

SKIERG WORLD SPRINTS 2009

La primera competición anual con el nuevo ergómetro de esquí de Concept2, el SkiErg World Sprints Indoor Skiing, tendrá lugar el próximo 14 de noviembre en el Craftsbury Outdoor Centre en Craftsbury, Vermont (Estados Unidos), organizado por el Craftsbury Green Racing Project.



Esquiadores/as de todas las edades están invitad@s a unirse a la fiesta en esta competición gratuita de 1.000 metros. Tod@s l@s participantes recibirán premios; también se sortearán premios adicionales y también habrá premios especiales para aquell@s que logren establecer nuevos récords en cada uno de los grupos de edad y género.

L@s esquiadores/as que no puedan viajar hasta Craftsbury (Vermont, EE.UU.) para el evento pueden competir también de forma global en cualquiera de los lugares listados en www.skierg.com/news o también puede incluir su resultado a través del Concept2 Logbook.

Durante la celebración de la *XI Regata Popular de Remo Indoor de Donostia* que casualmente también tendrá lugar el próximo sábado 14 de noviembre, habrá disponibles varios ergómetros de esquí SkiErg para que tod@s l@s que así lo deseen prueben esta nueva modalidad y puedan incluir sus tiempos logrados en la máquina de esquí con el de tod@s aquell@s que participen en las pruebas oficiales en los Estados Unidos.

Si vas a remar en Donostia, ¿por qué no esquiar 1.000 metros en el SkiErg y establecer el estándar nacional para esta distancia? Para saber más sobre el SkiErg de Concept2 y sobre el SkiErg World Sprints 2009, por favor no dudes en visitar www.skierg.com.

ÚLTIMOS DÍAS PARA INSCRIBIRSE A LA REGATA DE REMO INDOOR DE DONOSTIA, QUE ADEMÁS CONTARÁ CON EVENTOS DE REMO ADAPTADO Y, COMO NOVEDAD, DE ESQUÍ INDOOR

Todavía quedan tres días para inscribirse en la *XI Regata Popular de Remo Indoor de Donostia* del próximo sábado 14 de noviembre. El plazo de inscripción termina este jueves día 5 de noviembre a medianoche, de modo que si aún no has formalizado tu inscripción, todavía tienes tiempo de hacerlo.

Como ya hemos venido anunciando, toda la información relativa al evento se encuentra disponible en www.vermontC2.com/regata2009. Desde esta página web podrás realizar la inscripción y es ahí donde encontrarás toda la información que te será útil de cara a tu participación en esta, la regata de remo indoor más importante del calendario.

Además de las regatas individuales ya anunciadas de 2.000 metros y 1 Hora, habrá por segundo año una competición de remo adaptado sobre una distancia de 1.000 metros. Si el año pasado fueron dos los remeros adaptados que iniciaron el camino, este año parece que la participación en remo adaptado será mucho más importante. La presencia del remero paralímpico en Beijing 2009, Juan Pablo Barcia, quién ya participara el año pasado en Donostia, está de nuevo asegurada y sin duda será el rival a batir. Ojalá poco a poco y entre todos podamos introducir a este grupo de personas en el maravilloso deporte del remo.

XI REGATA POPULAR DE REMO INDOOR



¿HAS REMADO HOY?

 **concept 2**®

Por otra parte, también se organizarán competiciones de esquí indoor sobre 1.000 metros, en lo que supondrá la presentación oficial de la nueva máquina diseñada por Concept2, el SkiErg. De modo que tod@s l@s participantes podrán darle al esquí tras su prueba de remo y añadir sus nombres a la competición mundial que se celebra ese mismo día alrededor de todo el planeta, en lo que supone la primera competición de esquí indoor del mundo: el SkiErg World Sprints 2009.

Como puedes ver, todavía hay más razones para acudir al Polideportivo de Benta-Berri de Donostia el próximo sábado 14 de noviembre: habrá remo individual, habrá remo por equipos, habrá remo adaptado y habrá esquí. ¿Qué mas se puede pedir? Simplemente que acudas y que disfrutes del día con nosotros.



Y si no te sientes preparad@ para competir pero te gustaría comprobar el ambiente que se vive en una regata de remo indoor, no dudes en acercarte al Polideportivo de Benta-Berri, ya que las puertas estarán abiertas para que tod@s l@s espectadores/as disfruten del espectáculo deportivo de forma totalmente gratuita.

¡Nos vemos en dos semanas!

THE MILLION METRE CLUB, por Heidi Wardman (RTN: Round Town News)

Los dedicados residentes de la Urbanización La Marina de San Fulgencio (Alicante) han llevado su régimen de entrenamiento para mantenerse en forma a un nuevo nivel compitiendo por el título de campeón del remo.

Un grupo de retirados del Heartbeat International Gym en La Marina han probado que, mientras puede que hayan dejado de trabajar, todavía están en plena forma cuando hablamos de fitness.

Para sus miembros, el Hearbeat es mucho más que un simple gimnasio, proporcionando también un lugar donde pueden mejorar la figura, conocer a gente de su misma mentalidad y divertirse un montón, todo por el mismo precio.

RTN HEALTH
The Million Metre Club

BY JIMMY BRADMAN
DEDICATED RESIDENTS have taken their fitness to another level by competing for the title of champion rower.

A group of retirees from Heartbeat International Gym in La Marina have proved that while they might have given up work, they are still on top form when it comes to fitness.

To its members, Heartbeat is far more than just a gym, also providing a virtual world where they can get in their most demanding exercise and have lots of fun and the bargain.

Club, founded by the manufacturer to encourage optimum use of the machine. It offers certificates of achievement to anyone who reaches the 1 million mark, as well as additional giveaways of exclusive class, labours and other merchandise for those who continue to accumulate the metres. The gym is set to extend use of three special distance goals which can show the distance of up to 5 people each and give signs of the dedicated members the opportunity to do something amazing.

CHAMPION
68-year-old Rick Soular was the first member to join the Million Metre Club in November 2007, and is the latest member to hit 2,000,000. He had the honour of representing at the Concept2 gym in his category at the Concept2 tournament which was held in San Sebastian in the Basque Region. He was the first Brit to complete and emerged triumphant, claiming a silver medal for the 500-metre and Gold for the 2,000m. Jon said that this really helped to put Heartbeat Gym on the map and Concept has paid close attention to

its activities ever since, encouraging other members to challenge Soular's record. Since then Rick Hodgkinson has pushed ahead to become the Club's slowest rower, having clocked up some 2,750,000 metres, with two Concept2 certificates under his belt. 69-year-old George Thomas also reached 1 million at the end of September and hopes that he will have doubled this by next March when he celebrates his 70th birthday.

DEDICATED
Meanwhile, Rick Little and his wife Norma are battling it out in a bid to see who will be the first to reach 1 million. At the last count, Norma had already clocked up over 800,000, while Rick was trailing behind slightly at 600,000, so it looks like it might be a matter of time before the ladies.

Phyllis Hillman is the latest dedicated fitness enthusiast to surpass the million metre mark and has gotten off to a flying start, covering 48,000m in just three weeks. Jon said that he is extremely proud of all of the rowers who have given 100% to the task and really improved their stamina and mental fitness levels. He

CONCEPT2
Heartbeat Gym boasts a wide range of state of the art equipment, including two fabulous Concept2 rowing machines, some of the most popular pieces of equipment in the gym and the focus of some hilarious rivalry amongst its members.

The Concept2 offers the ultimate in rowing technology, allowing users to compete against a friend, to keep a record of the total distance completed and working toward the 1,000,000 metre mark to join the elite 'Concept2 1 Million Metre Club'. This is a national

For further information please contact the gym on 956 730 822.

El propietario Jon Francis y la Instructora de Fitness Kai Engels tienen el compromiso de proporcionar un entorno amistoso y sin presión donde los miembros pueden entrenar a su propio ritmo, siendo tan competitivos como ellos deseen. Se diseñan programas individuales para adecuarse a cada persona, asegurando que abandonan el gimnasio satisfechos de haber logrado algo. El Heartbeat International Gym incluso ofrece a sus miembros el entrenamiento para un triatlón, una maratón, el control del peso, la presión sanguínea, el Índice de Masa Corporal y el Índice de Grasa Corporal y disfrutar de una gran variedad de clases de fitness.

CONCEPT2

El Heartbeat Gym presume de tener una gran variedad de equipamiento de última generación, incluyendo dos fabulosas máquinas de remo Concept2; una de las piezas de equipamiento más populares del gimnasio y campo de inofensiva batalla entre sus miembros.

El Concept2 ofrece lo último en tecnología de remo, permitiendo a los usuarios competir contra un amigo, mantener un registro de la distancia histórica total completada y trabajar para alcanzar la marca de 1.000.000 de metros para lograr unirse a la élite formada por el "Concept2 Million Metre Club". Este es un club nacional, lanzado por el fabricante para estimular el uso óptimo de la máquina. Ofrece certificados de logro a cualquier persona que alcance la marca de 1 millón de metros, así como regalos adicionales como exclusivas gorras, camisetas y otros productos para aquellos que continúan acumulando metros. El gimnasio se enorgullece de promover el uso de tres tarjetas de memoria especiales que pueden almacenar las distancias acumuladas de hasta 5 usuarios y ofrece a sus miembros más dedicados la oportunidad de lograr algo grandioso.

CAMPEÓN

Bob Soutar, de 66 años, fue el primer miembro en unirse al Million Metre Club en noviembre de 2007 y es además el último miembro en alcanzar los 2.000.000. Tuvo el honor de representar al Heartbeat Gym en su categoría en el campeonato Concept2 que tuvo lugar en San Sebastián, en la Región Vasca. Fue el primer británico en competir y salió triunfante, logrando la medalla de plata en los 500 metros y la de oro en los 2.000 metros. Jon comenta que este hecho ayudó realmente a poner el Heartbeat Gym en el mapa y Concept2 ha prestado especial atención a sus actividades desde entonces, animando a otros miembros a desafiar el récord de Bob. Desde entonces, Rick Hodgkinson ha labrado el camino hasta convertirse en el remero campeón del gimnasio, habiendo acumulado más de 2.750.000 metros, con dos certificados de Concept2 logrados. George Thomas, de 69 años, también alcanzó el millón de metros a finales de septiembre y espera haber doblado esta cifra para marzo, cuando celebrará su septuagésimo cumpleaños.



Phyllis Hillman, Ron Hillman, Norma Little, detrás está Bob Soutar con sus medallas, Rick Hodgkinson, George Thomas y Rick Little.

