

EL II TRIATLÓN POPULAR INDOOR DE ARRIGORRIAGA (BIZKAIA) REUNE A CERCA DE UN CENTENAR DE PARTICIPANTES, *por Juanca Muñoz Oregi*

El pasado sábado 3 de diciembre la localidad vizcaína de Arrigorriaga celebró su *II Triatlón Popular Indoor*. Organizada por el Urbiko Triatloi Taldea de Basauri, cerca de 90 participantes tomaron parte en las distintas series que se celebraron durante la mañana y la tarde en el polideportivo municipal.

Al igual que el año pasado, divididos en series de ocho personas, debían realizar 1km en un remo-ergómetro, pedalear 5km en un bicicleta estática y correr 1km. en un circuito habilitado en el interior del frontón.



Los vencedores fueron:

1º.- Iñigo Rodrigo 12:13
 2º.- Iñigo Ruiz de Gauna 12:23
 3º.- Andoni Buxan 12:56

1ª.- Mainer Oteiza 14:35
 2ª.- Miren Bergara 15:06
 3ª.- Nerea Díez 15:12

A lo largo del día, el ciclista de ultrafondo Julián Sanz se enfrentó en un reto muy particular a tres integrantes del Urbiko Triatloi Taldea: se trataba de recorrer 302km con sus bicicletas sobre el sistema virtual de entrenamiento Bkool. Julián debía completar los 302km en solitario mientras que los triatletas del Urbiko T.T. debían realizar 100km cada uno. Fueron 6 etapas de unos 50km aproximadamente con imágenes reales de recorridos de la Vuelta a España, del Triatlón de Valencia, etc.

Al final Julián Sanz resultó vencedor del reto, necesitando 8 horas 19 minutos, 18 minutos menos que los tres miembros del Urbiko T.T. en recorrer los 302km.

Para finalizar la jornada se realizó una prueba de exhibición en la que 6 triatletas invitados por la organización debían de remar 1,5km, recorrer en sus bicicletas y sobre los rodillos Bkool 10km del sector de bici del Triatlón Garmin de Barcelona y 2km de carrera a pie en el interior del frontón.

La prueba resultó espectacular, disfrutando el numeroso público de la exhibición realizada por estos triatletas, que tuvieron que realizar las transiciones habituales en cualquier duatlón (cambio de zapatillas incluido). Iván Gil del SVC Seguridad resultó vencedor con un tiempo de 26:50, en segunda y tercera plaza, Sergio Gómez del Río 28:14 y José Ignacio López Sáenz 28:40 ambos del Urbiko Triatloi Taldea de Basauri.

EL CAMPEONATO DEL MUNDO DE REMO INDOOR SE CELEBRARÁ EN BOSTON (ESTADOS UNIDOS) EL PRÓXIMO 19 DE FEBRERO Y EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN AÚN ESTÁ ABIERTO

El *Campeonato del Mundo de Remo Indoor* se disputará el domingo 19 de febrero en el Agganis Arena de la Universidad de Boston, en Estados Unidos. Las puertas se abrirán a las 7am. El Campeonato del Mundo de Remo Indoor es un evento de un día de duración con regatas programadas desde las 9am hasta las 3:45pm. La entrada para todos los espectadores es totalmente gratuita.

La fecha límite para inscribirse para el *Campeonato del Mundo de Remo Indoor* es la medianoche (EST) del 15 de enero. La lista de participantes completa y la asignación de ergómetros se publicará unos días después de que se haya cerrado el plazo. Toda esta información estará disponible en www.crash-b.org, la página web oficial del evento.



Como todos los años, el *Campeonato del Mundo* espera atraer a multitud de entusiastas del remo indoor de todo el planeta, incluyendo algun@s de l@s mejores remer@s del momento. Y es que nadie hace un feo a convertirse en Campeón del Mundo de Remo Indoor... en una temporada en la que l@s remer@s internacionales están volcad@s en la preparación de los Juegos Olímpicos de Londres. Aunque sin duda el gran contingente de participantes tendrá en mente superar sus propias marcas y rebasar sus propios límites, en un deporte que es sinónimo de superación personal.

Habrán categorías de edad para ambos sexos y también se disputarán eventos adaptados, que año a año van ganando en popularidad al atraer

a decenas de participantes discapacitados. Y las gradas siempre están llenas de ambiente, con los familiares y amigos de los participantes animando y gritando para con su aliento tratar de ayudar a los más queridos a superarse a sí mismos.

Toda la información relativa al Campeonato del Mundo de Remo Indoor, incluyendo la hoja de inscripción online, puede encontrarse visitando www.crash-b.org.

MADRID ACOGE EL 28 DE ENERO EL XI CAMPEONATO DE ESPAÑA DE REMOERGÓMETRO, por Federación Española de Remo

El próximo 28 de enero se inaugura oficialmente la temporada de la Federación Española de Remo en cuanto a competiciones nacionales se refiere. Por primera vez se celebra en Madrid la undécima edición del *Campeonato de España en Remoergómetro* que se disputará en el Pabellón de Pelota de las Instalaciones del Parque Deportivo Puerta de Hierro.

La competición, organizada por la Federación Española de Remo y la Madrileña, contará con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y dará comienzo a las 12:00 horas de la mañana y se desarrollará, de forma continuada e ininterrumpida, hasta la finalización de la misma.

Podrán participar todos los deportistas afiliados a la F.E.R. en las categorías de cadete (que competirán en un recorrido de 1.500 metros), juveniles, sub23, peso Ligero y absolutos (en 2.000 metros) y adaptado y veterano (en 1.000 metros).

Las inscripciones de los deportistas, deberán realizarlas los Clubes a través de sus Federaciones Autonómicas, en los



plazos que las mismas establezcan siendo éstas quienes las remitirán a la F.E.R., antes de las 12:00 horas del lunes 23 de Enero. Sólo se admitirán las enviadas por las Federaciones Autonómicas a través de correo postal, electrónico: e-mail@federemo.org, o por Fax, al 91 5775357.

ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES PARA EL *CAMPEONATO BRITÁNICO DE REMO INDOOR (B.I.R.C.)* Y *CAMPEONATO DE EUROPA 2012* A CELEBRAR EN MARZO NOTTINGHAM (INGLATERRA)

El *Campeonato Británico de Remo Indoor (British Indoor Rowing Championship)* es la regata de remo indoor más grande del mundo y el evento indoor más importante de todo el Reino Unido. Tiene lugar en un ambiente explosivo con las regatas sucediéndose a lo largo del día y l@s competidores/as remando los 2.000 metros en el menor tiempo posible. Además proporciona un escenario a l@s entusiastas del remo indoor para probarse a sí mism@s a nivel nacional y evaluar su propio rendimiento y progreso.



El *Campeonato* también atrae a leyendas y estrellas del deporte y con el paso de los años se ha convertido en parte integral de los programas de entrenamiento y selección de los equipos universitarios de Oxford y Cambridge y de la Selección Británica de remo. La dinámica de tener héroes deportivos como Sir Steve Redgrave compitiendo junto a jóvenes promesas y entusiastas del remo indoor ha creado un ambiente motivante tanto para el competidor como para el espectador. La relación con Sir Steve Redgrave no termina ahí. Desde su triunfo en la categoría Open en la primera edición del *Campeonato Británico*

en 1991, Steve es el presidente honorario del evento y su ONG Steve Redgrave Trust es la obra de beneficencia oficial del Campeonato.

Nos complace anunciar que *el Campeonato Británico de Remo Indoor 2012* tendrá lugar en la Universidad de Nottingham y será también escenario del *Campeonato de Europa de Remo Indoor...* por vez primera en el Reino Unido. Las inscripciones este año están limitadas y los primeros en apuntarse serán quienes se aseguren un lugar, de modo que te animamos a que cumplimentes tu inscripción cuanto antes. Para hacerlo por favor visita http://concept2.co.uk/birc/entry_form.

EL REMERO DANÉS TRES VECES ORO OLÍMPICO, ESKILD EBBESEN, PRUEBA EL REMOERGÓMETRO DINÁMICO EN EQUIPO

En el Newsletter del pasado mes de septiembre ya hablamos de la Barra de Acoplamiento para unir varios Remoergómetros Dinámicos, lo que permite el entrenamiento en tierra en equipo (www.vermontc2.com/word/newsletter88.pdf). Hoy es el día que podemos anunciar que los Acoplamientos ya están disponibles para su adquisición y listos para ser usados por todos aquellos clubes de remo y federaciones que así lo deseen.

Por otra parte, recientemente hemos coincidido con el remero danés Eskild Ebbesen en el Community Rowing Inc. de Boston (Estados Unidos) y aprovechamos para sacarle unas cuantas fotos sobre el Remoergómetro Dinámico. Eskild Ebbesen, cuatro veces remero olímpico con tres medallas de oro y una de bronce en su haber, se acercó hasta Boston para tomar parte en la regata *Head of the Charles*, que es un tradicional descenso que se disputa en aguas del río Charles a su paso por la capital de Massachusetts.

En las fotografías puede verse a Eskild Ebbesen remando sobre Remoergómetros Dinámicos equipados con la Barra de Acoplamiento junto a la extremera del equipo nacional estadounidense, Andy Finch.



