉCORD DEL MUNDO DE 24 HORAS EN TANDEM EN CATEGORÍA 40-49 AÑOS, AL REMAR 321.942 METROS, por José Luis Loidi

El intento de récord del mundo lo comenzamos el día 29 de agosto de 2009 a las 18 horas en el Polideportivo Karela de Orio. Era un sábado caluroso y después de hidratarnos bien y animarnos mutuamente, comencé yo, José Luis Loidi, a remar en el ergómetro.

Decidimos hacer Joakin y yo tandas de 2 horas, pues ya las habíamos entrenado y nos parecía que de esa manera el reto sería más llevadero. Con los ánimos de nuestras familias y nuestros amigos y la ayuda fundamental de nuestro entrenador, Juan Miguel Garmendia "Xarpas", y nuestra doctora, Eder Etxeberria, dimos comienzo a nuestro intento de récord del mundo.

Además de nuestro ergómetro Modelo E, se habían instalado a su par otros para que la gente del pueblo nos

acompañara en el intento y no nos dejara solos frente al peligro. Así, todos los remoergómetros instalados estuvieron siempre ocupados por voluntarios que nos acompañaban en sesiones de una hora.

Al principio salimos fuertes y llevamos un ritmo fuerte: 2:11 en el parcial de 500 metros; y durante bastante tiempo mantuvimos esa media. Llegó la noche y con ella llegaron los peores momentos, aunque mantuvimos un buen ritmo y seguimos remando en 2:12 los 500 metros.

Eder Etxeberria y Juan Ángel Garmendia decidieron y nos indicaron que no nos pasáramos de ritmo y que fuéramos más tranquilos, pues había riesgo de que alguno tuviera algún desfallecimiento en el transcurso de una bogada tan larga. Sabia decisión: bajamos un poco los vatios y fuimos un poco más tranquilos.

No tuvimos ningún momento de ganas de comer, pero sí de beber. José Luis Loidi, es decir yo, bebí cerca de 17 litros y mi compañero Joakin Gozategi alrededor de 15.

Dormir tampoco era una necesidad para nuestros cuerpos, pues todavía sentíamos el pulso un poco alterado cuando descansábamos. Los momentos difíciles los solventamos con nuestra terquedad y el apoyo de nuestra doctora, de nuestro entrenador y los amigos y en general con todo el pueblo de Orio, que se volcó con nosotros. Las gradas del Polideportivo estuvieron siempre animadas y para las últimas horas de nuestro desafío no cabía un alfiler, pues parecía que todo el pueblo había venido a animarnos.



Desde aquí, muchas gracias a Eder Etxeberria, Juan Ángel Garmendia, Joseba Manterola, Txorrotxo, Pello, Zabala, Iñaki, Ángel... etc. etc. Nos cansaríamos en escribir todas las personas a las cuales estamos super-agradecidos, sponsors, ayuntamiento y, en general, al pueblo de Orio.

Conseguimos terminar la prueba, sanos y salvos, y poner un bonito número de kilómetros en nuestro haber: finalmente y en el cómputo total de las 24 horas, conseguimos remar nada más y nada menos que 321,942 metros, estableciendo así un nuevo Récord del Mundo en 24 Horas en la categoría de edad 40-49 años.

Las últimas horas estuvimos acompañados por algunas celebridades del mundo del remo, que no dudaron en montar y remar con nosotros esos últimos metros en los remoergómetros habilitados junto al nuestro. La presencia de gente tan conocida y querida como José Luis Korta, Joxean Olaskoaga "Aizperro" o Mikel Orbañanos (fotografía página anterior) convirtió el fin de fiesta en algo espectacular y muy especial para nosotros.

Nos sentimos orgullosos y gracias a Concept2 y os podemos contar esta pequeña historia nuestra, que nosotros, Joakin Gozategi y José Luis Loidi, jamás olvidaremos.

Gracias mil a Concept2 y os animamos a todos a darle duro a esta maquinita, que aunque es dura, también da alegrías.

Un abrazo,
Joakin Gozategi y José Luis Loidi

Nota: Puedes ver los Récords del Mundo de Ultra-Distancia en la página web de Concept2 Estados Unidos: www.concept2.com/us/racing/records/ultra_records.asp.



LA ONGD "VIVIENDA PARA LOS SIN TECHO" ORGANIZA CON ÉXITO EN LA PLAYA DE GANDÍA UN EVENTO SOLIDARIO DE 12 HORAS REMANDO, por Ignacio Peña

Casi dos centenares de personas participaron en la intensa jornada de remo solidario que la ONGD *Viviendas para los Sin Techo* organizó el pasado 4 de julio junto al Real Club Náutico de Gandía.

¿Se imaginan ustedes estar durante 12 horas remando? Pues les recomiendo que dejen de imaginar, abran bien los ojos y lean con atención.



Con puntualidad inglesa, a las 9:00 horas del pasado 4 de julio de 2009 se iniciaban la jornada solidario-deportiva que la ONGD *Viviendas para los Sin Techo*, había organizado en colaboración con el R.C.N. Gandía y el Ayuntamiento de dicha localidad valenciana.

No fue una jornada fácil, ya que el calor sofocante que se vivió provocó que la afluencia de público no fuera todo lo masiva que se esperaba, pero aún así el objetivo de mantener durante las 12 horas los dos ergómetros oficiales en permanente funcionamiento, se cumplió.

Alrededor de 200 personas participaron en la actividad. Mayores, no tan mayores, jóvenes y no tan jóvenes fueron pasando por el espacio que la organización había habilitado en la explanada adyacente al Real Club Náutico Gandía.

Con el aporte de los 2,50 € de cada participante, así como las contribuciones de empresas colaboradoras (Fundación Bancaja, Cop_ing, Feynman, Cruzcampo y Concept2), la educación de 500 niñas/os mejorará de manera sustancial en este curso académico 2009-2010, que en estas fechas se inicia en la ciudad de Quayaquil (Ecuador).

La distancia total recorrida fue de 272km. (sumando lo logrado en cada uno de los dos remoergómetros) o lo que es lo mismo, ir y volver remando de Gandía a la isla de Ibiza.

A las 21:00 horas, cansados pero con la satisfacción del deber bien hecho, la organización detuvo los dos ergómetros y se dio por finalizada la jornada.

NOTA: La labor que Viviendas para los Sin Techo viene realizando desde hace 10 años, es ejecutada en el terreno por la ONGD ecuatoriana Corporación Hogar de Cristo dirigida desde hace más de 23 años por el jesuita gandiense Hermano Roberto Costa Prats. Para información y entrevistas: Ignacio Peña: 654 067 365.

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 borrararte del Newsletter de Remo Indoor y no volver a recibirlo nunca jamás. Pero ahora que le doy vueltas... ¡¿de verdad es tan repelente?!