

## LA SUDAFRICANA URSULA GROBLER REBAJA EL RÉCORD DEL MUNDO FEMENINO EN PESO LIGERO 2.000 METROS HASTA LOS 6:54,7

En el trigésimo día de 2010, Ursula Grobler estableció el nuevo Récord del Mundo de Remo Indoor para las mujeres ligeras (por debajo de 61,5kg.). Grobler, remando en la competición Seattle Ergomania (EE.UU.), registró 6:54,7 en la distancia de 2.000m. Originaria de Sudáfrica, Grobler reside en la actualidad en los Estados Unidos.

El auge de Grobler en el mundo del remo ha sido excepcionalmente rápido: Grobler, de 29 años, recibió una clase de iniciación al remo ya como remera veterana. Sin duda aquella experiencia cambiaría su vida para siempre, ya que a partir de entonces nada volvería a ser igual para ella.

Desentrenada y fuera de forma, Ursula tenía un sueño y buscó ayuda para poder alcanzarlo. En 2007 comenzó a entrenarse seriamente junto al entrenador catalán afincado en Estados Unidos, Carlos Dinares, con la esperanza de poder remar un día a nivel internacional. En un primer momento, Carlos era escéptico sobre el futuro de una remera que había llegado a este deporte a una edad tan avanzada. Sin embargo, decidió darle una oportunidad. Y aunque faltaban los medios no faltaban las ganas, de modo que Ursula pintó murales en las paredes para Carlos mientras éste le ofrecía a cambio clases de remo.

Fruto del nacimiento de esta relación deportiva, Ursula pasó un año en Banyoles entrenando en el agua junto a la laureada remera catalana Teresa Mas de Xaxars. Ambas lograron la medalla de plata en la primera regata de la Copa del Mundo celebrada precisamente en L'Estany banyolí, en la modalidad de Doble Scull (dos remeras con dos remos cada una).

Durante su estancia en Banyoles, Ursula ya pudo intuir que batir el Récord del Mundo de Remo Indoor podría estar al alcance de su mano y se puso en contacto con nosotros para conocer exactamente qué requerimientos debía cumplir para que un récord mundial de remo indoor fuese reconocido oficialmente. Le comentamos que debía realizarse en una competición de remo indoor – no se puede batir en la soledad de tu gimnasio u hogar – y que nosotros estaríamos encantados de colaborar en todo... Pero por desgracia muy pronto terminó su periplo en Banyoles y regresó a Estados Unidos.

Ya de vuelta a su “segunda” casa, la sudafricana continuó entrenando bajo la atenta mirada de Carlos Dinares, quién era testigo y responsable de que sus tiempos bajarán y su confianza subiera día tras día.



Así, el 30 de enero de 2010, Ursula se presentó en Seattle dispuesta a batir su mejor marca personal... y ya de paso romper el récord mundial. En una regata que dominó de principio a fin y sin dar muestras en ningún momento de cansancio o debilidad, logró parar el crono en unos increíbles 6:54,7.

Desde ese día, Ursula Grobler es poseedora del Récord del Mundo de Remo Indoor para mujeres ligeras, con 6:54,7. ¡Nunca antes una mujer ligera había remado tan rápido! Pero esta medalla en la Copa del Mundo junto a Tere y el récord de ergómetro no es el final del camino para ella: *"Mi objetivo final son las Olimpiadas. Siempre tengo eso en mente y eso me mantiene motivada"*.

### **MARK WEBBER, PILOTO AUSTRALIANO DE FÓRMULA UNO: "EL CONCEPT2 ESTÁ KILÓMETROS POR DELANTE DE OTROS EQUIPAMIENTOS DE ENTRENAMIENTO"**

Hoy día, el estado de forma de los pilotos de Fórmula1 está más que documentado. El excepcional fitness y la resistencia no son simplemente deseables, sino que son imperativos para llevar el monoplaza y el piloto al banderazo de llegada en el menor tiempo posible.

La fatiga es uno de los mayores enemigos del conductor. Si aparece, los reflejos disminuyen. Y a 120km/h en una autopista y a 300km/h en un circuito, puede tener consecuencias fatales. Como todos los pilotos, nosotros también deberíamos aprovecharnos de una buena condición física para lograr mantener nuestros niveles de atención y concentración elevados durante más tiempo, bien sea para conducir, trabajar, disfrutar con la familia o cualquier otra actividad diaria. El "mens sana in corpore sano" que popularizó el poeta satírico romano Juvenal a principios del S.II de nuestra era se mantiene tan vigente como el primer día, si no más.

Además y ya en el aspecto muscular, las aceleraciones y deceleraciones son algo espectacular en la Fórmula1. De 0 a 100km/h en 2,4 segundos; y de 300 a 100km/h en 1,5 segundos. Para soportarlo, los pilotos tienen muy desarrollada la musculatura del cuello, así como los abdominales y los lumbares para soportar el traqueteo del coche durante una carrera. Según afirman algunos estudios, a una persona normal, sin la preparación adecuada, se le rompería el cuello antes de completar siquiera una vuelta al circuito.



El piloto australiano Mark Webber, de la escudería Red Bull Racing, no es ajeno a todo esta problemática y por eso el entrenamiento físico es parte importante en una típica jornada de trabajo. Creyente fiel de los beneficios del remo indoor, Mark Webber lo incluye como parte integral de su preparación física para la Fórmula1. *"En el programa de entrenamiento no existen atajos"*, explica Mark Webber. *"Sería bastante peligroso si no estás preparado para pilotar un monoplaza de estas características durante más de dos horas. Podrías cometer algunos errores muy caros para ti o para tus compañeros competidores si en mitad de un Gran Premio empiezas a desmoronarte porque física y mentalmente no eres lo suficientemente duro"*.

*"Necesitas tener una espalda muy fuerte. Abdominalmente necesitas ser fuerte, con dorsales anchos y hombros que soporten el cuello, que es probablemente el que mayor carga soporta con las fuerzas-G"*.

Mark canta las alabanzas del Concept2 y lo considera una importante herramienta en su programa de fitness. *"Es bastante sencillo: es una gran herramienta de ejercicio para todo el cuerpo. Es una de esas máquinas"*

*que siempre gana. Diría que es la mejor máquina de ejercicio en términos de calidad-precio y de recompensa que recibes si lo haces bien. Realmente disfruto muchísimo de la máquina de remo porque ofrece el resultado de rendimiento cada dos o tres segundos. Está kilómetros por delante de otros equipamientos de entrenamiento'.*

Esta temporada 2010 los resultados están acompañando a Mark Webber, quién probó las mieles del podium en el Gran Premio de Malasia celebrado este pasado 4 de abril al secundar a su compañero de equipo, Sebastian Vettel, en el podium, por delante del Mercedes de Nico Rosberg. Un Gran Premio de Malasia que no olvidará fácilmente, ya que logró la segunda *pole position* de su carrera deportiva y marcó la vuelta rápida en carrera con un crono de 1:37:054



Como muchos todavía recordarán, hace apenas unos años pudimos ver a Fernando Alonso compitiendo con Lewis Hamilton en el spot televisivo de un importante fabricante de automóviles, y en él pudimos ver cómo trasladaban su "pique" personal hasta el gimnasio, hasta el Concept2. Por lo que se ve, Mark Webber no es el único piloto que ha descubierto las bondades del remo indoor.

### **PRIMER CAMPIONAT DE REMOERGÒMETRE DEL JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA, por M. Daufí (C.R. Tortosa)**

El pasado sábado 20 de marzo el Consell Esportiu del Baix Ebre organizó el Primer Campionat de Remoergómetro de los Jocs Esportius Escolars de Catalunya, con la colaboración del Club de Rem Tortosa.

Esta regata fue la culminación a un trabajo previo llevado a cabo en las escuelas de la ciudad de Tortosa y alrededores con el objetivo de poder conocer el remo y ofrecer a los alumnos del ciclo superior de primaria la posibilidad de remar en el ergómetro y competir contra otros alumnos de otras escuelas.

Las pantallas permitieron a los familiares y amigos seguir las evoluciones de los remeros sobre los remoergómetros y además se pudieron ver imágenes de remo en el río Ebro por parte de los deportistas que en la actualidad entrenan en el Club de Rem Tortosa.

El ambiente vivido fue sin duda excepcional y estuvieron representados todos los colegios de la región de Tortosa (Remolins, La Mercè, Cinta Curto, Teresianes, Sagrada Familia, Consolació...) así como los de La Cènia, Sant Jaume, Roquetes... etc.

Los resultados en categoría individual única alevín fueron los siguientes: en primera posición Júlia Blanc del colegio Cinta Curto con un tiempo de 58:04; en segunda posición Àlex Samsudean con un tiempo de 59:00 y del colegio Daniel Mangrané; y en tercera posición Josep Antoni del colegio Sagrada Familia con un tiempo de 1:03.

Por equipos, los vencedores fueron los alumnos de la Sagrada Familia con 4:26, por delante de los dos equipos del colegio Marecel lí Domingo, ambos equipos con un tiempo de 4:37.



El acto concluyó con la entrega de premios a los ganadores y a todos los participantes. Era la primera ocasión en que se organizaba este tipo de actividad abierta a todas las escuelas de la comarca del Ebro y obtuvo una excelente respuesta por parte de los escolares y sus acompañantes. Esperamos repetir la experiencia el año que viene.

## 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](mailto: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](http://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](mailto:david@vermontC2.com) poniendo en el asunto del mensaje "Paso del Newsletter" podrás borrarte del Newsletter de Remo Indoor y no volver a recibirlo nunca jamás. Pero ahora que le doy vueltas... ¡¿de verdad es tan repelente?!