



# III. Regata Popular de Getxo Getxoko III. Estropada Herrikoa

**Lugar/Lekua |** Polideportivo Fadura Kiroldegia

**Dia/Eguna |** Abenduak 12 Diciembre

**Hora/Ordua |** 9.00

**Categorías/Kategoriak**  
500 metros  
1.000 metros  
1.609 metros (milla)

**Premio metálico**  
mejor absoluto  
masculino y femenino

**Inscripción/Izen ematea**  
[www.remoindoorgetxo.com](http://www.remoindoorgetxo.com)

**Fecha límite/Muga eguna**  
Abenduak 4 Diciembre

**Más información/Informazio gehiago**  
[www.remoindoorgetxo.com](http://www.remoindoorgetxo.com)



f    t



<http://www.remoindoorgetxo.com/>



## INFORMACIÓN PARA PARTICIPANTES

**III REGATA POPULAR DE REMO INDOOR DE GETXO  
GETXOKO III. INDOOR ARRAUNKETA ESTROPADA  
HERRIKOIA**

**POLIDEPORTIVO DE FADURA- GETXO – 12 DE DICIEMBRE DE 2015  
FADURAKO UDAL KIROLDEGIA-GETXO – 2015ko ABENDUA 12**

La organización de la III Regata Popular de Remo Indoor de Getxo desea puntualizar lo siguiente:

Las inscripciones se cerrarán el 03 de Diciembre a medianoche y no se admitirá ninguna clase de cambio ni sustitución de última hora.

La Regata Popular comenzará a las 09:00 horas. Las tandas se ordenarán según edad, remando primero l@s participantes más pequeños y al final l@ más veteranos. Rogamos la máxima puntualidad a tod@s l@s participantes; no se esperará a nadie.

El orden de las tandas de la Regata Popular de Remo Indoor será:

- 500m FEMENINOS Y MASCULINOS (00-14 años)
- 1.000m FEMENINOS y MASCULINOS(15-18 años)
- 1.609m FEMENINOS y MASCULINOS (19-99 años)

Habrà máquinas para competir, conectadas al sistema de competición, y varias máquinas más para calentar. Por favor, tener esto en cuenta para planificar tu calentamiento previo.

En la pantalla gigante aparecerà durante la regata la clasificación de los remer@s en competición.

Las regatas irán una detrás de otra, seguidas, procurando dar el mínimo tiempo entre ellas a fin de reducir al máximo el tiempo total de la competición.

En algunas de las tandas de la Regata Popular puede ocurrir que remen participantes de diferentes categorías de edad y peso. Los resultados no se verán alterados por este hecho y cada categoría tendrá sus vencedores independientes.

Todos y cada uno de los participantes inscritos en la Regata Popular como Peso Ligero (75kg o menos en categorías masculinas y 61,5kg o menos en categorías femeninas; ambos a partir del grupo de edad 19-29) han de pasar por el Control de Peso que se encontrará en la mesa de información y control. Los que no pasen el control de peso competirán automáticamente en la categoría de peso pesado.

Bajo ningún concepto se esperará a ningún participante que no esté a la hora de su tanda sentado en su máquina preparado para la salida, por lo que se ruega estar atentos al orden de tandas y a la tanda anterior a la tuya.

En el recinto de la regata solamente estarán los participantes de cada tanda. Los entrenadores y participantes en otras tandas estarán fuera de este recinto.

El obsequio conmemorativo se recogerà en el mostrador de información y control situado en la entrada de la cancha de competición.

La organización ha contratado un servicio de fotógrafos para que cubran el evento.

Desde la organización no queremos pasar esta oportunidad de agradecer a todos los inscritos su participación en la III Regata Popular de Remo Indoor de Getxo y deseamos que paséis un día lleno de diversión y compañerismos, más allá de resultados y clasificaciones.

## **NOTA IMPORTANTE: RECOMENDACIÓN MÉDICA**

Si el día de la prueba no te sientes bien, o has padecido recientemente algún virus, te recomendamos que no compitas.

Las regatas de remo indoor, principalmente la de 1.609m requieren del máximo esfuerzo y **ENZ Indoor Rowing Club, organizador de la III Regata Popular de Remo Indoor de Getxo, no se hace responsable por lesión o enfermedad causada como consecuencia de la misma.**

**Si tienes dudas deberías pedir consejo médico antes de competir.**

### **ORGANIZA ENZ Indoor Rowing Club GETXO:**

**Indoor Rowing Club GETXO** es una agrupación deportiva sin ánimo de lucro que nace en 2012 con el fin de fomentar el uso deportivo del ergómetro, instrumento que se usa para entrenar el remo en gimnasio, es decir, en seco. Con el paso del tiempo, este aparato ha ido abriéndose paso en competiciones que ya se dan como propias a lo largo de todo el mundo. Por ello, surge esta iniciativa apoyada por GETXO ARRAUN TALDEA, que, trabajando conjuntamente, han creado esta primera edición de remo Indoor en GETXO.