

# aguasvivas

## A 1000 en pista

Éxito de participación y público en el Campeonato de España de 1000 metros

## Una colección de medallas

La que consiguieron nuestros equipos junior y sub-23 en el Europeo de Portugal

## Piragüismo a toda costa

Una propuesta de modificación en la actual Ley de Costas





# ¿tienes tiempo?

## Ven a Castilla y León

La experiencia la eliges tú en  
[www.turismocastillayleon.com](http://www.turismocastillayleon.com)



CASTILLA Y LEÓN

es vida



**Junta de  
Castilla y León**

## aguasvivas

Revista Oficial de la RFEP  
Fundada en 1969



Una vez iniciada la actividad del calendario nacional, con los contenidos propios de esta nueva temporada, motivante para todos nosotros, ya que finaliza en ciclo olímpico, con la celebración de los Juegos de Londres, no debemos olvidar el esfuerzo que supone mantener un calendario en nuestra geografía con las distintas especialidades, incluyendo además la selección de los equipos nacionales y controles selectivos. Junto a esto y con mayor importancia comienza la actividad del calendario internacional, con la participación de nuestros Equipos Nacionales.

Los plazos y presencia de los Equipos Nacionales en Copas y Europeos se van cumpliendo, en algunos casos con muy buenos resultados. Las especialidades mantienen el nivel de rendimiento y los jóvenes que han ido madurando anteriormente en la competición Internacional siguen evolucionando, para la satisfacción de todos los que han sido responsables de su preparación y que les han visto crecer deportivamente.

Este año será de nuevo un año de ajustes, dadas las directrices presupuestarias. Deberemos vigilar cada actuación sin dejar de hacer lo importante y necesario. Cada especialidad y actividad debe ser bien medida, sin dejar de pensar en todos los que intentan cada día aportar más valor a nuestro deporte. Seguro que sabremos adaptarnos a los nuevos cambios: todos sabemos valorar el pasado, vivir el presente y prepararnos para el futuro. De nuevo es necesario un mayor esfuerzo, pero esto no debería desviarnos de nuestro objetivo final.

Suerte y ánimo a todos.

### **AGUAS VIVAS · Real Federación Española de Piragüismo**

**REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN Y PUBLICIDAD** · c/ antracita, 7. 3º. 28045, madrid. españa. tlf: 915064300  
e-mail: correorfep@rfep.es

**PRESIDENTE** · Juan José Román Mangas

**COORDINADORES** · Juan Carlos Vinuesa González y Marta Vega

**REDACTORA JEFE** · Marta Vega **REDACCIÓN** · Jesús Rodríguez Inclán, RFEP, Narciso Suárez, Xabier Etxaniz, Enrique Prendes, Francisco Javier Melús, Arnau Michau y Carmen Adell

**IMÁGENES** · CSD, Agustí Cucurrulls, Jesús Inclán, Quickcom, CPCP, RFEP, Carmen Adell, Pep Portas

**IMAGEN DE PORTADA** · Marta Vega

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN** · Marta Vega

**SOPORTE TÉCNICO** · MSL

**DEPÓSITO LEGAL** · M. 1680.1969 / ISSN 1699-745X



Consejo  
Superior de  
Deportes





## federación

- 6** Otro modelo federativo  
Jornadas sobre deporte federado
- 8** El centro neurálgico del slalom  
CTD La Seu d'Urgell
- 12** La injusta justicia  
Selectivos slalom

## internacional

- 16** Entre los grandes  
Cto Europa Senior de pista
- 20** Una colección de medallas  
Cto Europa Jr y S-23 de pista
- 26** Cinco con estilo  
Cto Europa de estilo libre
- 28** Más vivo que nunca  
Copa del Mundo de maratón

## nacional

- 32** A 1000 en pista  
Regata Nacional de 1000 metros

## veteranos

- 34** Con fuerzas renovadas  
Cto de España de Invierno



## paracanoe

- 36** Tomando impulso  
Equipo Nacional de Paracanoe

## enep

- 42** Renovarse o morir  
Jornadas de actualización de técnicos de piragüismo

## piragüismo recreativo

- 44** Piragüismo a toda costa  
Modificación de la Ley de Costas

## 41 póster paracanoe - paralympiadas de Río de Janeiro

**Embarcaciones: Canoa (V1)**

Longitud máxima: 730 cm  
Peso mínimo: 30 kg excluyendo ama y casco  
Sin timón

**Embarcaciones: Kayak (K1)**

Longitud máxima: 520 cm  
Anchura mínima: 50 cm (medido 50 cm a partir de la parte inferior del casco)  
Peso mínimo: 12 kg

**Evolución de la participación**

**2011 ICF Canoe Sprint World Championships**

Género	Tipo de embarcación	Categoría	Participaciones en Segeid
Hombres	K1	LTA	19
		TA	13
		A	6
Hombres	V1	LTA	13
		TA	5
		A	3
Mujeres	K1	LTA	5
		TA	6
		A	1
Mujeres	V1	LTA	3
		TA	3
		A	1

**Normalización de la participación**

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Halifax (Canadá) 2009: 22 polistas / 7 países

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Poznan (Polonia) 2010: 63 polistas / 28 países

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Szeged (Hungría) 2011: 78 polistas / 26 países

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Poznan (Polonia) 2012: 100 polistas / 30 países

Imágenes: Consejo Superior de Deportes



## otro modelo

# FEDERATIVO

Las Jornadas sobre el Deporte Federado Español que a principios de mayo organizó el Comité Olímpico Español, evidencian la necesidad de evolucionar por parte de las federaciones de acuerdo con las nuevas demandas y realidades de la sociedad, asumiendo nuevas tareas que en el caso de algunos deportes están dando resultados más que satisfactorios.

### JESÚS RODRÍGUEZ INCLÁN

La sesión inaugural correspondió al Presidente del COE, D. Alejandro Blanco y al Secretario de Estado para el Deporte, D. Miguel Cardenal, acompañados por el presidente de COFEDE, D. José María Odriozola y el presidente de AFEDES, D. Julián García, que coincidieron en valorar como necesarias y oportunas estas jornadas del deporte federado ante una audiencia mayoritariamente federativa pero con representación de administraciones locales y autonómicas.

El primer bloque de trabajo trataba de analizar el marco de funcionamiento de las diferentes instituciones que influyen en el mundo de las federaciones y lo

afectadas que estas puedan verse, lo que se denominó "Eje Cooperativo" y debatió en torno a la ponencia del magistrado D. Alberto Palomar, donde quedó patente la fuerza que se le ha dado en los últimos años al deporte federado autonómico, a todos los niveles cuando, por ejemplo, no tienen competencias para conectar con la alta competición, y ahora hay que buscar salidas para más de un centro de tecnificación.

A la hora de gestionar y prestar servicios las federaciones españolas se encuentran con que estas funciones muchas veces están duplicadas; se apoya la licencia única imprescindible para moverse en el mundo del deporte evitando conflictos que ahora vienen dándose entre admi-

nistraciones, coincidiendo en que el deportista debe ser quien sustente la actividad que quiere hacer, que no siempre es en el terreno de la competición y que cobra especial sentido en el entorno de los master.

Y para todo ello, para estimular una mayor actividad, habrá que generar nuevos productos deportivos a demanda del consumidor y saber colocarlos en el mercado, visto que los actuales se agotan y tienen cada vez menos salida.

Estos cambios que se debaten cuentan con una reforma del modelo jurídico que ya parece que se está preparando, aunque para ello no se esté escuchando la voz de las federaciones que, segura-

**“Como alternativa para deportes que no quieran gastar fortunas se ofrece el mundo de internet y redes sociales, que avanza a pasos agigantados y que llega a todo el mundo con menor coste”**

mente, serán las más afectadas.

La segunda sesión de este congreso debatió en torno a lo que se llamó "Eje Producto" que coincidió en la necesidad de evolucionar hacia un producto más atractivo dando paso a un marketing que resultará definitivo para ponerlo en el mercado.

El ponente D. Alfonso Rodríguez presentó un programa muy profesional del que adolecen la mayoría de las federaciones en este momento, sin posibilidad humana para atenderlo y escasos recursos económicos con que dotarlos.

El Eje de Comunicación fue presentado por una mesa de profesionales de diferentes medios que dio datos demoledores de la situación del deporte a nivel de comunicación.

Los medios son empresas y salvo el fútbol y otras excepciones personalizadas en Rafael Nadal o Fernando Alonso, nada en el mundo del deporte interesa a la audiencia lo suficiente, para ellos.

Como dato más espectacular hubo referencia al fútbol alevín que tiene mejor share que cualquier retransmisión deportiva de otros deportes, que no sean el propio fútbol para mayores o las ya citadas intervenciones de Rafael Nadal



y Fernando Alonso.

Como alternativa para otros deportes que no quieran gastar fortunas se ofrece el mundo de internet y redes sociales, con su infinidad de variantes, que avanza a pasos agigantados y que llega a todo el mundo con menor coste.

Finalizaron las jornadas con el eje de financiación en torno a la conferencia de D. Plácido Rodríguez, Presidente del Observatorio Económico del Deporte que consideró necesario saber si las Federaciones estaban preparadas para aceptar los nuevos retos que se avecinaban, planteando en este sentido una necesaria autocrítica.

Adelantó datos que reflejan que la inmensa mayoría de las empresas no conocen las exenciones que por Ley tienen los patrocinadores del deporte, empresas que por otro lado desconocen en su mayoría el mundo del deporte federado, salvo las excepciones de los tres o cuatro más renombrados.

Reclamó un apoyo decidido de la administración para fortalecer la práctica deportiva federada y animó a las federaciones a prepararse para abarcar otros terrenos que en el mundo del deporte, competitivo o de ocio, venían ocupando empresas de otros sectores.

En la mesa redonda que se montó para tratar esta materia llamó especialmente la atención la información de D. Rafael Andrés, quien explicó que se estaba intentando normalizar la reversión de una parte del dinero de las apuestas del Estado a favor del deporte, sin aclarar los cauces, lo que no dejó de sembrar dudas en el auditorio.

Concluyeron unas jornadas en las que muchos coincidieron en la necesidad de una reforma del actual modelo jurídico que regule a las federaciones en su relación con las diferentes administraciones, especialmente para poder asumir el nuevo enfoque que el deporte toma en la sociedad y el papel que tendrán que desarrollar, así como la de elaborar planes estratégicos que se cumplan, actualizándose de acuerdo con una demanda en la que no todo es competición y a las que las Federaciones deben dar respuesta con otro tipo de profesionales bien formados.

Valorado este primer encuentro parece imprescindible acometer en profundidad cuantos asuntos se han puesto sobre la mesa, por su trascendencia y lo mucho que está en juego para el deporte federado y la salud de la institución que, en nombre de la administración, no puede olvidar que primero ha de que cumplir cuantas tareas tiene encomendadas.

Centro de Tecnificación de Nacional de Slalom La Seu d'Urgell

# El centro neurálgico del Slalom



Imagen: Agustí Cucurrullis

El Parc Olímpic del Segre, en La Seu d'Urgell, es todo un modelo gestión en lo económico y deportivo de lo que debe ser una instalación deportiva financiada con dinero público. Construido para albergar los Juegos Olímpicos de Barcelona 92, desde un inicio se ha convertido en la casa del slalom español y en el eje vertebrador de su funcionamiento.



**NARCISO SUÁREZ AMADOR** / A partir de este momento ha sido escenario año tras año de al menos una competición del más alto nivel internacional, Copas del Mundo (13), Campeonatos de Mundo (2), Campeonato de Europa y escenario anual de competiciones de World Ranking como las Copa Pirineus e innumerables Campeonatos, Copa de España y competiciones autonómicas.

Desde un principio la instalación se ha



Imagen: Agustí Cucurrulls

convertido en el cuartel general del Equipo Nacional, donde nuestros palistas pueden entrenar en un escenario de primer nivel, con unas condiciones de confortabilidad y fiabilidad inmejorables.

A partir del año 2002, se pone en marcha el centro de Tecnificación de Catalunya de Slalom con un total de 13 plazas para dar cobertura a todos los jóvenes palistas de esta comunidad.

En 2005 se firma el protocolo de colaboración entre el CSD, la RFEP, la Generalitat y el Parc del Segre para poner en funcionamiento el Centro de Tecnificación especializado de Slalom, dando cobertura técnica a los mejores jóvenes palistas nacionales.

Los palistas integrados en dicho centro, pueden disfrutar además de vivir en una pequeña y bonita y cuidada ciudad del Pirineo, la experiencia de convivir alojados con familias, lo que les permite disfrutar de una calidad de vida muy parecida a la que tenían en su casa, además de

***“Desde un principio la instalación se ha convertido en el cuartel general del Equipo Nacional, donde pueden entrenar en un escenario de primer nivel, con unas condiciones de confortabilidad y fiabilidad inmejorables”***



Imagen: Jesús Inclán

estar tutelados en su educación por los técnicos del centro y disponer de un profesor de apoyo, así como facilidades académicas para seguir su programa de entrenamiento y competición.

Además del apoyo técnico y las buenas condiciones para el entrenamiento los palistas disponen de un seguimiento médico, un fisioterapeuta y un nutricionista para completar su correcta formación.

A partir de Mundial de 2009, la instalación cuenta con un nuevo gimnasio financiado por el CSD de 220 m<sup>2</sup>, que está a la altura de los niveles de excelencia del resto de la instalación para el entrenamiento en las mejores condiciones.

El Centro de Slalom comparte instalaciones con el CT de esquí de fondo, donde además de salas técnicas, gimnasio, vestuarios, zona de mantenimiento de esquís, dispone dentro de la misma instalación de un circuito de Ski-Rol de 1850 para el entrenamiento en las épocas cuando no hay nieve.



Imagen: Agustí Cucurrulls

## PALISTAS DEL CTD LA SEU D'URGELL

Temporada 2011-12

### GRUPO SUB-23

MARTA MARTÍNEZ  
MERITXELL RODRÍGUEZ  
NURIA VILARRUBLA  
ALBERTO DIEZ-CANEDO  
PAU GANYET  
MARIO FONTAN  
DAVID PEREZ

ENTRENADOR: TONI CADENA

### GRUPO JUNIOR Y CADETE

JUDITH RAYA  
JULIA CUCHI  
ANNEBEL VAN DER KNIJFF  
MARC MORAGUES  
BERNAT LAVAQUIOL  
LLUÍS PARES  
JUAN MARTÍNEZ  
JOAN SANS  
JORDI CADENA

ENTRENADOR: PERE GUERRERO



Extremadura

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de los Jóvenes y del Deporte

## *Un día en el Centro de Tecnificación Nacional de Slalom*

Los lunes y los miércoles, el grupo comienza a las 7h45 en la sala de la fisioterapeuta para hacer una hora de gimnasia correctiva y estiramientos. El objetivo de estas sesiones es la prevención de posibles lesiones y el control postural y físico de los deportistas en pleno crecimiento y con una carga de trabajo importante.

***“Los miércoles y viernes, el entrenamiento comienza a las 14h en el Parc para iniciar una sesión de aguas bravas, que puede ser técnica por tramos, medios recorridos, bajadas largas, confrontación, simulación de competición, etc.”***

A las 9h se acude al Instituto hasta las 13h. Seguidamente se realiza la comida en el Instituto.

Los lunes, martes y jueves, al tener clase mañana y tarde, el entrenamiento se realiza a las 17h30 con un trabajo básico en aguas tranquilas y con sesiones de ejercicios posturales del cuerpo, colocación en la embarcación, amplitud de la palada y maniobras, etc. Se complementa con sesio-

nes fisiológicas en aguas tranquilas y en puertas (paleos aeróbicos, trabajo del umbral aeróbico y anaeróbico, trabajo de velocidad, trabajo de fuerza con freno, etc.). Una vez acabada la sesión, se acude al gimnasio, sobre todo en el periodo invernal.

Los miércoles y viernes, el entrenamiento comienza a las 14h en el Parc para iniciar una sesión de aguas bravas, que dependiendo del día puede ser: técnica por tramos, medios recorridos, bajadas largas, confrontación, simulación de competición, etc. Todas estas sesiones se controlan con toma de tiempos y vídeo.

Los sábados, mañana y tarde, y los domingos por la mañana, cuando no hay competiciones, aprovechamos para hacer más sesiones específicas con repaso técnico a todas las maniobras técnicas de slalom (remontes-decales-chicanes-marcha-atrás, etc.)

En el aspecto académico, el Centro dispone de clases de refuerzo con una tutora que les ayuda a preparar exámenes y a realizar las tareas propias del nivel de estudios.

El régimen de alojamiento de los deportistas de fuera de La Seu, les permite por la noche cenar con las familias donde están alojados y compartir la experiencia de tener un deportista de alto nivel en casa. Esta situación familiar facilita el descanso, para afrontar con energía y muchas ganas el siguiente día.

***Gracias a la colaboración de Pere Guerrero y Lluís Grau.***



Meritxell Rodríguez, palista sub-23, durante la pasada Copa del Mundo de Slalom. Imagen: Agustí Cucurrull



Maialen Chourraut. Imagen: Agustí Cucurrulls

# La injusta justicia

Hay diversos aspectos que abarcan todo el enjambre que conlleva un sistema de selección para definir un equipo Olímpico. Por un lado, y siendo una labor delicada y muy elaborada, el definir el sistema de selección, por otro lado, la organización y puesta en escena de las competiciones definidas, y por último, diríamos que sería la cúspide de todo el enjambre, el desarrollo de las competiciones.

**XABIER ETXANIZ / SISTEMA DE SELECCIÓN:** Buscar un sistema de selección para elegir qué palista de cada modalidad competirá en Los Juegos Olímpicos, es siempre muy delicado, sin duda, porque es la meta de todo deportista, que se prepara rigurosamente cuatro años para la cita, por tanto, mucho tiempo de esfuerzo y sacrificio por conseguir el sueño Olímpico. Es así, un asunto muy serio para cada deportista que aspira a ello, también, para los clubes, federaciones autonómicas...etc., en fin, para todo el país. Así, el sistema debe de ser también muy serio, razonable, objetivo, riguroso y lo más "justo" posible.

El proceso de la elección del sistema es el siguiente: El responsable técnico del equipo prepara un borrador de un sistema de selección, el cual se debate

*"El sistema de selección (para los Juegos Olímpicos) debe ser serio, razonable, objetivo, riguroso y lo más justo posible"*

intensamente y consensua con el equipo Técnico. De ese intercambio de ideas, surge un nuevo borrador que se traslada al Comité Técnico de la RFEP, con el que se establece de nuevo un riguroso debate para poder sacar un nuevo borrador, para proponerlo a la Junta directiva. La junta directiva, con visto bueno del presi-

dente, debe de consensuar el mismo y aprobarlo. Finalmente, una vez aprobado el documento por la Junta Directiva, queda oficializado y se divulga desde la secretaría Técnica y general de la RFEP a todos los estamentos oficiales: Deportistas, Clubes, Autonomías, CSD...etc.

En cuanto al proceso de Sistema de selección, pienso que desde la RFEP, fallamos en el tiempo, ya que pese a que se definieron antes de comenzar el campeonato del Mundo 2011 (primera competición valedera para la selección olímpica), no se publicaron hasta dos meses más tarde, por cuestiones de protocolo del proceso, algo que habría que mejorar para la siguiente etapa.

Por último, decir que la filosofía del Sistema de selección era la siguiente:

Valorar los resultados internacionales de los deportistas entre 2009-2012, básicamente en 2011, pero dejar la

en La Seu d'Urgell. Un magnífico escenario de alto nivel.

que estar muy contentos y satisfechos de la elección de Pau como Selección Olímpica.



La C-2 de Domenjó y Ganyet durante las pruebas de selección de Pau.  
IMAGEN: Agustí Cucurrull

posibilidad de que cualquier deportista en competición de pruebas de selección, pueda ganar la plaza Olímpica. Además, tener definido el equipo Olímpico a mediados de Abril de 2012, de cara a poder trabajar más enfocados durante 3 meses, básicamente en las concentraciones oficiales ICF de Londres, y con un presupuesto ajustado para poder hacerlo.

## ORGANIZACIÓN Y PUESTA EN ESCENA DE LAS PRUEBAS DE SELECCIÓN

Una vez analizadas muchísimas posibilidades, y también durante un largo periodo de tiempo, la elección fue la de realizar las Pruebas de selección en PAU, Francia, ya que la FFCK nos brindó la posibilidad de hacer unas competiciones de selección conjuntas, algo realmente interesante, y alagador, ya que es la primera vez que Francia permite a otro país el acceso a sus "Piges" de selección en Francia, si bien, los franceses han realizado en diversas ocasiones pruebas de selección conjuntas con el equipo español

Las pruebas de selección, se desarrollaron entre el 2 y 7 de Abril de 2012 en el canal artificial de Pau, y constaban de 3 días de competiciones para cada modalidad, con dos mangas cada día, de las cuales contaban todas para puntuar, si bien, cada deportista utilizaba sus cuatro mejores competiciones, descartando sus dos peores.

Las competiciones se desarrollaron con excelente calidad a todos los niveles, no habiendo habido ninguna incidencia destacable, sino las usuales reclamaciones de algunas penalizaciones, legales en el proceso de competición, y que se tramitaron como habitualmente.

Los recorridos marcados, el riguroso arbitraje, el cronometraje, el sistema de acceso, e incluso algo tan impredecible como el tiempo, funcionaron perfectamente, a la altura de la mejor competición internacional, por lo que en ese aspecto, pienso que además de felicitar a la organización, tenemos

*"Nunca pierdes hasta que dejas de intentarlo. Animo a todos los deportistas a seguir buscando ser mejores, ya que siempre hay un mañana"*

## DESARROLLO DE LAS COMPETICIONES

Las competiciones se desarrollaron según el programa previsto, ofreciendo los deportistas un gran espectáculo.



Nuestros representantes olímpicos en slalom, Sañe y Ganyet. Imagen: Agustí Cucurrull

Me quedo, sin ninguna duda, con el excelente nivel mostrado por los nuestros, estando siempre marcando los mejores tiempos en cada modalidad junto a los franceses, potencia mundial de este deporte y con una tradición, número de fichas, y desarrollo altamente superior a nosotros, pero el dato está ahí, nuestros mejores deportistas están codeándose con sus mejores deportistas y en su casa, algo realmente importante y esperanzador para nuestro deporte.

La tensión acumulada durante tanto tiempo de espera a ese momento, a esas seis competiciones, es inmensa. Tres días compactos, muy densos, muy duros física y mentalmente. Cuatro años de sueños, de esperanzas, de sacrificios. Es muy complicado poder ofrecer lo mejor de uno mismo, en una actividad tan compleja, con tantos parámetros a tener en cuenta, y en un momento determinado, en una manga de competición. Hacerlo seis veces, en tres días diferentes,



muel Hernanz, Maialen Chourraut y Ander Elo-

mucho más complicado todavía, ya que los pensamientos se van alimentando según avanzamos las competi-

han luchado para dar lo mejor de ellos mismos, y realmente pienso que los que se han clasificado para el



La C-2 de Pérez y Marzo durante las pruebas de selección de Pau. IMAGEN: Agustí Cucurruls

ciones, sufriendo, gozando, buscando lo mejor de uno mismo.

## CRUDA EN INJUSTA JUSTICIA

Todos los deportistas que han competido en las pruebas de selección

***“Es injusto sentirse perdedor cuando has luchado intensamente por algo, te has sacrificado (...) Pero cuando en cualquier aspecto damos todo por conseguir ser mejores, ganamos siempre”***

equipo Olímpico se lo han merecido, pero otros también se lo merecían. Quisiera felicitar a todos los competidores por su saber estar y su lucha hasta el final.

El sistema es justo, las reglas claras, pero la injusticia de la competición es así. Únicamente un deportista de cada modalidad se clasifica para unos juegos Olímpicos, únicamente hay un ganador de cada modalidad, y el resto se sienten perdedores, vacíos. Es injusto sentirse perdedor cuando has luchado intensamente por algo, te has sacrificado y consigues el 99% de tu meta. La vida no es así, todos perdemos muchas más veces de las que ganamos, y cuando en cualquier aspecto damos todo por conseguir ser mejores, nos sentimos mejor, ganamos siempre.

Nunca pierdes hasta que dejas de intentarlo. Animo a todos los deportistas a seguir buscando ser mejores, ya que siempre hay un mañana.



Francisco Cubelos, uno más entre los más grandes. Imagen: Quickcom



# Entre los GRANDES

La selección española de piragüismo de Aguas Tranquilas volvió del Campeonato de Europa de Zagreb (Croacia), disputado entre el 22 y 24 de junio, con un total de 8 medallas, 5 de plata y 3 de bronce, dos de ellas en categoría olímpica, que nos colocan entre los grandes de Europa.

**RFEP** / Las dos primeras medallas de España se consiguieron durante la primera jornada del Europeo. El palista de 19 años, Paco Cubelos, se adjudicó por la mañana la medalla de bronce en K-1 1000 metros, categoría en la que competirá en los JJ.OO. de Londres 2012. Realizó una gran carrera y con un crono de 3:29.422 se coló tercero detrás de dos de los grandes favoritos a las medallas en Londres 2012. El alemán Max Hoff se adjudicó la victoria con un crono de 3:27.214 y el danés René Holten Poulsen fue segundo con un crono de 3:29.326. Detrás del español el noruego Erik Veraas Larsen, Campeón olímpico en Atenas 2004, en cuarto lugar o el sueco Anders Gustafsson plata en el mundial de Szeged el año pasado.

Unos minutos más tarde el K2 de la andaluza Beatriz Manchón y de la asturiana Jana Smidakova sumaba la segunda medalla de bronce para España en la cita

***Benavides: "No me ha salido la regata como queríamos, al final segundo no está nada mal. De aquí a Londres queda un margen para mejorar y lo vamos a intentar"***

croata en los K2 1000 metros, categoría no olímpica.

La última jornada de los Campeonatos de Europa de Aguas Tranquilas se saldó con dos nuevas medallas en canoa: un bronce de David Cal en C-1 500 y una plata de Alfonso Benavides en C-1 200. Ambas

preseas han sido logradas en categorías olímpicas y por dos de los palistas que nos representarán en los JJ.OO. de Londres.

El palista gallego llegaba a la meta en cuarta posición, pero la descalificación del bielorruso Zhukouski le permitía colarse en el pódium y sumar una nueva medalla a su extenso currículum internacional. El doble subcampeón olímpico del medio kilómetro firmaba un crono de 1:48.567. La medalla de plata fue para el checo Fuksa (1:48.211) y la de oro para el francés Mathieu Goubel con un crono de 1:47.495.

La segunda medalla de la jornada fue la protagonizada por el balear Alfonso Benavides, que con un crono de 38.968 se quedaba a dos décimas de la victoria, que una vez más se adjudicaba el palista de Azerbaiyán Valentín Demyanenko, vigente Campeón del Mundo y que revali-

**Campos: "Fue muy duro, pero estoy muy contento era mi primera participación en 5000 metros y quedar subcampeón de Europa es un gran resultado"**



Alfonso Benavides consiguió una medalla de plata en el Europeo. Imagen: Quickcom

daba así el título continental que ya ganó el año pasado en Serbia. La tercera plaza fue para el lituano Jevgenij Shuklin (39.060), Campeón de Europa de Trasona 2010 y otro de los principales rivales de Sete en los JJ.OO. El canoísta español se lamentaba al finalizar por no haber realizado la regata que tenía planificada. Pero lo cierto es que Sete se confirma regata a regata como un firme aspirante a lograr medalla en los JJ.OO. de Londres 2012, donde el rival a batir para lograr el oro

**Barrios: "Es un resultado que no me esperaba. Salí a darlo todo, arriesgué mucho en las ciabogas y estoy muy contenta, es mi primera medalla internacional en categoría absoluta"**

será sin lugar a dudas Demyanenko.

Por la tarde, en las finales de 5000 metros, Eva Barrios y Tono Campos se proclamaban subcampeones de Europa de K-1 y C-1 5000 metros, respectivamente.

La zamorana Eva Barrios, vigente Campeona del Mundo Sub-23 de Maratón se

proclamaba Subcampeona de Europa absoluta de K1 5000 metros. La primera medalla internacional en categoría absoluta de la palista sub23 española que realizó una carrera sensacional. La medalla de plata la fraguó en una soberbia salida que la situó segunda detrás de la húngara Renata Casay, que mantuvo la primera posición hasta el final. En la primera vuelta la española fue dejando atrás a sus rivales arriesgando mucho en las ciabogas, una táctica muy valiente que le permitió navegar en compañía de la alemana Wagner -Augustin a ola hasta los últimos metros en los que la austriaca Bedocs consiguió enganchar y pelear por las medallas en el sprint final. La alemana que se mantuvo a ola de Eva casi toda la regata, en una actitud que le honra, se paró en la línea de meta y cedió la segunda plaza a la española. La medalla de oro para Casay 22:46.756, segunda Eva Barrios 23:00.888 y la medalla de bronce para la alemana con un crono de 23:01.440. La austriaca fue cuarta con un tiempo de 23:01.576.

En C1 llegaba la segunda medalla de plata de España en los 5000 metros con el gallego Tono Campos como protagonista.



Silvia Elvira López ganó una medalla de plata en categoría K-1 LTA. Imagen: Quickcom

## ***Cubelos: “(en este Europeo) he ganado a campeones y subcampeones olímpicos”***

Aunque el inicio de regata del español no fue esperanzador porque siguió al a priori favorito, el alemán Verch (11º en la línea de meta) pronto Campos se dio cuenta que no era la canoa a seguir y empezó su remontada en solitario dando caza al eslovaco Rusnak, tercero en la línea de meta con un crono de 23.31.905. No pudo sin embargo alcanzar al rumano Florin Comanici que se adjudicó la victoria con un registro de 22:55.509. Tono Campos se proclamaba Subcampeón de Europa con un crono de 23:21.833

España participaba también en esta jornada en cuatro finales B y con estupendos resultados. La vallisoletana Ainara Portela ganaba en K-1 500 y también en K-1 200, al igual que el gallego Carlos Arévalo en K-1 200 masculino. Otros dos palistas gallegos, Cristian Toro y Paulino Otero, finalizaban en 2ª posición en la final de K-2 200.

A estas medallas hay que sumar las de plata de Elvira López y Antonio de Diego en Paracanoé.

Coincidiendo con el Preolímpico Continental, la pista de Poznan acogió simultáneamente el Campeonato del Mundo 2012 de Paracanoé, con la participación de 35 países, entre ellos España.

Silvia Elvira revalidó el título de Subcampeona del Mundo que ya se había adjudicado. Según afirma Carmen Adell, técnico paracanoé, Silvia ha mejorado mucho su técnica y rendimiento en un solo año. Aunque de momento no ha sido capaz de superar a su máxima rival, la canadiense



**David Cal, durante la final de C-1 1000 metros, donde fue quinto de Europa. Imagen: Quickcom**

Gauter, cada vez la diferencia entre ellas dos es menor. Si sigue mejorando como lo ha hecho este último año seguramente en el próximo mundial la lucha por el oro será muy "reñida". Sin embargo, el nivel de las demás rivales también está creciendo de manera exponencial y la rumana Lulea ya le pisa los talones. "A su favor tiene su carácter", afirma Adell, "le gusta entrenar, tiene experiencia, llevaba unos años en el kayak de mar y es una de las más jóvenes, por lo que le aventuro un gran futuro".

Antonio de Diego llegó al mundial en un buen estado de forma y muy motivado. Aunque no consiguió medalla, su actuación fue muy buena y sigue luchando en la final por los primeros puestos. Es un referente dentro de su categoría para sus rivales y también uno de los palistas con más carisma del equipo.

Manuel Martín debutaba este año en su primer mundial y en la embarcación Va'a. Estuvo a punto de pasar a la final, es un gran resultado para ser un palista con poca experiencia en competición.

Jonas García es un gran deportista y tiene muchas buenas condiciones que le auguran un futuro prometedor, experiencia en competición y juventud. Este último año ha sido para él un año de entrenamientos y mejoras que se han visto reflejadas en su rendimiento. Sin embargo las categorías LTA son las más duras, con tiempos más bajos a batir, y hay que

seguir entrenando durante todo el año para tener opciones de podio.

Cada vez más, los deportista están más especializados. Con la vista puesta en las olimpiadas, algunos países como Gran Bretaña han hecho severos programas para cazar nuevos talentos y son muchos los deportistas que han empezado a entrenar con programas y objetivos a cuatro años vista.

Cada año que pase será más difícil conseguir buenos resultados y especializarse en una embarcación será cada vez más y más necesario por el aumento del rendimiento y profesionalidad de los deportistas.

Tenemos materia prima y conocimientos, solo nos falta más ayuda para desarrollar los programas y becas para que los deportistas puedan dedicarse exclusivamente a entrenar para conseguir sus objetivos.

Hay que plantearse nuevas estrategias y acciones a nivel nacional para consolidar un equipo de palistas profesionales y al mismo tiempo crear una cantera para un futuro venidero. La integración de palistas de paracanoé en concentraciones de palistas "normales", la difusión de la modalidad entre los clubs, las ayudas a los palistas, embarcaciones para la promoción o la creación de un programa de caza talentos son solo algunas estrategias que otros países ya están desarrollando y que pueden marcar la diferencia.

Campeonato de Europa Junior y Sub-23. Montemor-o-Velho

# Una **COLECCIÓN** de medallas

Marcus Cooper Walz se convirtió en campeón de Europa K1 1000 metros, subcampeón junto a Gabriel Hernández, Juan González e Ignacio Fernández en K-4 1000 metros y tercero en K-1 500 metros, regresando a casa con tres preseas al cuello. El K4 S23 de los gallegos Álvaro Bravo, Roberto Abal, Rodrigo Germade y Oscar Carrera fueron subcampeones también en la distancia larga. En 500 metros, bronce para Iñigo Peña, su primera medalla internacional. El registro de medallas se completó con tres preseas en 200 metros: Carlos Arévalo, bronce en K-1; Ainara Portela, bronce también en K-1; y de nuevo Carlos Arévalo, junto a Cristian Toro, bronce en K-2. España se da así un auténtico baño de bronce, con cinco de estos metales en la última jornada del Europeo Junior y Sub-23, y que se añaden a un oro y dos platas cosechadas en la distancia de 1000 metros durante la jornada anterior.



**Peña (bronce en K-1 500 metros): “No hice una buena salida, pero supe mantenerme en carrera. El húngaro está muy fuerte, pero al danés podía haberle ganado”**

**RFEP /** La RFEP se trasladó a Montemor con un equipo formado por 45 palistas junior y sub-23 que se enfrentaban al Europeo de Pista tras dos largas semanas de concentración en sus respectivos núcleos de entrenamiento y bajo la supervisión y dirección de sus técnicos: José Seguí y Luis Brasero con los kayakistas junior y sub-23 en

La primera medalla, fruto del trabajo previo y de la preparación durante toda la temporada llegó de manos del joven palista balear Marcus Cooper Walz, que logró el oro en la final de K-1 1000 metros junior, dominando una espectacular carrera de principio a fin. El kayakista llegaba en solitario a la meta con un crono de 3:37.692, por delante



Imagen: Quickcom

comentaba tener “mal sabor de boca, porque el viento nos perjudicó. Estamos contentos, aunque creo que somos mejores que los alemanes”. Éstos se adjudicaron la victoria con un crono de



El K-4 Sub-23 de Bravo, Abal, Germade y Carrera se proclamó sub-campeón de Europa. Imagen: Quickcom

Madrid, Marcel Glaván y Manuel Fernández Valladares con los canoístas junior y sub-23 en Pontevedra, y Miguel Ángel de Castro y Fausto Moreno con los kayakistas junior y sub-23 en Valladolid y Trasona, respectivamente.

Imagen: Quickcom



del ruso Spesivtsev (3:38.210) y el italiano Caterino (3:38.592), que solo acortaron distancia en los últimos metros, cuando el español se vio con la victoria asegurada.

La segunda medalla llegó en la final de K-4 1000 metros sub-23, nuevo metal en categoría olímpica, esta vez una plata, para los gallegos Álvaro Bravo, Roberto Abal, Rodrigo Germade y Óscar Carrera. Al terminar la regata, Germade

3:01.427, menos de un segundo por delante de los españoles. La tercera plaza fue para Eslovaquia (3:03.033).

La tercera medalla de la delegación española estuvo protagonizada por el K-4 júnior, también subcampeón de Europa en 1000 metros. La embarcación tripulada por Gabriel Hernández, Marcus Cooper Walz, Juan González e Ignacio Fernández dominó gran parte de la final pero en los últimos metros se vio

**Portela (bronce en K-1 200 metros): “Esperaba estar en el pódium pero la carrera se me hizo muy larga, creí que no llegaba, estoy muy feliz”**

superada por el K-4 alemán, repitiendo así el destino de su "hermano mayor".

En el resto de finales sobre la distancia de 1000 metros, peor suerte para los españoles. El kayakista vasco Iñigo Peña se tenía que conformar con la 6ª posición con un crono de 3:44.695 en la final de K-1. Mismo puesto para el gallego Diego Romero, que se hundió en los últimos metros después de liderar la mitad de la carrera y firmó el 6º puesto, con un crono de 4:14.535. Tampoco Álvaro Bravo y Rodrigo Germade pudieron, en la final de K-2, reeditar el éxito cosechado por ambos en K-4 y se tuvieron que conformar con el 5º puesto, con un crono de 3:25.567. En C-2 S-23, David Maquieira y David Fernández Marqués finalizaron en 6ª posición, con un crono de 4:02.9.33, a casi 4 segundos de las medallas. También en categoría S-23 misma posición para Laura Pedruelo y Eva Barrios en la final de K-2 femenino. Las zamoranas salieron por una de las peores calles para afrontar las fuertes rachas de viento, la 8, y con un crono de 4:06.002 se vieron relegadas a la 6ª posición, a más de 4 segundos del pódium. La C-4 júnior de Casas, Ruíz, Vallejo y Darius, que finalizó 9ª, completó la presencia española en las

**Diego Romero, 6º en C-1 1000 metros. Imagen: Quickcom**



Imagen: Quickcom



***Arévalo (bronce en K-1 200 metros): "Es muy difícil remar con este viento, pero al final conseguí meterme en el pódium"***

finales disputadas sobre la distancia de 1000 metros.

En las finales B con presencia española, 3ª posición para los júnior De la Peña y Rodríguez. La K-2 de Alba Miranda y Miriam Vega también ocupó la tercera posición en la final K-2 júnior y Tania Álvarez tenía que conformarse también con la 3ª posición.

En las finales de 500 metros España sumaba dos nuevas medallas en K-1. Marcus Cooper completaba su espectacular

tripleto con una medalla de bronce en el medio kilómetro, convirtiéndose en el mejor deportista español de estos Campeonatos de Europa con tres medallas, dos de ellas en categoría olímpica (K-1 1000 y K-4 1000).

Por su parte, el palista vasco Iñigo Peña conseguía en Montemor su primera medalla internacional, un bronce en la final de K-1 500 metros sub-23, confirmándose como una de las más firmes promesas de la nueva generación de jóvenes kayakistas españoles. Aunque la carrera no fue fácil y tuvo que luchar hasta los últimos metros para colarse en el pódium, Peña se mostraba contenta al finalizar la regata: "¡Por fin llegó la medalla! Me he quitado un peso de encima, creo que llevaba seis cuartos puestos en competición internacional". La victoria fue para el palista húngaro Dombvari, seguido del alemán Tom.



Eva Barrios y Laura Pedruelo, sin medalla en estos Europeos pero con dos sextos puestos en 1000 y 500 metros. Imagen: Quickcom

En el repaso al resto de resultados de 500 metros, como principal atracción hay que destacar la 5ª posición en la final de K-4 S-23 femenino con Portela, Hegyi, Corbera y Contreras. También 5ª posición para la C-2 Júnior femenino de María Denche y Arancha Gómez y la 8ª posición del K-2 femenino formado por Alba Miranda y Natalia Sánchez.

El K-4 Junior femenino de Heredia, Alfonso, Benavente y Lazkano se quedaba a las puertas del pódium al finalizar en 4ª posición, con un crono de 1:41.314, a poco más de 2 décimas de segundo de Italia (1:40.986), que fue tercera por detrás de Dinamarca y Alemania. En la final de K-1 S-23 femenino, Zomilla Hegyi ocupaba la 5ª posición, con un crono de 1:57.615. El

K-2 S-23 de Roberto Abal y Oscar Carrera también veía como se le escapaba el pódium en los últimos metros. Con un crono de 1:35.511, los españoles se tenían que conformar con la 4ª posición, por detrás de Alemania (1:35.307), Serbia (1:35.255) y de Hungría, que logró la victoria con un crono de 1:34.405. La participación española en las finales de 500 metros se completó con dos sextos puestos. Laura Pedruelo y Eva Barrios en K-2 S-23 y Patricia Coco y Noelia Suarez en C-2 S-23.

También en los 500 metros, pero en las finales B Júnior con participación

española, 3ª posición para Miriam Vega en K-1 júnior y 5º puesto para el K-2 júnior masculino de Juan González e Ignacio Fernández.

En las finales de 200 metros, con las que se cerraba el programa del Campeonato de Europa júnior y S-23 Portugal 2012, España conseguía tres nuevas medallas de bronce, todas ellas dotadas de cierto suspense.

El primero en subir al pódium fue el gallego Carlos Arévalo, que con un crono de 6.768 superaba los inconvenientes de palear por la calle 9, la más perjudicada por el viento, y se alzaba con la medalla

***“La de Toro y Arévalo fue la más igualada de las carreras de 200 metros y solo la foto finish sirvió para definir el camino al pódium del K-2 sub-23 español”***





de bronce por detrás del polaco Ambroziak (36.762) y del ruso Zavolsky (36.630).

A continuación llegó el turno de la vallisoletana Ainara Portela, que también tuvo que esperar a la foto finish para confirmar su medalla de bronce, con un registro de 43.737, sólo superada por la holandesa Rowdy Eerde (43.637) y por la húngara Vad, que se proclama Campeona de Europa.

***En total, ocho medallas en estos europeos; un gran resultado para un gran equipo, que a buen seguro seguirá cosechando éxitos en el futuro.***

servió, una vez más, para definir el camino al pódium de K-2 S-23. Arévalo y Toro pararon el crono en 33.157, por delante de los ucranianos (33.233) y por

con la 8ª posición en la final directa de C1 Júnior.

En las finales B de 200 metros, 4º



**El equipo junior de K-4, subcampeón de Europa de 1000 metros. Imagen: Quickcom**

Sin casi tiempo para recuperar, 30 minutos después de lograr la medalla de bronce en K-1 S-23, Arévalo, en compañía de Cristian Toro, volvía a subirse al tercer escalón del pódium. Los palistas españoles realizaron una gran carrera a pesar del poco tiempo para recuperar de Arévalo y de la lesión en el pectoral izquierdo de Toro, que le ha impedido entrenarse en la última semana. Fue la más igualada de las carreras de 200 metros y la foto finish

detrás de los suecos Elenius y Svensson (33.107) y de los polacos Szypula y Putto, que se adjudicaron la victoria con un tiempo de 32.963.

En el repaso al resto de finalistas en la distancia de 200 metros, destacar el 5º puesto de André Oliveira en C-1 S-23, con un crono de 44.066. La júnior Begoña Lazkano finalizaba en 7ª posición en la final de K-1 y la canoísta María Denche se tenía que conformar

puesto para Juan Oriyés en K-1 Júnior y 2º en K-2, acompañado de Marcos Cascallar. Y el canoísta Álvaro Novo también finalizaba 2º en la final B de C-1 Júnior 200 metros.

En total, ocho medallas con las que regresa el equipo nacional junior y sub-23 de estos europeos; un gran resultado para un gran equipo, que a buen seguro seguirá cosechando éxitos en el futuro.

# CINCO CON ESTILO



Sensacional actuación del Equipo Nacional de Estilo Libre en Lienz, que regresa a casa con dos títulos de Campeones de Europa en K1 sénior masculino y en K1 júnior femenino y con un total de cinco medallas para el equipo nacional

**JOAQUIM FONTANE /** Entre el 25 y el 30 de junio se disputó el Lienz (Viena) el Campeonato de Europa de Estilo Libre con inmejorables resultados para nuestros equipos nacionales senior y junior. En la final de K-1 júnior femenino, Núria Fontané partía con la mejor puntuación con-

seguida en la semifinal y desde la primera manga se situó en primera posición, con un total de 190 puntos y ninguna de sus contrincantes pudo superarla en las tres mangas de la final. En la última manga, ya sabiéndose ganadora del campeonato de Europa, Núria completó su mejor

manga de la final con un total de 200 puntos, puntuación con la cual habría obtenido plaza de pódium en categoría absoluta y sumó su segunda medalla en el campeonato. La primera la logró en la modalidad de squirt, en la que participó de forma inesperada y colándose en la

final en quinta posición. Sin embargo, desde la primera ronda se situó tercera y ya no abandonó esta posición hasta el final, consiguiendo de esta manera una medalla de bronce totalmente inesperada y sorprendente, pero también merecida y bien trabajada.

En la final de OC-1, Aitor Gikoetxea consiguió la medalla de plata, por detrás de un palista alemán que ha competido con un OC-1 al límite de la legalidad.

La siguiente final con participación de palistas del equipo español de estilo libre fue la de C-1, también con Aitor

perdía posibilidades. Como buen competidor afrontó la última manga con convicción y a pesar que pudo haber conseguido una mejor puntuación, fue suficiente para conseguir una nueva plaza de pódium para el equipo, con una medalla de bronce luchada hasta el último segundo.

La prueba reina, la final de K-1 sénior masculino, con la presencia del campeón del Mundo, Jame Bebbigton, y del subcampeón del Mundo y vigente campeón de Europa, Peter Csonka, es la que puso el punto final al campeonato. Nuestro representante en la final, Joaquim Fontané Masó, no partía entre los favoritos a las plazas de pódium. Joaquim es un muy buen competidor y sabíamos que afrontaría la final sin renunciar a nada. No sabiéndose favorito, Joaquim afrontó la final con poca presión y completó una primera manga sensacional con un total de 1.170 puntos, una puntuación realmente muy buena, más teniendo en cuenta las dificultades técnicas que ofrecía

la zona de competición. Ronda tras ronda ninguno de los finalistas conseguía superar la puntuación de Joaquim y sus opciones para conseguir una medalla crecían segundo a segundo. Después de completar su tercera y última manga, a falta de la ronda final de los tres últimos competidores que tenían opción a superar su puntuación, se ha alejado de la zona de competición a la espera de conocer el resultado final. La explosión de alegría ha sido total al comprobar que sus oponentes conseguían completar una buenas rondas pero sin poder superar la puntuación y que Joaquim se convertía en el campeón de Europa absoluto en el año de debut en categoría sénior, convirtiéndose en el primer palista del estado en conseguir una medalla de oro en la categoría reina del estilo libre.

***“Joaquim se convertía en el campeón de Europa absoluto en su debut en categoría sénior, convirtiéndose en el primer español en conseguir una medalla de oro en la categoría reina del estilo libre”***

Goikoetxea. En las dos primeras mangas de la final Aitor no consiguió competir a su mejor nivel y su opción a medalla



Nuria Fontané, campeona de Europa en K-1 junior y tercera en squirt.

imagen: Quim Fontané i Massachs



Joaquim Fontané, primer palista en ser campeón de Europa de Estilo Libre en K-1 senior. Imagen: Quim Fontané i Massachs



El maratón español sigue gozando de buena salud y así lo demuestran los resultados obtenidos durante la pasada Copa del Mundo de maratón, disputada en el Lago Bagsvaerd (Copenhague): siete medallas que se repartieron mayores y pequeños en el mismo circuito donde en el año 2013 se celebrará el Campeonato del Mundo de maratón. Con esa experiencia ganada, el equipo ya se prepara para el Campeonato del Mundo de Roma del próximo septiembre.

**MÁS VIVO QUE  
NUNCA**

**JUAN CARLOS MARTÍNEZ /** La competición de Copa del Mundo se disputó entre los días 22 y 24 de junio. El viernes 22 a las 14:00 horas, nuestros veteranos abrían la competición, bajo una intensa lluvia, en primer lugar se daba la salida a las embarcaciones dobles donde competían Javier Moneo y Roberto Val en la categoría de 40 a 44 años, en todo momento se mantuvieron en las primeras posiciones, llegando a luchar en algunos momentos por la victoria absoluta, al final se llevaban la medalla de plata en su categoría.

A continuación se daba la salida a las embarcaciones individuales, donde participaron Luis Alberto Diaz Portas (40-44) y Pedro Martínez Leiza (50-55), logrando ambos la medalla de oro en sus respectivas categorías. Mientras Alberto realizaba una fuerte salida llegando a liderar la prueba en la primera vuelta, Pedro salía de forma más conservadora, para a continuación imponer un fuerte ritmo que le hizo alcanzar y dejar atrás a casi todos, ya que al final terminó quinto en la general de todas las categorías, al final mismo resultado para ambos, que subían a lo más alto del podium, a pesar de algunos problemas de la organización con las clasificaciones.

Solamente cuatro palistas se animaron a viajar hasta Dinamarca, pero han vuelto a demostrar el nivel de nuestros veteranos en una competición que ha tenido una buena participación sobre todo de palistas del norte de Europa.

El sábado 23 a las 9:45 tomaban la salida Miguel Lloréns López y Alberto Plaza Sagrado, de la categoría hombre juvenil K-1. Buena salida de ambos, que se mantuvieron en el grupo de cabeza hasta el tercer porteo, donde se formó un grupo de cuatro palistas entre los que se encontraba Miguel, mientras que Alberto marcaba un segundo grupo que intentaba alcanzar al primero. A la salida del último porteo Miguel se marcha con el representante danés y entre ambos se disputaron al sprint el oro y la plata. Finalmente, Miguel se llevaba la medalla de plata, por su parte Alberto terminaba en un meritorio quinto puesto.

***“Nuestros veteranos han vuelto a demostrar su nivel, en una competición que ha tenido una buena participación, sobre todo de palistas del norte de Europa”***

Unos minutos después tomaban la salida las mujeres juveniles en K-1, en esta prueba nos representó Carolina Massagues, quien tras una buena salida se mantuvo siempre en el grupo de cabeza, que comenzó siendo de cinco palistas

que se fueron desgranando a lo largo de las cuatro vueltas, para quedar después del último porteo solamente tres palistas, una danesa, una inglesa y Carolina, que llegarían al sprint juntas, logrando Carolina la medalla de bronce.

A las 12:15 se daba la salida a la mujer senior K-1, donde Amaia Osaba nos representaba. Amaia realizó una salida conservadora, para a continuación imponer su ritmo e ir cazando paulatinamente a sus rivales. Finamente y tras 2 horas y 10 minutos, terminó en el octavo puesto

A continuación tomaron la salida los hombres senior C-1. Por España competía Manuel Garrido Barbosa, que tras 3 títulos mundiales en Sub-23 competía por primera vez internacionalmente en categoría absoluta. También lo hacía David Mosquera Lendoiro, medallista de bronce en el mundial de Singapur. Mala suerte para Manuel, que tras una gran salida, se colocaba en cabeza pero un vuelco en la primera ciaboga acabó tempranamente con todas sus expectativas. Por su parte David, aun lejos de su mejor forma debido a una operación que le mantuvo parado bastante tiempo, realizó una salida más conservadora y fue poco a poco cazando y pasando a sus rivales, para terminar en una buena quinta posición.

A las 15:00 se daba la salida al hombre senior en K-1, grandes nombres en esta prueba que hacía prever una gran com-

petición y la verdad es que no defraudó. Por España compitieron Jorge Alonso, Iván Alonso y Borja Estomba, espectacular la salida que realizaron, para colocarse en el grupo de cabeza. Iván y Borja estuvieron siembre bien colocados en el grupo, mientras que Jorge, con un grave problema en el palo del timón, no podía seguir en el grupo y tuvo que hacer la prueba en solitario, una vez más dando ejemplo a todos, ya que a pesar de su currículum y de que no podía luchar por las medallas continuó hasta el final para terminar en el puesto 16. Por su parte, Iván y Borja formaban parte de un grandísimo grupo de 13 palistas, que hacían vibrar al numeroso público que asistió a la competición al paso por los porteos, hasta la quinta vuelta, donde a la salida del porteo se forma un grupo de cuatro palistas: Ivan, Borja, el noruego Minde y el irlandés Fleming, que harían juntos la sexta vuelta. A la salida del porteo, el noruego arriesga al montar en la piragua y se va al agua; Borja roza con el timón en el pantalán que hace que tenga que parar a desdoblarse el timón. Una lástima, porque sin ese percance hubiera luchado por las medallas hasta el final y tuvo que conformarse con el puesto 12 tras una magnífica competición. Todos estos percances hacen que se marchen en solitario Iván y el irlandés, que fueron a relevos durante la séptima vuelta. Después del último porteo, Iván intenta irse, pero el irlandés aguanta hasta el final, donde Iván se impone al sprint para lograr la medalla de oro.

El domingo 24 amanecía con la lluvia, que nos acompañaría a lo largo de todo el día, en ocasiones con fuerza. A las 9:00 comenzaban las competiciones, con la salida de los hombres juveniles en K-2. Por España tomaban parte en la prueba los asturianos Daniel Prieto Cobián y Jorge Peón García, que realizaban una buena salida para tratar de situarse bien en carrera. Finalmente pierden las olas del grupo de cabeza y a pesar de que



mantienen un buen ritmo para tratar de seguir en carrera, no consiguen entrar en la lucha por las medallas, teniendo que conformarse con el sexto puesto en su primera participación internacional.

A las 11:50 se daba la salida a los hombres senior en C-2 donde compitieron por España Álvaro Rodríguez Rica y Rubén Paz Dobarro, quienes tras una buena salida se colocaron cómodamente en el grupo de cabeza formado por españoles, polacos y alemanes. Sin embargo, a la entrada del primer porteo sufren un grave percance: al ser empujados por una ola de sus rivales su proa choca bruscamente con el pantalán de desembarque, haciéndoles frenar en seco y desplazando la rejilla de la canoa, viéndose obligados a parar en el porteo a colocar y apretar nuevamente la rejilla, haciéndoles perder el contacto con los primeros. Con un gran esfuerzo vuelven a acercarse a los primeros, pero en el tercer porteo vuelven a parar para ajustar nuevamente la rejilla que les hace ir mal. Regresan a la competición, pero ya lejos de los primeros y se conforman con acabar en el cuarto puesto, que nos deja con un mal sabor de boca porque estábamos seguros de que iban a luchar por las medallas si no hubieran tenido ese contratiempo en el primer porteo.

A las 14:30 se daba la salida a la prueba reina, el K-2 hombre senior. Cuatro embarcaciones presentaba España en esta prueba: los campeones del mundo, Walter Bouzán Sanchez y Álvaro Fernández Fiuza, Jesús Rodríguez León y Miguel Fernández Castañón, Federico Vega Suárez y Pedro Gutiérrez Álvarez, Andres y Carlos del Teso Luelmo. Muy rápida la salida y nuestras piraguas en el grupo de cabeza, que era de 13 embarcaciones. A pesar de todo, ningún problema en el primer porteo y la segunda vuelta igual que la primera: todos en grupo y problemas a la hora de avituallar, ya que la ICF sólo nos permitía 2 personas. Después de hablar con ellos nos dejaron 3,



pero aún así 3 para 4 embarcaciones dobles era poco, porque llegaron juntas. En la tercera vuelta todo igual, los nuestros en cabeza, incluso a la salida del tercer porteo estuvieron a punto de irse 5 piraguas, siendo 4 de España. A partir de la cuarta vuelta se fue seleccionando el grupo donde Walter y Álvaro con Jesús y Miguel fueron siempre colocados en las primeras posiciones, mientras que Federico y Pedro y los hermanos del Teso fueron perdiendo contacto con el grupo de cabeza. A la salida del quinto porteo hubo un intento de escapada por parte de nuestros campeones del mundo y la embarcación noruega, pero al no haber entendimiento volvieron a formar grupo hasta el sexto porteo, donde Walter Bouzán y Álvaro Fernández demostraron su buen estado de forma, haciendo un porteo impecable. Viendo que sacaban ventaja a la salida y se encuentran bien, deciden tirar para irse en solitario. Nadie se decide a irse a por ellos y al final entran en meta en solitario, con más de un minuto de ventaja sobre los segundos, que eran los franceses, actuales subcampeones del mundo y campeones de Europa. En tercera posición acabaron los jóvenes noruegos. Miguel y Jesús terminaron el sexto puesto, después de la carrera comentaban que se les hizo largo y lo pasaron mal en la última vuelta. Federico y Pedro terminarían octavos y puesto 11 para los hermanos del Teso.

Los objetivos finales con los que se acudía a esta Copa del Mundo, que eran reconocer el lugar donde se va disputar el Campeonato del Mundo del año que viene y dar oportunidades a los jóvenes para obtener experiencia internacional, se han conseguido. Palistas jóvenes como Borja Estomba, Iván Alonso y Manuel Garrido han visto que ya están al más alto nivel y pueden ganar a cualquiera. Bouzán y Fiuza en plena madurez y a un nivel increíble, y el buen hacer de los juveniles hacen ver, que el maratón en España está muy vivo y vamos a





# A 1000 en pista

Y también a miles; porque a pesar de la poco prometedora climatología, con viento de espalda y lluvia intermitente, la participación en esta *Regata Nacional de 1000 metros* fue excelente y obligó, incluso, a hacer contrarreloj en K-4, una situación pocas veces vivida en esta prueba.

**RFEP** / Entre los resultados más importantes del fin de semana destaca el primer puesto conseguido por Francisco Cubelos en K-1 senior masculino. El joven palista del Talavera Talak no sólo quedó campeón de la regata sino que con su victoria se aseguraba el pase al clasificatorio continental de Poznan, donde buscará la clasificación para Londres 2012.

No fue la única medalla del palista

mancheño durante el fin de semana, pues también logró el oro en K-2 junto a Héctor Cubelos en una prueba muy disputada y frente a embarcaciones de mucha talla, como la de Víctor Rodríguez y Diego Piña, del Kayak Tudense, que fueron segundos.

David Cal se imponía en la canoa individual, demostrando una vez más su dominio, y lideraba un podio compuesto íntegramente por palistas gallegos, con

Tono Campos (Club Náutico Ría de Betanzos) ocupando el segundo cajón y Diego Romero (Bregán do Grove) el tercero. En la canoa doble, de nuevo un podio gallego integrado por José Manuel Sánchez/Tono Campos como campeones, Yeray Picallo/André Oliveira con la plata y Rodrigo Germade/Carlos Pérez de terceros.

La canoa femenina, a pesar de ser una modalidad muy joven, contó con una



David Cal y Beatriz Manchón ganaron la regata en categoría senior, canoa y kayak respectivamente. Imagen: QUICKCOM



Amador Ruiz Cano. Imagen: Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra



gran participación que llegó a completar la final. El paso a categoría senior de muchas juveniles, unido a la enorme fuerza con la que llegan las "nuevas" juveniles, se dejó notar en los tiempos, con mejores cronos para las categorías inferiores. Como muestra, un botón: María Denche, del Club Piragüismo Badajoz-Delta Cafés, fue la mejor juvenil, completando los 1000 metros en 5'14", mientras que Noelia Suárez, del Escuela Piragüismo Ciudad de Pontevedra lo hizo en 5'50" en senior.



Imagen: Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra

Beatriz Manchón (Círculo de Labradores - Asociación Deportiva) lograba la victoria en K-1 femenino a un gran nivel tras haber superado los problemas físicos que sufrió la pasada temporada. Por detrás, la asturiana Jana Smidakova y la joven Laura Pedruelo (Hotel Convento I - Piragüismo Duero Zamora). Sheila Barrios y Ainara Portela, del Club Piragüismo Cisne, ganaban la prueba en embarcaciones dobles, superando a Zorayma Cazorla y Ana Ruz (Círculo de Labradores - Asociación Deportiva) y a Ana Vaerla Iglesias y Carla Pérez (Club Kayak Tudense).

Entre los kayakistas juveniles se notó, y mucho, el buen trabajo que están realizando los técnicos en los centros de tecnificación, especialmente en la Blume

y en Trasona, cuyos miembros coparon muchos de los podios. Es el caso, por ejemplo, de Marcus Cooper Walz, oro en K-1, Juan González Granado, plata, y Juan Oriyes Mateo, bronce.

En cuanto a las chicas, destacable el segundo puesto de la jovencísima Alba Miranda, del Club Piraguas Villaviciosa, que se enfrentaba en K-1 a las internacionales del K-4 Mundial femenino y lo hizo con palada firme. Fue superada por Begoña Lazkano (Donostia Kayak K.E.) y en tercer lugar quedó Amaia Benavente, también del Donostia Kayak.

En la canoa juvenil, un despiste en acudir al control de pesaje le costó a Amador Ruiz Cano un triunfo que había conseguido con total autoridad. Destacan las carreras de Brais Casas (Firrete), que se alzó con el oro, y de Rosbel Cordovi (Piragüismo Granada), palista de origen cubano que, pese a su juventud (es junior de primer año), se configura como un nuevo valor nacional.

En las embarcaciones de equipo, se dejaron notar los potenciales del Club Escuela Piragüismo Aranjuez en las categorías inferiores, con triunfos en hombre juvenil canoa y kayak.

Con 734 puntos, el club andaluz fue el campeón de esta segunda cita de aguas tranquilas. El Kayak Tudense consiguió la plata con 608 puntos y el Club

Escuela Piragüismo de Aranjuez fue tercero con 592.

En esta Regata Nacional se incluían categorías paracanoe, en concreto, K-1 LTA masculino y femenino y TA masculino. En hombre Senior K-1 LTA 200 metros: 1º Jonás García García, del Club Piraguas Villaviciosa; 2º Javier Reja Muños, del Club Náutico de Sevilla; 3º Manuel Martín Pino, del C.D.B Piraguamadrid. En hombre Senior K-1 TA 200 metros: 1º Adrián Castaño Forteza,

***Las carreras estuvieron muy disputadas y el nivel, un año más, fue muy alto y no sólo en categorías absolutas: los más jóvenes también vienen pisando fuerte en pista***

del R.C.N de Palma - O. S. La Caixa. En mujer Senior K-1 LTA 200 metros: 1ª Silvia Elvira López

La próxima cita de pista será los próximos 12 y 13 de mayo, con Verducido repitiendo como anfitriona de la Copa de España de 200 y 500 metros.



Embarcación de equipo. Imagen: Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra

# Con fuerzas renovadas

Así afrontaron los veteranos la primera gran cita de la temporada 2012, el *Campeonato de España de Invierno para Veteranos*, que en su décima edición reunió en el Canal de la Cartuja de Sevilla a casi 300 masters, de 90 clubes, ansiosos por conseguir los preciados títulos de campeones de España.

**JAVIER MELÚS** / La apretada agenda de pruebas y el gran número de participantes obligó a la organización a separar las salidas en tres tandas para no saturar el circuito con demasiadas embarcaciones. Los primeros en colocarse en el pontón de salida fueron los masters 35-39, con 49 palistas y triunfo en apretado sprint de Pablo Muñiz (Piragüismo Astur), seguido de Jonathan Salas (Sirio) y Fran Castaño (Silla).

Los masters 40-44 ofrecieron una magnífica regata, con un palista destacado desde los primeros metros, Xavi Osa (Itxas Gain), que estableció el mejor

*“Pocas ausencias y muchas ganas de volver a la competición después del largo invierno, que redundaron en un nuevo récord de participación”*

crono del Campeonato con un tiempo de 21'19". Le siguieron en el podium los palistas del club Cisne de Valladolid, Luis Medrano y Raúl González.

Los siguientes en afrontar los 5000 metros fueron los masters 45-49. Ramón Cerra se llevó el oro, Pepe Herrador (ADZ. Iberdrola) la plata y Juan Miguel Sánchez (Eslora) el bronce.

En la categoría 50-54 vimos, una vez más, el duelo entre Francisco Vázquez (Fluvial o Barco) y Julio Micó (Antella), una sana rivalidad que se ha convertido en todo un "clásico" a nivel nacional e





Imagen: RFEP

internacional. En esta ocasión, el oro fue para el primero, sumándose al podium Javier Melús (Aranjuez) en tercer lugar.

La apretada agenda del día nos llevó a la salida de la categoría 55-59, con un Lucas Albadalejo (Mar Menor Murcia) en primera posición, totalmente destacado, seguido a casi un minuto de Alberto Campos (Fluvial de Lugo) y Ángel Daniel Somoano (Sirio).

Álvaro López Espejo (Náutico Sevilla) consiguió el título de campeón de España en 60-64, con una gran ovación por parte de sus seguidores locales. Ángel Luis de la Fuente (Alberche) se hace con el segundo puesto y José Luis Dieguez (Tudela de Duero) tercero. El último podium de los hombres K-1 fue para los más "veteranos" del campeonato, los masters 65-69; un descuido de Vicente Cucarella (A.D. Scooter) permitió conseguir el oro a Carlos Hernández, la plata para Carmelo Gómez (A.D.Z. Iberdrola) y el bronce para Gerardo López Espejo (Náutico Sevilla).

Treinta y dos canoístas másters fueron los siguientes protagonistas de la jornada, con un magnífico nivel de partici-

pación; todas las categorías en el pontón de salida y un destacado primer puesto absoluto de Pedro Areal (Piraguamadrid), que se llevó el oro en 45-49, seguido de Pablo Calvo (Pisuerga Valladolid) y de Tomás Gallo (Náutico Sevilla).

José R. Luelmo (ADZ Iberdrola) gana en 35-39, haciéndose con la plata Javier Lobillo (Labradores Sevilla) y el bronce Jesús Pérez Rial (Aldán).

Raúl López (Pinatar) se hace con el título de campeón de España en 40-44, el subcampeón es Ignacio Gustavo López (Ria de Aldan) y el tercero, Juan José Rincón (Penedo).

Los últimos en subir al podium son los canoístas de 50-54, con un claro triunfo de Angel Martín Valle (Alberche) seguido de José Luis Llopis (Cullera) y de Carlos Albal (Circulo Mercantil de Sevilla).

Es turno de las damas masters con un nuevo record de participación y, de nuevo, todas las categorías alineadas en el pontón de salida. Curiosamente, al igual que ocurre con los canoístas, es una master de la categoría 45-49 la que cruza la meta en primera posición absoluta, Mercedes Cobos (Aranjuez), que

## *En damas masters y con todas las categorías alineadas en la salida, cruza la meta en primera posición absoluta Mercedes Cobos, palista de la categoría 45-49*

se proclama campeona de España, seguida de su compañera de equipo Concepción Vizcaino (Aranjuez) y de M<sup>a</sup> Carmen Campos (Silla).

En 35-39 el triunfo es para Raquel Rodríguez (Pontevedra), seguida de Susana Cordero (RCN Palma) y de Rut Otero (Breogan).

Pilar del Villar se lleva el oro en la categoría 40-44, la plata es para Margarita Fdez-Ballesteros (Mercantil Sevilla) y el bronce, para Blanca Arroyo (Aranjuez).

El podium de 50-54 se completa con el oro de Ana González (Kayak Castro Urdiales), la plata de Carmen Morgado (Mercantil Sevilla) y el bronce de Elisa Fátima Nadal (N. Puerto de Sta. Maria). Por último, las mas "veteranas", las masters de 55-59: Mary Jane Perry (Náutico Pollensa) se alza con el oro, la plata es para Reyes Pedrós (Mercantil Sevilla) y el bronce para Babara Werner (Pinatar).

La clasificación general por clubes dio el triunfo al club Náutico de Sevilla con 1116 puntos, en segunda posición el club Escuela Piragüismo Aranjuez 1009 puntos y tercer puesto para S.D. del Circulo Mercantil de Sevilla con 952 puntos.





Equipo Nacional de Paracanoe

# TOMANDO IMPULSO

## Clinics de Paracanoe. Castelldefels. 24 y 25 de marzo / 21 y 22 de abril

Con el fin de crear el Equipo de Paracanoe Español, intercambiar experiencias y perfeccionar la técnica de los palistas y sus recursos, se realizaron unas sesiones abiertas de evaluación y entrenamiento en el Canal Olímpic de Catalunya (Castelldefels) los días 24 y 25 de Marzo y 21 y 22 de Abril, donde se seleccionará

servar qué aspectos son mejorables y cómo adaptar la embarcación, los asientos y las prótesis según sus dificultades específicas. En definitiva, cómo sacar el máximo rendimiento y eficacia a su paleo, para así bajar los tiempos.

Por otro lado, se realizaron algunas pro-

puestas que han quedado sobre la mesa para ser probadas en el próximo Clinic, que tendrá lugar los días 21 y 22 de abril, también en Castelldefels. El Clinic sirvió, además, para detectar potenciales palistas que

cuentan con el suficiente nivel como para integrarse en el Equipo Nacional de Paracanoa y participar este mismo año en competiciones internacionales.

Se probó la canoa la Va'a, dándose algún que otro baño alguno al intentar forzar y probar.

Carmen Adell, técnico de Paracanoe, afirmaba que "las expectativas nos han superado. Ahora solo nos resta esperar el próximo Clinic, que además será selectivo para participar en el Campeonato del Mundo, y que nos va a permitir constatar los avances de nuestros palistas con las propuestas que les hemos indicado este fin de semana, además de definir qué palistas van al Mundial".

Además, hasta el Canal Olímpico de Castelldefels se ha desplazó una unidad de la televisión de la UFEC sendos días de concentración, para la posterior pro-

***Mucho trabajo, nuevas propuestas, buenas sensaciones y un feedback intenso por parte de todos, fueron las claves de la primera jornada formativa de paracanoe.***

ducción de un programa especial dedicado al Paracanoe que puedes ver si pinchas **aquí**.

### **CUATRO PALISTAS SE CLASIFICARON PARA EL MUNDIAL DE PARACANOE**

Al trío del año pasado, formado por Jonás García, Silvia Elvira López y Antonio de Diego Álvarez, se incorporó este año un nuevo palista, Manel Martín, de V1 en la categoría LTA. Los cuatro hicieron méritos suficientes durante el segundo Clinic de Paracanoe para estar en el Mundial de Poznan, mejorando considerablemente su tiempo y técnica con res-



Jonás García hizo un tiempo de 00'45" en sel seg



Tuvieron la oportunidad de probar la Va'a. Imagen: Carmen Adell

al equipo que participará en el Campeonato del Mundo.

Mucho trabajo, nuevas propuestas, buenas sensaciones y un feedback intenso por parte de todos, fueron las claves de la primera jornada formativa de paracanoe.

En un ambiente distendido y de gran intensidad de trabajo, pautado puntualmente por el técnico Arnau Micheo, el Clinic de Paracanoe celebrado los días 24 y 25 de marzo en el Canal Olímpico de Castelldefels se desarrolló con éxito y muy buenas sensaciones para el equipo técnico y los palistas.

El Clinic sirvió para analizar individualmente la técnica de cada uno de los palistas participantes; para ello se grabaron en vídeo diversos planos en simulación de competición y posteriormente, junto a los técnicos, los palistas pudieron ob-



Jonás García sigue cosechando los éxitos a los que nos tiene acostumbrados desde el Europeo de Trasona. Imagen: Carmen Adell

pecto al Clinic de marzo.

La primera serie del selectivo fue, en general, mejor que la segunda, donde el viento –aunque a favor, favorecía el incremento de oleaje. Todos los palistas aplicaron muy bien las pautas que se les dieron en el primer clinic, mejorando sus adaptaciones y rectificando algunas cosas puntuales de su técnica en prácticamente solo un mes.

Esta vez, al igual que la anterior, se pudieron grabar en vídeo las carreras y compararlas con las del primer clinic, dando cuenta de una mejora considerable



undo Clinic de Paracanoe. Imagen: Carmen Adell

## ***“En Paracanoe, empieza a haber contrincantes con muchas ganas de, en un futuro, luchar por nuevas plazas en el Equipo Nacional”.***

que se reflejó en una bajada de tiempos de hasta 3 ó 4 segundos, sacando el máximo partido a sus limitaciones. Los mejores tiempos de los palistas fueron:

Antonio de Diego Álvarez (K-1 A): 0'57"56

Silvia Elvira (K-1 LTA) 01'00"58

Manuel Martín (V1 LTA) 01'05"37

Jonás García (K-1 LTA) 00'45"90

Una vez finalizado el control, Silvia Elvira López probó una nueva embarcación, más adecuada al volumen y al peso de la palista, con muy buenas sensaciones.

Estos detalles, que no son novedad en otras modalidades del piragüismo, constituyen para el paracanoe una fuente de investigación debido a su juventud –ha

nacido oficialmente hace un par de años. Los técnicos Carmen Adell, Arnau Micheo y Juan Carlos Martínez se consideran “afortunados de poder aportar nuestra experiencia en otras disciplinas y otros campos, a la vez que compartir y aprender conjuntamente, todos de todos”.

Otros potenciales competidores no han acudido al clinic, considerando que al no tener opciones claras de clasificarse para ir al mundial, preferían seguir investigando, probando y mejorando en sus clubs, con toda la información necesaria para hacerlo de forma autónoma. Se tendrán en cuenta, no obstante, para próximos clinics.

Según Carmen Adell “hay un buen equipo” y, mejor aún, empieza a haber contrincantes con muchas ganas de, en un futuro, luchar por nuevas plazas en el Equipo Nacional de paracanoe.

## Mesa de clasificación y Campeonato de España Paracanoe. Trasona

Gran éxito de participación de nuevos palistas que se adhieren a la modalidad de Paracanoe durante el XLIV Campeonato de España de Pista Senior, Sub-23 y Junior de Trasona (Asturias).

Coincidiendo con el Campeonato de España de Pista se celebró en Trasona un proceso de clasificación paracanoe, ya que para que un deportista pueda competir en un evento de estas características debe ser clasificado. El proceso de clasificación supone:

- El consentimiento y la colaboración del deportista.
- Un diagnóstico médico del deportista, según información que presenta y comunica.
- Una declaración de complicaciones médicas en situaciones de emergencia (que puedan comprometer su seguridad en el agua).
- Un test de clasificación funcional de Paracanoe, donde se analiza el rango de movimiento, la fuerza muscular, de los miembros superior e inferior etc. Esto se realiza normalmente en una mesa camilla.
- Un test de sentadilla, un test de equilibrio sentado en K1 y V1 y un test de paleo con el ergo metro.
- Observación en el agua de las adap-

**“Para que un deportista pueda competir en un evento Paracanoe, debe ser clasificado”**

taciones de la embarcación y del equipamiento, así como de la técnica de paleo; empuje de piernas, ángulo, equilibrio, postura del tronco, rango de movimiento, sincronización de la técnica...

Con toda esa información y con las escalas de referencia que poseen los clasificadores, se procede a la clasificación general del deportista, siguiendo los criterios del sistema de clasificación ICF, basada en la capacidad funcional de los deportistas. Éstas son LTA (piernas, tronco y brazos), TA (tronco y brazos) y A (brazos).

El sábado se clasificaron siete nuevos palistas, en una jornada maratoniada donde la Doctora López tuvo que trabajar de valiente, con la ayuda y soporte adicional del técnico Juan Carlos Martínez Fernández. Compitieron el domingo, con victoria indiscutible en LTA del asturiano Jonás García (Club El Gaiteiro de Villaviciosa), que además también mejoró sus tiempos.

Por primera vez se completó la participación en categoría A, con la incorporación de nuevos clubes y de gente joven, algo que era muy necesario. Se hicieron dos series y solo es de lamentar la escasez de mujeres. No por ello le resta mérito y calidad a Silvia Elvira.

Esperamos que con las perspectivas del nuevo ciclo olímpico, y viendo la respuesta a esta convocatoria de clasificación, se vayan incorporando nuevos palistas de todas las categorías.



Imágenes: Carmen Adell



## Paracanoe, Paralímpico en Río de Janeiro 2016 (Brasil)

Carme Adell Argilés. Licenciada en Educación Física, Master en Actividades Físicas Adaptadas, Técnico RFEP y BCJ. Arnau Micheo Prats. Licenciado en CAFE, Técnico RFEP.

### Introducción

- El IPC (Comité Paralímpico Internacional) aprueba, en diciembre de 2010, la **inclusión** del **Paracanoe** en los Juegos Paralímpicos en el 2016.
- El CSD quiere lograr que los deportistas con discapacidad practiquen su deporte en igualdad de condiciones con aquellos que no tienen discapacidad.
- La modalidad adaptada de piragüismo debe tratarse **igual** que el resto de las modalidades. La RFEP es la encargada de la gestión de esta modalidad dentro de las estructuras federativas, para que sea considerada como una más entre todas.
- La ICF adopta, en 2009, el término **Paracanoe** como nueva modalidad para sus competiciones en aguas tranquilas de los palistas con discapacidad físico-motriz.

### Metodología

- Modificación de reglamento y estatutos.
- Creación del Comité técnico y del programa "Palistas Hábiles" con difusión entre Clubs y Autonomías.
- Detección y seguimiento de palistas, en *clinics*, competiciones y programas de Cooperación Internacional.
- Fomentar la práctica, simultáneamente, tanto de la Canoa (Va'a) como del Kayak, así como la igualdad de género en la práctica deportiva.
- **Inclusión** en el máximo número de eventos nacionales e internacionales de competiciones de Paracanoe.

### Resultados

- Los palistas de Paracanoe nos han dado un mensaje muy importante de **normalización** y adaptación en cuanto podemos celebrar los Campeonatos del Mundo conjuntamente.
- El cuerpo no es más que el envase exterior del espíritu humano que supera con mucho lo que puede ser visto por el ojo. El espíritu de los palistas de Paracanoe, en la superación de sus problemas personales, es un ejemplo para todos nosotros.
- Se compete en distancia de 200 metros en K1 y V1, tanto hombres como mujeres, en todas las categorías en cada evento.

### Objetivos

- Velar por la promoción, formación de técnicos y de personas voluntarias que quieran involucrarse en este proyecto.
- Colaborar con instituciones y organizaciones que promuevan el deporte para personas con discapacidad con el fin de dar a conocer las posibilidades de **normalización** del piragüismo.
- Dar oportunidad a través del piragüismo a la **integración social** de personas con diferentes discapacidades. Siempre hay un modelo de canoa/kayak que se adapta a tus necesidades para poder disfrutar de forma individual o colectiva.
- Participar por primera vez en unos Juegos Paralímpicos "Río de Janeiro 2016", en Brasil.

### Referencias:

RFEP: <http://www.rfep.es>  
 ICF: <http://canoecf.com/icf/Aboutoursport/Paracanoe.html>  
 ICP: <http://www.paralympic.org/>  
 CSD: <http://www.csd.gob.es/>  
 CPE: <http://www.paralimpicos.es>  
 IVF: <http://www.ivf.vg.org/>

### "Palistas Hábiles" (Paddle-Ability)

- En el 2009 la RFEP crea el programa "Palistas Hábiles" para la participación, en nuestro deporte, de las personas con discapacidad.
- Centrado más en la habilidad que en la discapacidad, fomenta el desarrollo del piragüismo como integración e igualdad de oportunidades entre aquellos que deseen participar.



### Embarcaciones: Canoa (V1)



Longitud máxima: 730 cm  
 Peso mínimo: 10 kg excluyendo ama y iako  
 Sin timón

### Evolución de la participación

#### 2011 ICF Canoe Sprint World Championships

Género	Tipo de embarcación	Categoría	Participantes en Szeged
Hombres	K1	LTA	19
		TA	13
		A	6
Hombres	V1	LTA	13
		TA	5
		A	3
Mujeres	K1	LTA	5
		TA	6
		A	1
Mujeres	V1	LTA	3
		TA	3
		A	1

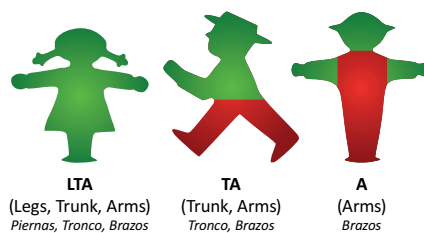
### 2012 Campeonato del Mundo en Poznan (Polonia)



Palistas: Silvia Elvira, Jonás García, Antonio de Diego y Manuel Martín.  
 Técnicos: Carme Adell y Arnau Micheo.



### Sistema de clasificación ICF



**LTA**  
 (Legs, Trunk, Arms)  
 Piernas, Tronco, Brazos

**TA**  
 (Trunk, Arms)  
 Tronco, Brazos

**A**  
 (Arms)  
 Brazos

Clasificación basada en la capacidad funcional de los deportistas.

### Embarcaciones: Kayak (K1)



Longitud máxima: 520 cm  
 Anchura mínima: 50 cm (medido 10 cm a partir de la parte inferior del casco)  
 Peso mínimo: 12 kg

### Normalización de la participación

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Halifax (Canadá) **2009**

22 palistas  
 7 países

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Poznan (Polonia) **2010**

63 palistas  
 28 países

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Szeged (Hungría) **2011**

78 palistas  
 26 países

Campeonato del Mundo en aguas tranquilas en Poznan (Polonia) **2012**

100 palistas  
 30 países

### Engánchate al Paracanoe



ADOP  
 Apoyo al Deporte  
 Objetivo Paralímpico



## Jornadas de Actualización de Técnicos



# Renovarse o morir

Sesión de ejercicios con fit-ball. Imagen: Juan Carlos Vinuesa

Los pasados 21 y 22 de abril se desarrollaron las Jornadas de Actualización de Técnicos de Piragüismo 2012 en la residencia Joaquín Blume de Madrid. Estas Jornadas forman parte del convenio de colaboración firmado entre el Consejo Superior de Deportes y el Comité Olímpico Español para el desarrollo de actuaciones conjuntas en el ámbito deportivo en 2012, y el objetivo que persiguen es el de proporcionar y actualizar las herramientas para el control, valoración y desarrollo deportivo en piragüismo.

**FERNANDO ALACID** / Empezamos el sábado con una muy interesante a la vez que entretenida ponencia de D. Eloy Carrillo sobre la capacidad de mejora de las embarcaciones en aguas tranquilas en base a los estudios hidrodinámicos realizados en el Canal de Experiencias Hidrodinámicas de El Pardo. A continuación, pasamos a una sesión teórico-práctica a cargo de D. Pedro Emilio Alcaraz Ramón, donde en un primer momento se trataron los funda-

mentos y aplicaciones del "Entrenamiento en Circuito a Alta Intensidad", para continuar con una sesión práctica donde se desarrolló un ejemplo de este tipo de trabajo concurrente de la fuerza, potencia y resistencia aeróbica. Esta ponencia creó mucho interés entre los asistentes por su aplicación al entrenamiento en piragüismo y la optimización del tiempo de entrenamiento en seco.

Por la tarde comenzamos con una sesión

práctica de trabajo de la musculatura equilibradora a cargo de D. José Sánchez Mota, que además de ser y haber sido piragüista, entrenador y colaborador de la ENEP, es especialista en este tipo de trabajo de acondicionamiento muscular. Finalizamos la sesión de tarde con una ponencia orientada hacia la nutrición para el entrenamiento y la competición en piragüismo impartida por D. José Luis García Soidán. Ambas aportaciones resultaron muy interesantes y de una

**“Desde la RFEP valoramos muy positivamente estas jornadas y deseamos agradecer la implicación de los asistentes, la colaboración de los ponentes y del COE, CSD y CAR Residencia Blume”**

nes fueron de mucho interés para los asistentes.

Tras las jornadas, realizamos una encuesta anónima de valoración de las mismas donde se puntuaron cada una de las ponencias, así como diferentes aspectos relacionados con la organización de las mismas. Es destacable que en las puntuación de las po-



**Prácticas con máquinas específicas. Imagen: RFEP**

siendo valorados individualmente con medias por encima de 4 puntos en todos los casos. Respecto a los indicadores de calidad de las jornadas desde un punto de vista global, el 100% de los que realizaron el cuestionario, afirmaron que recomendarían la asistencia a las jornadas a otros técnicos y que si se celebraran de nuevo el año que viene volverían a asistir. Numéricamente sobre 10 puntos, estas jornadas han obtenido un 8,6 de media, siendo la puntuación más repetida la de 10 puntos. Por último, hay que destacar un buen número de mensajes de felicitación por las mismas y agradecer las sugerencias de mejora recibidas.

Desde la RFEP valoramos muy positivamente estas jornadas y deseamos agradecer la implicación de los asistentes,

la colaboración de los ponentes y del COE, CSD y al CAR Residencia Blume para el buen desarrollo de las mismas. Os emplazamos desde la ENEP al IV Congreso Internacional de Entrenadores de Piragüismo de Aguas Tranquilas que se desarrollará en el mes de octubre en Catoira (Pontevedra).



**Asistentes al Clinic de la ENEP. Imagen: Juan Carlos Vinuesa**

amplia aplicación hacia nuestro deporte.

En la jornada del domingo, desarrollamos tres temas diferentes que provocaron un ameno debate entre los técnicos asistentes. Comenzamos con la aportación de criterios de optimización, configuración y ejercicios de carácter técnico en embarcaciones C2 y C4, impartida por D. Marcel Glavan. Seguimos con una comparativa de la técnica de paleo con asiento tradicional y rotatorio en 3D, desarrollada por D. Daniel López-Plaza. Terminando con la ponencia de D. Jorge Blasco sobre la determinación de zonas de entrenamiento mediante test de campo mediante test sencillos y de gran aplicación. Todas las aportacio-

miento, manutención, ubicación, proceso de inscripción), valorados en esta ocasión sobre 5 puntos, obtuvieron una media superior a los 4,5 puntos en conjunto,

**Ejercicios de paleo sobre fit-ball. Imagen: JCVinuesa**





# Piragüismo a toda costa

La federación de vela ha tomado la iniciativa de aglutinar esfuerzos y tirar para adelante con una propuesta de modificación en la actual Ley de Costas que facilite la navegación y el uso de las playas a usuarios de cualquier tipo de embarcación, desde la vela hasta la tabla de surf, pasando por la piragua, que tantos problemas tiene en este escenario y en aguas interiores para evolucionar y seguir creciendo de acuerdo con la demanda del momento.



**JESÚS R. INCLÁN** / Al proyecto se unió inmediatamente la vocalía de navegación de nuestra federación, liderada por quien está resultando ser el azote de las Confederaciones, Fernando Alonso, y su representante en la junta directiva, José Ángel Sánchez Ortiz, quienes aportaron interesantes sugerencias, al igual que el letrado Ignacio Wenley Palacios, con quién contactó la Federación Gallega de Piragüismo por considerarle un gran especialista en la materia, algo que ha evidenciado con su concienzudo trabajo.

Las propuestas, con otras llegadas de las demás federaciones deportivas

***“Las propuestas se centran en facilitar la navegación en el mar con fines deportivos, sean de competición o lúdicos, sin que ello merme garantías, seguridad o control por parte de la autoridad correspondiente”***

afectadas por una Ley que entró en vigor hace veinticuatro años, se centran en facilitar la navegación en el mar con fines deportivos, sean de competición o lúdicos, sin que ello merme garantías, seguridad o control por parte de la autoridad correspondiente, aliviando los trámites administrativos necesarios que hoy en día resultan tan farragosos. El borrador presentado como punto de partida contempla en primer lugar facilitar la autorización para disponer de instalaciones cubiertas en las playas, lo que cobra especial interés en recorridos por etapas. Y aquí se incorpora, desde la óptica del piragüismo, hacer extensiva esta posi-

*“La práctica de actividades deportivas en playas y costas, en el mar, son parte de la tradición cultural de nuestros pueblos costeros, fácilmente exportable a otros colectivos del interior”*



Kayak de Mar en aguas del Mediterráneo durante la III Copa de España de Kayak de Mar, en Cartagena. Imagen: Pep Portas

bilidad a las empresas de turismo náutico, exigiendo que sus actividades deportivas estén planificadas y ejecutadas por técnicos con titulación federada, lo que requiere de una escuela deportiva reconocida. Otra cuestión serán las condiciones de estas concesiones y por parte de quién.

Otra necesidad es la de contar con autorizaciones para tomar tierra en lugares con accesos, imprescindible para resguardarse ante temporales o, ante el accidente de un deportista, posibilitar su evacuación. Reglar esto será complejo, pero parece imprescindible ante el cúmulo de circunstancias que pueden darse en una

travesía por mar o excursiones con palistas de toda condición. Aquí, una correcta señalización, acotando áreas, puede evitar males mayores con otros usuarios de playas y costas.

La práctica de actividades deportivas en playas y costas, en el mar, son parte de la tradición cultural de nuestros pueblos costeros, fácilmente exportable a otros colectivos del interior, que, de la mano de las federaciones deportivas, han llegado a alcanzar resultados reconocidos a nivel mundial, lo que hace más necesaria su promoción desde los poderes públicos, ampliable a otros sectores que con gran acierto se han incorporado

a la actividad lúdica, a la práctica de un deporte sin interés competitivo.

Y, aprovechando la oportunidad, en piragüismo, como en otras especialidades, veríamos con buenos ojos que, de una vez por todas, se diferenciara lo que la Ley considera como armatoste flotante en base a su movilidad, posibilidades, recursos y fines, lo que no debe ser muy difícil considerando que las modalidades deportivas contempladas en este borrador son las actividades subacuáticas, la motonáutica, la natación, la pesca, el piragüismo, el remo, salvamento y socorrismo, ski náutico, surf y vela.



alta tecnología en moda

high-tech fashion

CIDISTEX S.L.  
Parque Tecnológico e Loxístico de Vigo  
Calle/Rúa C, parcela 9, nave D11  
36315 Valladares - Vigo - Pontevedra  
T.: 986 485 214  
F.: 986 413 725  
amura@amuranet.com

**AMURA**

[www.amuranet.com](http://www.amuranet.com)

“Unha maneira de facer Europa”

# CAMINO A LONDRES 2012

También en los próximos Juegos Olímpicos, las ilusiones de todo un país estarán puestas en conseguir una medalla. Sólo una maquinaria perfecta nos permite soñar con el éxito.

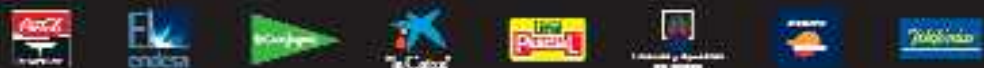
Muchos grandes deportistas no pueden dedicarse exclusivamente al deporte, por eso, desde hace 20 años el programa ADO y sus patrocinadores les apoyan en cada momento.

A todos ellos GRACIAS por acompañarnos en esta nueva etapa.



ADO, LA OTRA CARA DE LA MEDALLA

Socios patrocinadores:



Empresas patrocinadoras:

