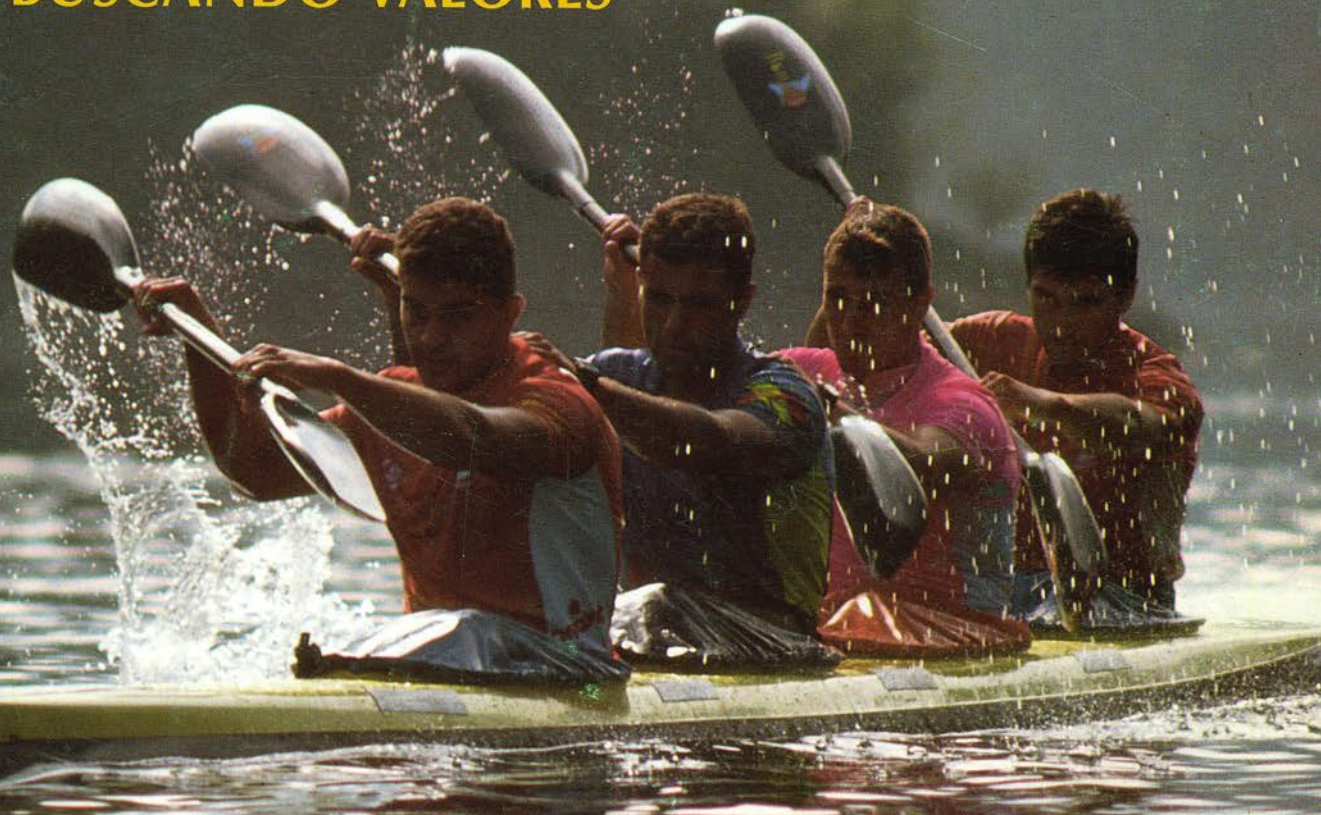


AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Copa Promesas de Slalom
BUSCANDO VALORES



Asamblea General
BUENA DISPOSICIÓN

Empieza la temporada del 94
CALENDARIO DE INTERES

N.º 131

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.

En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.



KAYAK CAÑEDO S.A.

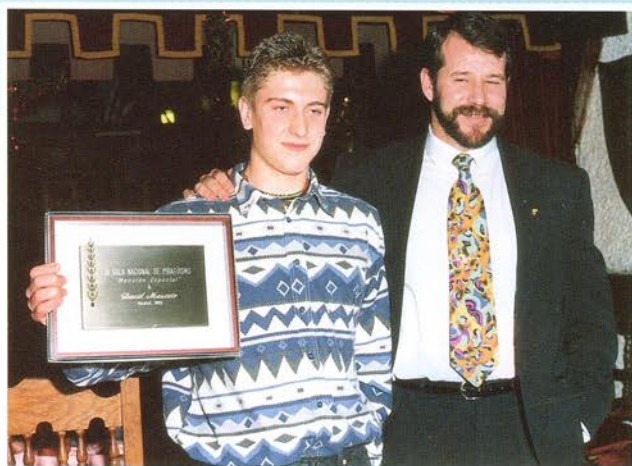
Con licencia danesa.
Kajakbiggeriet Struer ApS. ■ Kirk & Storgaard
Paddles Struer ■ Paddles Liminat

SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. (985) 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)

Esta federación

Galicia, reconocimiento a nivel nacional y ovación de lujo a David Mascato MEIGAS EN UNA NOCHE DE ESTRELLAS

La Gala Nacional de Piragüismo se ha convertido, año tras año, en la cita obligada de estrellas de nuestro deporte y de quienes quieren rendirles tributo por su esfuerzo, lejos del campo de regatas, donde cada uno demuestra lo que vale.



Pero hay mas, es una noche de fiesta, sorpresas y agradecimientos. Una buena razón para encontrarse cómodo entre la gente de la piragua que en esta ocasión se vió homenajeada por la federación gallega que preparó una monumental queimada.

XI GALA NACIONAL DE PIRAGÜISMO

El jurado que decide los premios nacionales de la Gala de Piragüismo está compuesto por gente de gran prestigio del Comité Olímpico Español, los medios de comunicación, el Consejo Superior de Deportes y la Federación Española.

En la última edición había datos arrolladores en algunas nominaciones, pero, en otras, una concretamente, la decisión fue complicadísima: ¿Era más significativo ser campeón y subcampeón del mundo con diez y ocho años, entre los juveniles, o bronce en los mundiales de los senior?.

El jurado tardó en decantarse por **Juanjo y Juan Manuel**, pero al final lo hizo, los asistentes a la Gala Nacional de Piragüismo, en esta XI Edición más de 150 personas, con la ovación con

que acogieron la mención especial de **David Mascato** manifestaron otro veredicto.

La Asociación Amigos del Remo Caja Rural se llevó de nuevo el premio por clubs, han sacado adelante una buena temporada superando a su más eterno rival, el

Breogan Conservas Isabel. **Román** contra **Paredes**, un duelo que se repite todos los años.

Entre las damas el jurado lo tuvo más claro y apostó por el éxito de las juveniles **Antonia Romero** y **Andrea Iglesias**, con su medalla de bronce en K-2 y la aportación en el K-4 al tercer puesto, en los mundiales de Racice, aseguraron su cetro.

David Mascato recibe la mención de honor de manos de otro campeón mundial, José Ramón López Díaz-Flor. La foto es de Agustín Hurtado





Verísimo invocó a las meigas.
La foto es de Agustín Hurtado

Manuel Llanos, Director Técnico del Comité Olímpico Español, entregó el cheque y el trofeo que acredita a la Asociación Amigos del Remo, como vencedores del circuito de Pista. Román Mangas lo recogió. Santiago Sanmamed, Presidente de la Federación Gallega, recibió de manos de Benito Ramos, Director General de Infraestructura del Consejo Superior de Deportes, el premio a la mejor Federación Autónoma.

Conjuro de Xuso Morlán A QUEIMADA NA FESTA DO PACHI

Sapos, demonios, **Pachis** e bruxas,
malas bestas e cabuxas.

Aquí estamos para tomar
lume, raios e centellas.
Chamar rápido as estrelas
e suntuos faremos un cantar.

Cota de lagarto, orella de conejo,
pata de can, tirémoslle do rabo
o señor **Inclán**.

Mauilido de gata sana
vida monacal de madre superior
onde andará o **Pastrana**
seguro que a fuchicar no ordenador.

Temos fame, temos sed
chupemo la sangre do **Sanmamed**.

Non falemos no embruxo
das mulleres de federación,
a queimada estará boa,
pero elas estas moito mellor.

Que os nosos xuveniles na blume
con amor agan embruxos e queimadas,
pero que no se entere o **Diag-Flor**
senón habrá moitas capadas.

¡¡Forza do lume e augardente!!
Agora que aínda estades quentes,

a vos fago esta chamada:
Si é verdade que tendes mais poder
que todas las rentes.
Mostraros a estos valentes
aquí e agora :
Para que os espíritus dos amigos
que non estan aquí e están fora
participen con nós desta queimada.

Onde hai unha boa muller
calquera vai e la se agarra
o mesmo lle pasa cos cartos
o noso amigo **Segarra**

Cea influencia do demonio,
un vai e pecca, confésate rápido
ou te hinca o **Fonseca**.

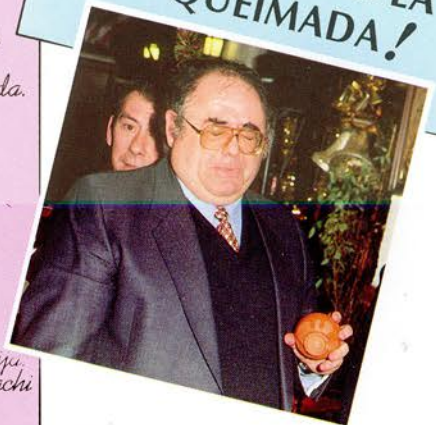
O que lle guste a queimada que diga:
Ay que chachi, que chachi, que chachi
a queimada na festa do **Pachi**

E o que non lle guste que diga:
foi de pena, de pena, de pena
a queimada na festa de **Perurena**

Que nadie se enfade, que nadie
a esta queimada se opona,
o Piragüismo é cousa seria,
e isto foi de coña.

Boas Noites

Increible
¡NO LE GUSTÓ LA
QUEIMADA!



En Federaciones, Galicia mantiene su hegemonía año tras año. **Santiago Sanmamed** sigue avanzando y creciendo gracias al tesón que derrocha y a métodos, que ortodoxos o no, funcionan y asume. No se detiene ante nada ni ante nadie, arrasa y sigue a la cabeza de un piragüismo que le ve a distancia, entre perplejo y satisfecho.

Editorial

MEJORÍA

Con Gala por todo lo alto y Asamblea de ovación, concluía una temporada que, sin llegar a borrar el fracaso de los Juegos, satisfacía a una gran mayoría. El papelón de los junior en su campeonato mundial, avala el trabajo de unos técnicos, producto nacional, y la apuesta por esa juventud que tantos reclamaban.

Pero los veteranos tampoco han defraudado. **Juanjo** y **Juan Manuel** volvían al podium, y el técnico ucraniano **Nikonorov**, una gran incorporación de la mano de **Eduardo Herrero** a la plantilla de entrenadores de la casa, combinaba en pocos meses una C-2 de cotización mundial a decir de todos los expertos.

La Copa de España de Rios, se consolida y abre unos criterios diferentes de funcionamiento en la federación, su diseño vende y convence incluso al mundo de la pista y del slalom. Se una la Asamblea en lo que parece más sensato y tácitamente se pacta la gestión del futuro. Todo ello con un presupuesto que ha aguantado bien el tirón de la crisis y que ha merecido el beneplácito general por su equilibrio.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
NOVIEMBRE - DICIEMBRE 1993 - Nº 131
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: Manolo Pastrana
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969



Como en otras ocasiones, en la sala hubo autoridades, amigos y simpatizantes para rendir homenaje a los premiados. De especial significado, sin hacer de menos a nadie, **Manolo Fonseca**, que en su día, puso en marcha esta Gala como Presidente de la Federación y que, en esta ocasión, acudió como Director General de Deportes a rodearse de su piragüismo. Algo que lleva en sus venas y que en esta ocasión le impulsó a hablar con el corazón.

Utilizar cuanto se ha hecho por este deporte, no abandoneis lo que tantos años hemos añorado y tanto esfuerzo ha requerido. Disfrutar las instalaciones que hoy son una realidad, hacerlas vivas y ofrecerlas al mundo de la piragua.

Fue un mensaje oportuno, esperado por muchos para disipar fantasmas y dudas.

Lo que no desaparecieron fueron las meigas. Hubo que echar mano de un conjuro especial que escribió **Xuso Molán** y leyó, mientras preparaba queimada para todos, **Verísimo Pazos**. Fue una divertida experiencia que animó la fiesta, cortesía especial del Presidente Gallego.

J. R. Inclán

Ignacio Sánchez, premio novato 1993
Foto de Agustín Hurtado.

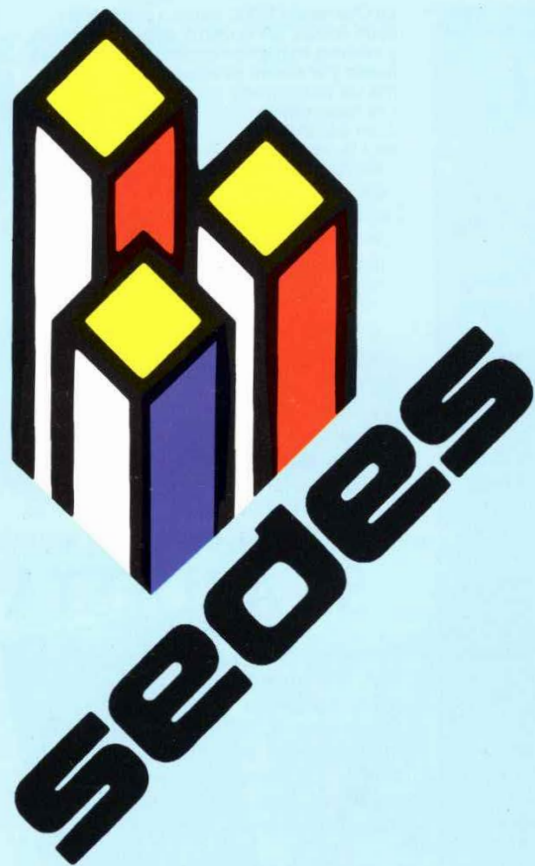
Manuel Fonseca, Director General de Deportes, entregó a Juanjo y Juan Manuel su distinción como mejores piratistas del año.

PREMIO NOVATO

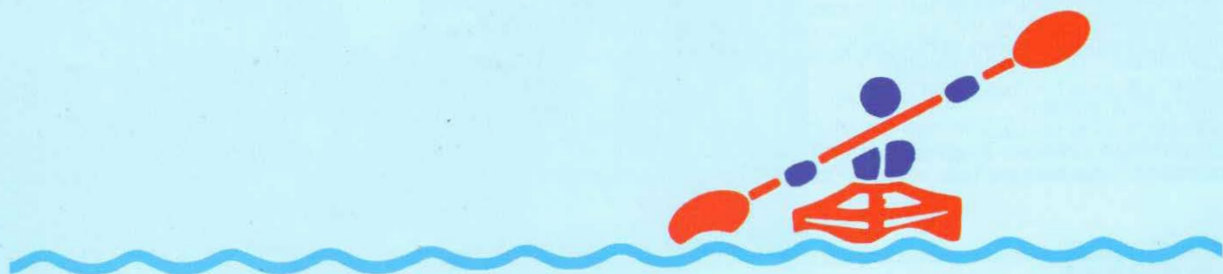
Se entregó el premio Novato que patrocina la firma **Román Mangas** con bases difundidas a través de la revista **AGUAS VIVAS**, y que pretende, según sus promotores, estimular a quienes, por primera vez en 1993, compiten en la categoría senior junto a los grandes veteranos.

El premio, valorado en 200.000 ptas. fue para **Ignacio Sánchez**, de Zamora, que alcanzó 33 puntos. Muy cerca de él, rozando el primer puesto, quedaron **Marcos Miguez** y **Maria Angeles Viña**.





con el deporte
asturiano





Los resultados internacionales, un bálsamo para la Asamblea OVACION DE LA MAYORIA

Equilibrio presupuestario y actividad estatal para todos los gustos

Deportivamente el año no ha sido nada malo, las cuarenta y tres medallas conseguidas por el equipo esta temporada incluyen una de bronce de Pere Guerrero en Slalom, y otra de Juanjo y Juan Manuel en pista, las de oro de Mascato en su mun-

diales, dos de plata; de Carlos Leal y el C-2 de Gustavo con Mascato, y los bronces del K-4 masculino, el femenino y el K-2 de Andrea e Izaskum. Para ellos y los entrenadores nacionales Cobos y Vinuesa hubo ovación de gala.

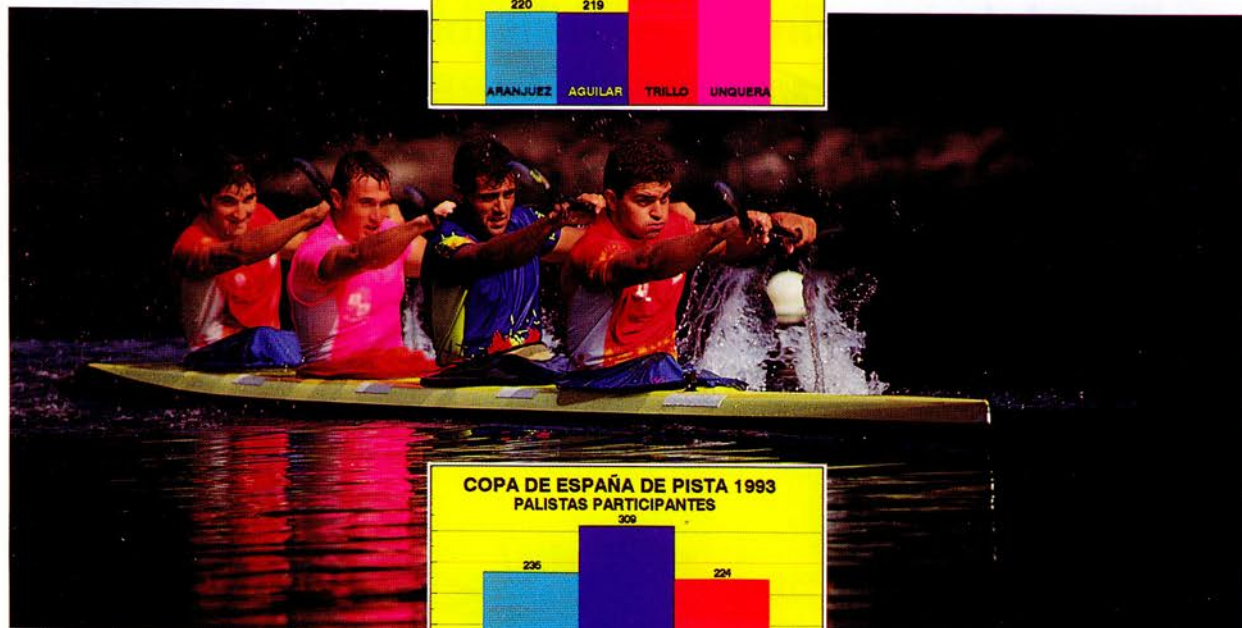
Eduardo Herrero hizo una exposición del programa de trabajo, fijando objetivos hasta Sydney, en el 2.000.

Situación de los equipos, evolución y tareas a desempeñar con los cuarenta y dos palistas seleccionados inicialmente.

La actividad nacional ha sido

importante y así se ha reflejado en las exposiciones que hicieron los responsables de cada área, ayuda-

dos por gráficas, más concisas, en muchas ocasiones, que la palabra. **Santiago Sanmamed** se refirió a las pruebas en aguas tranquilas, **Wences** de sus ríos, con especial incidencia en el marathon, **Ramón Ganyet** resumió la temporada del slalom, **Fernando Delgado** trató el ritmo que va tomando el Kayak-





Programa 2000

Fase	Autonómica	Nacional
Infantil	1.545	188
Cadete	1.551	61

Afiliados por estamentos

	1.992	1.993
Clubs	233	239
Técnicos	423	458
Arbitros	308	268
Deportistas	10.377	11.035

Las licencias también se han fijado en una cotización más alta, en un intento por que el federado contribuya a soportar, aunque mínimamente, su actividad, 1.770 ptas. costará la licencia de competición de los mayores, y 1.185 ptas. la de los menores. Los técnicos pagarán 2.225 ptas.

Especial interés despertó en la Asamblea la intervención de **José Manuel Viña** que, como portavoz del cuerpo de entrenadores, transmitió su inquietud por la falta de protección que tenían los técnicos ante un posible accidente de sus piragüistas. La extensión de una póliza general que cubra la responsabilidad civil ante cualquier problema fue petición generalizada, comprometiéndose el Presidente a resolverlo con carácter prioritario.

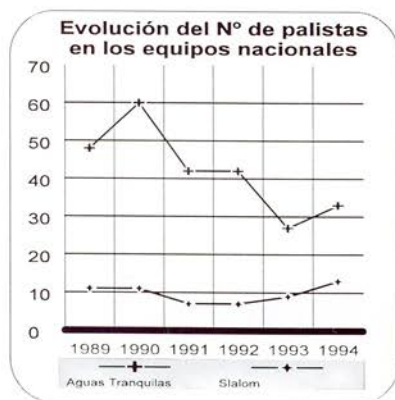
J. R. Inclán

Polo en España, **Escriña** del colectivo arbitral, y **José Luis Sánchez** de la Escuela de Entrenadores que alcanza un nivel importantísimo de cara al futuro inmediato, cuando las competencias en titulaciones van a ser asumidas por el Ministerio de Educación y Ciencia.

Económicamente el ejercicio se cierra muy equilibrado, casi tres-

cientos treinta y tres millones de pesetas que se gestionaron sin desviaciones, lo que también mereció el reconocimiento de la mayoría.

Para 1994 se ha presentado un proyecto presupuestario de 347 millones, subirán los recursos propios gracias a la línea de aportaciones abiertas por **Wenceslao Santos** entre los organizadores y que se pretende hacer extensivo a las Copa de Pista, Slalom y Campeonatos de España.



Increíble

CAMBIO LA BODA

Cuando **Wences Santos Largo** conoció la fecha de la Asamblea General dió un respingo:

- ¡Y como se les ocurre a estos casarse ese día!

No lo dudó, enganchó el teléfono y dictó sentencia. Los novios no lo dudaron, el tío **Wences** es mucho tío y cambiaron la ceremonia de día. Sabido es que el día de la Asamblea no se pueden hacer otras pruebas, y en esto nuestro directivo es muy estricto.

PADRINO.
¿CUANDO NOS
CASAMOS?

CUANDO
ACABE LA
ASAMBLEA

VENGA,
A VOTAR.
TODOS VOSOTROS
A FAVOR...

...Y ESPABILAR
QUE TENGO
BODA

CALENDARIO 94

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

MARZO

19/20 XXV Campeonato de España de Invierno
La Cartuja (Sevilla)

JUNIO

04/05 IX Campeonato de España por Federaciones
Autónomas
Portodemouros (Orense)

18/19 Campeonato de España de Slalom
La Seu d'Urgell (Lérida)

JULIO

02/03 XXVI Campeonato de España de Pista Junior y
Cadetes
Embalse de Santa Cruz de Trasona (Asturias)

30/31 XXVI Campeonato de España de Pista Senior
Embalse de Santa Cruz de Trasona (Asturias)

I COPA DE ESPAÑA DE MARATHON

ABRIL

24 Regata de Marathón
Los Narejos (Murcia)

COMPETICIONES INTERNACIONALES

JULIO

15/17 Copa del Mundo de Slalom
La Seu d'Urgell (Lérida)

AGOSTO

06 LVIII Descenso Internacional del Sella
Ariondas-Ribadesella (Asturias)

14 XVII Trofeo Principe de Asturias
Ría de Pontevedra

II COPA DE ESPAÑA DE PISTA

ABRIL

10 VI Regata Nacional de Pista
Embalse de Santa Cruz de Trasona (Asturias)

MAYO

14 II Regata Nacional de Pista
La Cartuja (Sevilla)

JUNIO

19 XI Regata Nacional de Pista
As Pontes (La Coruña)

II COPA DE ESPAÑA DE SLALOM

MARZO

05/06 XV Regata Nacional de Slalom
Irún (Guipúzcoa)

19/20 III Regata Nacional de Slalom
Pons (Lérida)

ABRIL

09/10 Regata Nacional de Slalom
Graus (Huesca)

24 Regata Nacional de Slalom
La Seu d'Urgell (Lérida)

MAYO

14/15 Regata Nacional de Slalom
Cangas de Onís (Asturias)

III COPA DE ESPAÑA DE RIOS Y TRAVESIAS

JUNIO

12 XXII Raphael Nacional del Tajo
Aranjuez (Madrid)

26 XXVI Descenso Ibérico del Duero
Fresno-Zamora

JULIO

23 XXVIII Descenso del Río Bidasoa
Irún (Guipúzcoa)

AGOSTO

27 XXIV Descenso del Rio Deva
Unquera (Cantabria)



A cerca del Equipo Nacional NO TODO EL MONTE ES ORÉGANO



Como gran aficionado al piragüismo, presenciando pruebas y como practicante, he asistido al últimos campeonato mundial de piragüismo celebrado en Dinamarca.

Ha habido cosas bonitas, la propia competición deportiva, el lago, y su propio entorno, donde se celebró el campeonato, la corrección y hospitalidad de la gente del país anfitrión etc... Sin embargo, como dice el refranero español, **no todo el monte es orégano**.

He visto un hecho equivocado por parte de algún piragüista del Equipo Español. Sucedió durante la final de 500 metros K-2 masculina, donde la pareja española formada por **Juan José Román Mangas** y **Juan Manuel Sánchez** obtuvieron la medalla de bronce. Lo criticable fue la falta de apoyo, con gritos de ánimo, coincidiendo con los últimos metros de la prueba, donde había cierta igualdad en varias embarcaciones, incluyendo la española para optar a las medallas de plata y bronce, por parte de sus compañeros.

Por contra, otras pruebas con pre-

sencia española, prueba femenina de K-2, creo que la final, dio lugar a una manifestación de apoyo por parte de los compañeros, en aquel momento sentados en la grada.

Al momento, he tratado de conocer los motivos (?) que de una forma u otra justificasen lo ocurrido. Varias de las respuestas, vagas en su totalidad, sobre lo sucedido, eran las siguientes: la renuncia de esta pareja -medalla de bronce- a estar concentrados con el resto del equipo. Otra, la influencia de su entrenador y antiguamente de la selección nacional de piragüismo, etc...

Particularmente, siento una profunda decepción de que ocurran este tipo de circunstancias negativas. ¿Como es posible que deportistas, que han sido y son compañeros en el equipo nacional, después de tan enormes esfuerzos, - años y años entrenando-, provoquen - unos con otros - y por consiguiente convivan en una atmósfera de rechazo de tal consideración?

También hago otra pregunta referida al papel **mentor** y/o criterio operativo del cuadro técnico del equipo

y dirigentes de la Federación, no sólo por este hecho mencionado, sino por las circunstancias y consecuencias derivadas de la vida del piragüista en cuanto a su dedicación en régimen de concentración todo o casi todo el año. La pregunta es ésta, ¿por qué no se establecen condiciones apropiadas para que estos deportistas opten a una formación, atendiendo a su capacidad y gusto, de cara a su futuro, paralelamente a su dedicación al piragüismo?. Este deporte, muy injusto, según la relación esfuerzo realizado y su compensación, no permite hacer fortunas para cuando llegue la hora de retirarse. Y entonces, ¿qué dotación profesional tendrían estos jóvenes, o no tan jóvenes, para enfrentarse a la vida una vez se retiren?. Malos augurios, fácil de imaginarse.

A parte de estas consideraciones, según he comentado negativas, está su gran condición de auténticos deportistas. No hay duda, hablamos de los kayakistas y canoistas.

José Luis Suárez González

Kayak Polo.

Curly Barker maestro internacional ALGO MAS QUE UNA COMPETICION

Curly Barker es, actualmente, uno de los hombres con más experiencia y más comprometido jugador de kayak polo en el mundo. Durante un intenso fin de semana de trabajo en Madrid, donde **Curly** había sido

invitado por la Federación Española de Piragüismo para enseñar y entrenar a jugadores, entrenadores y futuros árbitros, la revista de Canoeing International se las apañó para robarle unos pocos minutos de su tiempo.

Canoeing International: Curly, estás aquí con una agenda muy apretada, enseñando todo lo que puedes sobre kayak polo, desde las señales para árbitros hasta sus secretos más personales ¿Es está la primera vez que viajas a otro país para ayudar a introducir el kayak polo?.

Curly Barker: No, he hecho cosas similares durante competiciones en Italia y Hungría y uno de mis compañeros de equipo ha entrenado en Irlanda.

Los más veteranos de mi equipo forman parte de lo que podríamos llamar la primera generación de jugadores con experiencia en kayak polo, y estamos muy comprometidos con la idea de entrenar jugadores más jóvenes, tanto en casa como fuera.

C.I.: Si tu formas parte de esa primera generación, el kayak polo debe ser bastante incipiente. Podrías contarnos algo a cerca de como, cuando y donde empezó todo?.



C.B.: Todo empezó en Gran Bretaña, allá por los años 60, cuando los palistas de slalom empezaron a utilizar piscinas para practicar esquimotaje. Pronto, introdujeron un balón para hacer los entrenamientos más divertidos. Así es como nació el kayak polo. Y algo bastante parecido fue ocurriendo en otros países al mismo tiempo, de esta forma cada país empezó estableciendo sus propias reglas, lo que ha complicado bastante la cosa a nivel de competiciones internacionales.

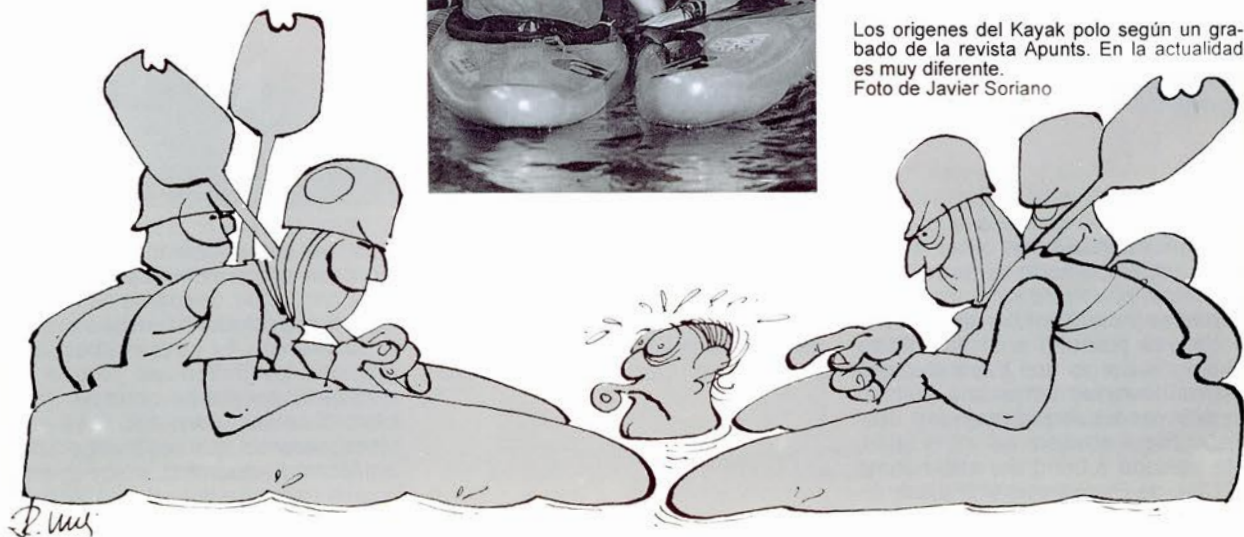
Creo que Gran Bretaña fue el primer país en celebrar Campeonatos Nacionales (1971), las competiciones internacionales empezaron a celebrarse en los años 70.

C.I.: Pero ¿los reglamentos han cambiado, no?.

C.B.: Si, afortunadamente, desde 1987 los reglamentos se han estandarizado (unificado) gracias a los esfuerzos de la Federación Internacional de Canoa y, particularmente,



Los orígenes del Kayak polo según un grabado de la revista Apunts. En la actualidad es muy diferente.
Foto de Javier Soriano



a **Rolf Thiede** (Alemania), **Richard Boulton** (Australia) y **Ron Vessey** (Gran Bretaña), que se encargaron de la enorme tarea de redactar los reglamentos como ahora están.

Esto ha simplificado bastante el tema y ha hecho posible la celebración de Campeonatos Continentales y Mundiales. Alemania fue la vencedora de los primeros Campeonatos Europeos, celebrados en 1993, y en 1994 se celebrarán los primeros Campeonatos del Mundo en Sheffield, Gran Bretaña, del 6 al 10 de Julio.

C.I.: ¿Como empezaste y que es lo que hizo el kayak polo tan atractivo para tí?

C.B.: No empecé a practicar

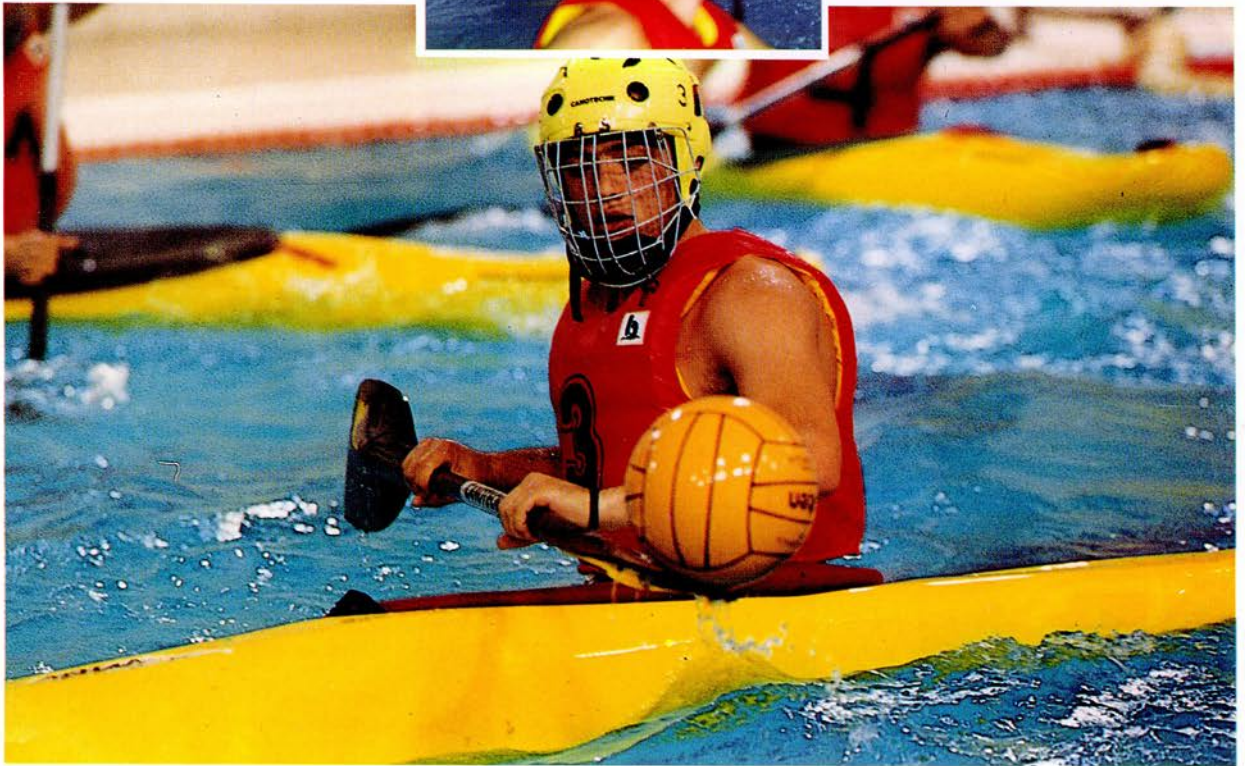


El atractivo del kayak polo, al contrario que otras disciplinas de piragüismo, es el hecho de que el éxito se basa esencialmente en un trabajo de equipo. La fuerza y una buena forma física suponen, por supuesto, una ventaja pero realmente pasan a un segundo plano si lo comparamos con el trabajo en equipo, comunicandote y apoyandote en todos tus compañeros de equipo. Por eso yo soy muy dado a decir que el kayak polo es un juego táctico, no una competición.

C.I.: Como ves el futuro del kayak-Polo?

Durante los encuentros celebrados en las jornadas de kayak polo de Madrid hubo algunos momentos especialmente emocionantes.

Foto de Javier Soriano



piragüismo hasta la edad de 18 años, cuando intenté hacer una excursión en piragaua, hasta entonces nunca había oído hablar del kayak polo. Mi primer contacto con este juego fue bastante elemental, cuando iba a una piscina para aprender esquimotaje .

Me trasladé a Londres, afiliandome al Club de Piragüismo Meridiam, en

Greenwich, donde formamos un equipo y pronto llegamos a la primera división. Me propuse ser el capitán de este equipo, que ha jugado en toda Europa y Australia.

C.B.: Va a necesitar mucha promoción. En un mundo ideal, deberíamos conseguir despertar el interés de los espectadores, especialmente la prensa. El kayak polo tiene grandes posibilidades ya que su escenario se puede controlar muy bien. Si conseguimos cobertura televisiva, veremos que es un deporte de equipo muy dinámico, emocionante y que requiere mucha habilidad,



por lo que no debería ser difícil atraer la atención del espectador.

En realidad, nunca será tan popular como el fútbol, pero no entiendo porque no puede conseguir una cobertura televisiva. Ciertamente es más interesante que algunos deportes que, sin embargo, son televisados.

¡Si pudieramos conseguir que fuera olimpico!, es realmente un deporte amateur que merece ser olimpico.

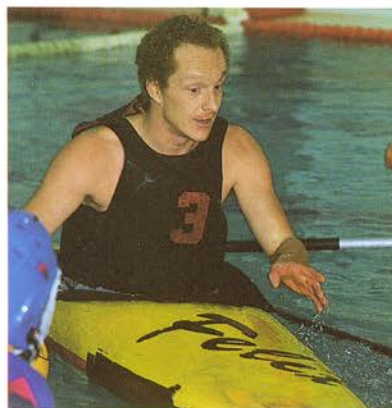
C.I.: No crees que es difícil que sea olimpico, máxime ahora que el slalom lo acaba de conseguir.

C.B.: No, todo lo contrario. El hecho de que el slalom haya sido aprobado como una disciplina olimpica, nos ayudará. Ahora, lo más importante es atraer espectadores por medio de una sólida actividad de promoción.

C.I.: ¿Existe entonces algún verdadero problema ?

C.B.: Bueno, el kayak polo requiere, relativamente, instalaciones caras, por ejemplo, el alquiler de una piscina puede ser bastante costoso. Otra desventaja es que no

hay realmente espectadores en este momento. Si nosotros superamos este obstaculo, el resto se irá arreglando por si mismo.



C.I.: ¿Planes inmediatos?

C.B.: En este momento estamos concentrados en la celebración de los primeros Campeonatos del Mundo de kayak polo, que tendran

lugar el año que viene, en Sheffield, como ya he dicho anteriormente.

C.I.: ¿Esperais una gran participación?

C.B.: A finales de enero teníamos inscripciones de veinticinco países.

Yo no tengo duda de que este acontecimiento será un gran paso adelante en la promoción del kayak polo.

C.I.: Sinceramente, todos os deseamos mucha suerte. Finalmente, tiene algún consejo para los jóvenes principiantes.

C.B.: Práctica, Práctica, Práctica. Cerebro más que músculos. Pensar en lo que estas haciendo, comprometerte. No puedes aprender este juego por la noche. Yo tenía 25 años cuando empecé, pero mis compañeros de equipo que empezaron con 15 ó 17 años, son expertos que ahora han alcanzado los 25 años. En cuanto más joven empieces más posibilidades tendrás de estar entre los mejores jugadores.

Yvonne Klintborn

Rita Koban, húngara universal LA REINA DEL KAYAK

Nacida en Budapest, era la más joven de cinco hermanas que también practicaban piragüismo, **Rita Koban** empezó a palear cuando tenía doce años, a pesar de tener algunos problemas de salud. Estudió y entrenó sin parar con su primer entrenador, **Jozsef Kluka**.

Rita consiguió su primera medalla en 1981, en los Campeonatos Junior Europeos. Después cambió su club y su entrenador. **Otto Spang** se convirtió en su entrenador y, en 1983, obtuvo su primer título en K-1. En 1985



empezó a competir como senior consiguiendo un segundo puesto en K-2 en los Campeonatos del Mundo. Este fue el detonante del gran cambio en su ascenso a la cumbre, ahora, bajo las ordenes de un técnico altamente cualificado, **Katalin Rozsnyai**. **Rita** cambió sus esquemas de entrenamiento y sus hábitos alimenticios y, muy pronto, sus esfuerzos se vieron coronados con la gloria de dos medallas olímpicas y dos títulos mundiales, cuatro medallas de plata y dos de bronce, todo esto en poco: menos de dos ciclos olímpicos.

UNA LEYENDA VIVA

Agus Vivas.- ¿Como empezaste a hacer piragüismo?

Rita Koban.- En 1977, cuando tenía 12 años, mi hermana me llevó al Club Deportivo Ferencvaros, en Budapest. Dos de mis cuatro hermanas habían estado allí haciendo piragüismo y el entrenador de una de ellas se ofreció para entrenarme a mí también. Así es como empecé con el entrenador **Jozsef Kluka**.

A.V.- ¿Hay alguna persona que te ayudara especialmente?

R.K.- Todos mis entrenadores me han ayudado mucho y yo he podido mejorar y superarme gracias a sus influencias. Solo he tenido tres entrenadores.

A.V.- ¿Cuándo conseguiste tus primeros resultados nacionales?

R.K.- Gané competiciones, en mi categoría, después de medio año haciendo piragüismo. Fui subcampeona en los Campeonatos Húngaros cuando tenía 12 años.

A.V.- ¿Que hay de tus resultados internacionales?

R.K.- En 1980, cuando tenía 16 años, conseguí un tercer puesto en K-2 y en K-4 500 metros en el Campeonato Open Europeo, en Sofía, y el segundo puesto en K-2 500 metros, y otra vez el tercer puesto en K-4, 500 metros en Mechelen, durante los Campeonatos del Mundo Senior en 1985.

A.V.- ¿A que te dedicas actualmente?

R.K.- Mi trabajo es el piragüismo. Toda mi vida es el piragüismo. También, tengo intención de estudiar para ser entrenadora o directora deportiva, en la Universidad Húngara de Deportes.

Rita Koban, una estrella del kayak en los últimos años.
La foto es de Jozsef Farkas

A.V.- ¿Cual es tu opinión sobre las mujeres piragüistas a nivel mundial?

R.K.- En mi opinión, hoy en día las mujeres piragüistas tienen un gran nivel, muchas de ellas son fuertes y hacen un buen piragüismo. Esto es



**El piragüismo ha sido todo para mí.
He crecido con este deporte.
Me gusta la naturaleza y la compañía. Es mi trabajo y mi
hobby y me siento muy bien practicándolo.**

extremadamente positivo para nuestro deporte ya que muchos países del mundo tiene ahora la oportunidad de obtener unos buenos resultados.

A.V.- ¿Que supone el piragüismo en tu vida?

R.K.- El piragüismo lo significa todo para mí. He crecido con este deporte; amo la naturaleza y la compañía. Es mi trabajo y mi hobby a la vez, y me siento muy bien así.

A.V.- ¿Cuántas horas dedicas a entrenarte?

R.K.- Una hora y media o dos al día, dependiendo del periodo en que se encuentre mi preparación.

A.V.- ¿Nos podrías hacer un pequeño resumen de tu programa de entrenamiento en 1992?

R.K.- Encantada. Antes de los Juegos Olímpicos de Barcelona, estuvimos concentrados desde pri-

meros de Febrero. Antes de esto, nos preparamos siguiendo el programa de entrenamiento de invierno, corriendo, nadando, haciendo ejercicios de fuerza, entrenamientos en balsa. Empezamos a palear en febrero, primero en Florida, después en Italia, y cuando empezó el buen tiempo volvimos para entrenar en Hungría. Hasta mayo hicimos entrenamientos básicos y de fondo. A partir de junio, nos preparamos para las competiciones, obteniendo una buena forma física

y asegurándonos de que la mantendríamos.

A.V.- ¿Metas para el futuro?

R.K.- Me gustaría ir a los Juegos Olímpicos de Atlanta 96 y, al mismo tiempo, obtener medallas en los Campeonatos del Mundo.

A.V.- ¿Cual es el secreto de tu éxito en los Juegos Olímpicos de Barcelona?

R.K.- Dos años antes de la Olimpiada cambié de entrenador y de compañeros. Empecé entrenando en un nuevo entorno y esto fue muy positivo para mí. Soy vegetariana desde hace tres años, y este tipo de nutrición me hace sentirme más saludable. Una cosa conduce a la otra, conseguí tener plena confianza en mi misma y pude entrenar muchísimo.

A.V.- ¿Que les dirías a los más jóvenes que están empezando a practicar nuestro deporte?

R.K.- Merece la pena empezar entre los 11 y 13 años, cuando



todavía es una buen momento para conseguir una buena base (mucho paleo, carreras, y un poco de fuerza). Una vez que se ha conseguido esta imprescindible base, una vez que has aprendido a disfrutar de la naturaleza y del movimiento, y nunca antes, debes empezar a pensar en la velocidad.

A.V.- ¿Que problemas se encontrarán estos jóvenes palistas y como tendrán que actuar para resolverlos?

R.K.- El principal problema es que cuando ellas empiezan, normalmente, aprenden una técnica errónea. Deberán prestar mucha atención a esto y mirar videos de competiciones para ponerse al día en la forma correcta de hacer las cosas. Otro problema para los jóvenes palistas es que si alcanzan el éxito, él o ella tendrá que trabajar y entrenar mucho. Si lo pueden hacer con coherencia y constancia, y si su técnica es buena, el éxito está garantizado.

J.R.Inclán

Competición y Recreo.

BIDASOA

FABRICACION PROPIA

Piraguas, palas y material de complemento para las modalidades de alta competición y de turismo.

Construcción en : Carbono, kevlar, fibra de vidrio, epoxi, vinilester y poliester.

Garantía de 12 meses por defecto de fabricación.

Polígono de Arbes - Edif. Alzukaitz - 20300 IRUN (Guipúzcoa)

Teléfonos: (943) 62 61 44 - 62 55 86

Por los ríos

Mas de 325 palistas en el Ebro BAJO EL MANTO DE EL PILAR



Cullera se adjudicó el triunfo por clubs

La IX edición del Trofeo Virgen del Pilar de piragüismo celebrado, en el río Ebro, contó con una masiva participación de palistas, con la representación de clubs de once Comunidades, que se dieron cita en las márgenes del Ebro, cuyo circuito estuvo ubicado entre el Centro Natación Helios y el Club Náutico de Zaragoza, con llegada en C.N. Zaragoza. La competición del IX Trofeo del Pilar se celebró conjuntamente con el III Trofeo **Félix Marugan** y el IV Trofeo **Esteban Celorrio**, para palistas veteranos y pequeños respectivamente. La Federación Aragonesa de Piragüismo ha demostrado la gran capacidad organizativa en competiciones de alto nivel de este deporte, que contaría con cinco salidas, dando comienzo la competición a las 10 horas.

El Club Cullera se adjudicó el triunfo por equipos con 52 puntos, seguido, empatados con 38 puntos, Luxtanán de Mérida y C.N. Helios, de Zaragoza.

Entre los palistas que se dieron cita en el Ebro, como espectadores, para recordar sus buenos tiempos y admiración de todos los piragüistas participantes, dos campeones del mundo en K-4 y medalla olímpica en Montreal, nos honraron con su presencia, mis buenos amigos **José M^a Esteban Celorrio**, y su compañero de embarcación **José Ramón López Díaz-Flor**, sin olvidar a **Luis Gregorio Misioné** y **Herminio Menéndez**, que tanta gloria han dado al piragüismo nacional, y que fueron obsequiados con una recopilación escrita y gráfica del Piragüismo del año Olímpico,

recopilación que acostumbro a editar anualmente.

Al finalizar la competición se ha efectuado la entrega de trofeos a los vencedores, que ha sido presenciada por numeroso público, elogiando la buena organización de la prueba, por la Federación Aragonesa de Piragüismo y la colaboración de los clubs N. Helios y Náutico Zaragoza, bajo el patrocinio del Ayuntamiento de Zaragoza, presidida por el Presidente de la Federación Aragonesa de Piragüismo, **José Luis Calvo**, y acompañado por **Félix Marugan**, **Esteban Celorrio** y **Díaz-Flor**.

Antonio Gómez Vidal

Los 64 puntos cardinales.

Ningún sitio está tan lejos como para que usted no pueda llegar.

Porque IBERIA vuela a diario en todas direcciones.

Y semanalmente le acerca a más de 60 destinos de 46 países.

Hablando en su propio idioma.

Llegue tan lejos como quiera. Cómodamente y
en la mejor compañía.



IBERIA 



Aguas bravas

La final de la Copa de Promesas de slalom se celebró en el Parc del Segre

Esta edición se ha desarrollado con cinco competiciones, todas ellas muy bien organizadas.

La primera Copa Promesas organizada por el Club L'Orri del Noguera, se celebró en aguas del río Noguera Pallaresa, en Sort, el 4 de Septiembre, el 25 del mismo mes, el Club N. Mig Segre de Ponts, en el río Segre, compitieron por segunda vez los palistas alevines, infantiles y cadetes, que son las categorías que toman parte en la Copa Promesas. El 16 de Octubre, la tercera prueba en el Parc del Segre, y a continuación el 23 del mismo mes, la cuarta confrontación en el Moli de Picafalls, en Lleida, organizada por el Sicoris-Pardinges en el río Segre, concluyendo con la gran final celebrada el 6 de Noviembre en el Parc del Segre.



LA CANTERA A NIVEL OLÍMPICO

El nivel de los palistas que han participado en todas las pruebas de la Copa Promesas, ha sido muy satisfactorio, por la gran técnica y los muy buenos resultados, conseguidos por los piragüistas. En la última prueba celebrada en La Seu d'Urgell la gran final en el Parc del Segre, en la prueba de slalom **Carles Joan Martí**, del Cadi, se clasificó primero, con una penaliza-

ción 93.30 en la categoría cadetes, consiguiendo el mejor tiempo de la prueba, demostrando ser una de las grandes promesas del slalom, su compañero de equipo **Josep Maldonado**, con 115.03 consiguió la segunda plaza. En piragua C-1 **Joaquín Portero** del Antorchalada fue el primero y Rosa Alsina del Cadi, en Damas, todos ellos en categoría cadetes.

Por lo que hace referencia a los infantiles en C-2 **Domenjo-López** del Cadi. **Celia-Morales** del mismo club en K-1 damas seguida de su compañera del Club **Mireia Estival**, en C-1 **Damaso Rodríguez** del Cadi. En infantiles K-1 el triunfo fue para los palistas del Nautic Mig Segre de Ponts, consiguiendo los dos primeros puestos los palistas **Jose Antonio Gallego**, y **Jordi Sagra**.

Los alevines, dada su juventud, demostraron un gran dominio del slalom con los jueces del campo de competición consiguieron clasificarse primeros la palista **Susana Balastegui**, y **Guillen Díaz**, ambos del Cadi.

En el descenso los palistas que destacaron fueron los representantes



El C-2, la más vistosa de las modalidades del slalom, también en la Copa Promesas. Foto de Gómez Vidal.

tes de los clubs de Lleida Antorchalada y Sicoris, consiguiendo los mejores tiempos del Descenso.

En cadetes K-1 **Daniel Fernández**, del Antorcha, se proclamó campeón, seguido de su compañero de equipo **José M^a Pascual**. En C-1 **Joaquín Portero** del Antorcha, **Rosa Alsina** en K-1 del Cadi fueron los primeros en cadetes.

Domenjo J. López en C-2 infantiles del Club Cadi. **Damasco Rodríguez** en C-1, **Ivan Fernández**, del Antorcha, seguido de **José A. Gallego** del Mig Segre. **Mireia Estival** y **Anna Pérez**, del Cadi.

En alevines **Josep Bodoque**, del Mig Segre, se clasificó primero y en Damas la triunfadora fue **Susana**



En el slalom ya hay jóvenes promesas UNA VISITA DE EXCEPCIÓN

El Presidente de la Federación Asturiana de Piragüismo **José Luis Diego**, acompañado por varios miembros del Excmo. Ayuntamiento de Cangas de Onís, presididos por su Alcalde, **Alfredo García**, visitaron el mismo día de la competición, las instalaciones

olímpicas del Parc del Segre, con el objetivo de estudiar de cerca el canal de aguas bravas de la citada localidad leridana. Tanto el Alcalde como el Presidente de la F.A.P. observaron *in situ* las instalaciones de La Seu d'Urgell ya que en Asturias se encuentran en fase de proyecto unos canales de aguas bravas en Cangas de Onís.



Balastegui, del Cadi, y **Emili Rodríguez** y **Xavier Egea**, ambos del Club Cadi, consiguieron los triunfos con K-1.

Todos los palistas que han participado se han mostrado muy satisfechos por la iniciativa del Alcalde y la del Presidente, esperando se lleven a termino muy pronto para poder participar ilusionados en competiciones de slalom, en los ríos asturianos.

En definitiva la quinta y la última prueba de la Copa Promesas, dis-

Xavier Ballet, Presidente de la Federación Catalana, junto con **Ganyet** fueron los acompañantes de **García** y **Diego**, quienes les animaron para llevar a cabo esta iniciativa de introducir las pruebas de aguas bravas en los magníficos ríos Sella y Piloña.

putada en el Parc del Segre, ha constituido un gran éxito de participación y organización, dando claro ejemplo que las aguas bravas tienen una buena cantera en Lleida, y unas instalaciones inolvidables para todos los palistas mundiales.

Al final de la competición se ha efectuado la entrega de medallas a los diferentes vencedores, presidida por el Presidente de la Federación Catalana de Piragüismo, **Xavier Ballet**, con la presencia de los invitados citados y gran cantidad de público amante del Piragüismo.

Antonio Gómez Vidal

1ª Triathlon



Asociación Amigos del Piragüismo de Sevilla

Esta primera Triathlon, tuvo una participación de 30 atletas que desafiaron en primer lugar, con la natación al río Guadalquivir, para seguir con la carrera sobre una distancia de 2000 ms., y por último la prueba de piragüismo sobre 1500 ms.

Fue organizada por la Asociación de Amigos del Piragüismo de Sevilla con la colaboración de la Federación Andaluza de Piragüismo y de la Dirección General de Deportes.

Los ganadores fueron: En categoría absoluta K-1; **Mario Moral Sánchez**. Absoluto C-1; **Jesús Astola** y en veteranos; **Manuel Sanjuan Mijes**.

Esperemos que este tipo de pruebas, muy espectaculares y entretenidas para el público, tengan apoyo por parte de los diferentes estamentos y con ello acercar el piragüismo a todas aquellas personas que vibran con la competición y ven en el piragüismo un deporte de aventura y de una belleza, que en nuestra ciudad es particularmente impresionante.

Fernando Vazquez Ferri

Gente insólita

Andrea Spitzer y Montgomery, vencedores absolutos MUNDIAL DE QUADRIATLÓN

Andrea Spitzer y Rockley Montgomery se han proclamado campeones del mundo del quadriathlon en la isla de Ibiza, después de haber recorrido cinco kilómetros nadando, veinte en piragua, cien en bicicleta y veintiuno de carrera.



Veinte kilómetros de piragua en mar abierto

En una entrevista mantenida con Eurosport después de alcanzar su título mundial, **Montgomery** declaraba haber dedicado todo un año en Sudáfrica, su país de origen, entrenando entre 8 y 10 horas diarias para conseguir ganar en esta competición, sin duda la más prestigiosa de Europa.

La prueba de piragüismo la inició en primera posición el checo **Dvorak**, seguido de húngaro **Hobor** y del sudafricano **Tim Ormond**. En cuarto lugar se situó el **Rockley Montgomery** y, ligeramente más retrasado, el vencedor del año pasado, el belga **Patrick Hansens**, que fue también finalista en las olimpiadas de Los Angeles.

Al enfrentarse a la última prueba de la competición, la fatiga empezó a hacer mella seriamente en los participantes que se dedicaron a administrar las escasas fuerzas que les restaban tras el derroche anterior.

Igualmente brillante resultó la prueba de mujeres con la esperada participación de la Campeona del Mundo de 1992, **Andrea Spitzer**, ganadora de la Copa de Europa en Inglaterra y en la República Checa. La alemana terminaba la prueba de natación quince segundo detrás de la inglesa **Bryden** y empezaba muy fuerte la prueba de piragüismo, con un mar que comenzó a complicar seriamente su singladura.

Después llegaría la prueba de ciclismo, donde lejos de conformarse con mantener las diferencias, atacó afianzando su primer puesto. Era el resultado de su extraordinaria condición física, mejorada últimamente gracias a interminables entrenamientos de calidad y cantidad, prestando especial atención a la técnica.

Tras imponerse en las disciplinas de piragüismo y bicicleta, con un tercer puesto en la carrera, terminaba victoriosa en medio de una aclamación general, convirtiéndose en la primera persona que ganaba tres veces un mundial de esta especialidad.

Sergio Ferrero



Sergio Ferrero

Todo un historial

Vencedor de la Copa de Europa de Quadriathlon en 1992 y 1993, tiene cuatro títulos mundiales de la modalidad.

Campeón italiano, ostenta el record del mundo de travesía en windsurf, cruzó de Canarias a las Barbados en 24 días. En piragua el Estrecho de Gibraltar, que lo cruzó en 1984 por primera vez no tiene secretos para él, este navegante empedernido ha logrado en su frágil pero segura embarcación la travesía de Corcega a la Península Italiana, la vuelta al Atollo de Male Nord, en la India, la vuelta a Ibiza y el record de travesía en solitario, de las Islas Maldivas a la India en 14 días, cubriendo 500 millas de paleo.



Copa de Europa de Quadriatlón

LA PIRAGUA DEFINITIVA

Sergio Ferrero es un entusiasta organizador de pruebas de este tipo y uno de los mejores atletas del mundo de esta especialidad. Sus últimas participaciones se han visto complicadas por el acoso de tiburones, buitres y, últimamente, de un cisne que defendía a sus polluelos. Pero nada le hace abandonar, pertenece a una categoría de deportistas que disfruta con el más difícil todavía.

En la prueba de Oundle, Inglaterra, ausentes **Chris Humpage** y el británico **Traylor**, **Sergio Ferrero** acabó primero en la prueba de natación. Luego llegó el momento de la piragua, aquí comenzó la odisea que le relegó al tercer puesto en la clasificación final.

Brown conseguía el título europeo y **Hewitt** el segundo puesto, aunque para esta reza especial de atletas que configuran el mundo del quadriathlon lo importante es salir airoso de la dureza de la competición.

La espina se la sacó **Sergio Ferrero** en Königsbrunn, Alemania, otra de las pruebas de la Copa de Europa, organizada por **Georg Friedel**. Frío y madrugón para los competidores que tuvieron que enfrentarse a fuerte oleaje en las pruebas de piragüismo. Aquí se alzó **Sergio Ferrero** con el título final por segunda vez en su vida, en esta modalidad que engloba ya ocho países con federaciones, España entre ellos. Ahora atacará un nuevo record, el doble Diamond Man, de quadriathlon, para ello tendría que vencer en una de las jornadas más duras de competición, con 10 Km. de natación, 40 Km. en piragua, 200 en bicicleta y 42 de carrera. Para privilegiados.

J.R. Inclán

AGUAS VIVAS

1994

Suscripción anual a la revista de la F.E.P.

D./Dña.

Domicilio

Ciudad C.P.

Deseo suscribirme a la revista AGUAS VIVAS, editada por la Federación Española de Piragüismo, por los 6 números de 1994, que recibiré en la dirección arriba indicada.

Adjunto cheque nominal a favor de la Federación Española de Piragüismo por valor de 1.500,- pesetas en concepto de cuota anual.

Fdo.: _____

Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14-1º
28003 MADRID



AGUAS VIVAS

1994

Suscripción anual a la revista de la F.E.P.

D./Dña.

Domicilio

Ciudad C.P.

Deseo suscribirme a la revista AGUAS VIVAS, editada por la Federación Española de Piragüismo, por los 6 números de 1994, que recibiré en la dirección arriba indicada.

Adjunto cheque nominal a favor de la Federación Española de Piragüismo por valor de 1.500,- pesetas en concepto de cuota anual.

Fdo.: _____

Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14-1º
28003 MADRID



LA C-2 DE PISTA

Autor: Philippe RENAUD

Este es el trabajo de síntesis de un atleta de una competencia técnica muy alta en materia de canoa biplaza y cuadiplaza.

La tarea de, en siete páginas manuscritas, dar los consejos más importantes sin recurrir a expresiones concisas demasiado arriesgadas y sin limitar las posibilidades de evolución a las expresiones de alto nivel era muy difícil; sin embargo, se ha llevado a cabo correctamente.

Este trabajo está impregnado, igualmente, de alternativas técnicas que Philippe ha desarrollado siempre:

- 1. La embarcación debe estar siempre horizontal, cualquiera que sean las condiciones. En efecto, en ningún momento se mencionan modificaciones de equilibrio y de inclinación de banda que pudieran facilitar la adaptación a las condiciones exteriores.*
- 2. La propulsión en C-2, necesita más dinamismo que en C-1, puesto que un biplaza se desplaza con más rapidez que un monoplaza.*
- 3. Por otra parte, insiste muy juiciosamente, según mi entender, sobre la importancia de la colaboración simultánea de los palistas en todas las tareas (propulsión y dirección). Precisa también a justo título, y esto quizás está más ligado a su experiencia reciente, que la navegación de la C-2 es más eficiente y cómoda si las acciones de dirección ejercidas en la parte trasera son ligeras y progresivas. Dicho de otro modo, es mejor navegar momentáneamente en una dirección incorrecta más dejando a la embarcación libre pero rápida, antes de bloquear la popa de la embarcación y con ello aminorarla, aunque su trayectoria se aleje del proyecto teórico. Finalmente, precisa la condición esencial para todo trabajo en equipo: la confianza recíproca de los dos palistas.*

Michel LETIENNE

Este artículo no pretende ser el manual absoluto para la formación de jóvenes en C-2, pero reúne y asocia diferentes parámetros importantes para ayudar a formar equipos eficaces.

La C-2 es una embarcación reputada como difícil y caprichosa, muchos palistas en equipo, a menudo incluso de un buen nivel, dominan con dificultad su navegación. Puede que Vds. hayan observado que los mejores C-2 a nivel francés, no son forzosamente la asociación de dos buenos monoplazas, sino generalmente, la de dos palistas de nivel medio en monoplaza. Son personas que desde hace algún tiempo se entrenan y compiten en C-2, lo que les ha permitido descubrir la navegación de este tipo de embarcación. La razón de esta falta de lógica es debida a que se trata de una técnica diferente.

De hecho existen reglas de navegación que indican lo que se debe hacer y lo que no, para navegar de una manera aceptable y que dé resultado.

Para ello, va a ser necesario combinar la propulsión y la dirección intentando no perturbar el avance de la C-2. Es necesario formar ese equipo, reunir dos palistas, colocarlos convenientemente en una embarcación adaptada. Después nos queda el dirigirlos técnicamente por medio de los diferentes entrenamientos.

REAGRUPAMIENTO DE MEDIOS LOS ATLETAS

Su elección es a menudo fácil de realizar ya que no hay más que dos palistas presentes. Por el contrario, cuando hay que realizar esta elección resulta muy difícil. Hay diferentes criterios que pueden servir para formular esta elección.

Por ejemplo:

- los dos más fuertes;
- dos palistas técnicamente cercanos (que tengan un hábito de movimiento similar);
- dos amigos;

4. de trabajo: 2' de recuperación (5 a 8 veces).

Cuando aparezca el dominio técnico puede aumentarse el tiempo de trabajo.

PARTE PSICOLOGICA

Es un factor clave de la ejecución, que desarrollaremos aquí más particularmente por medio de la motivación, a lo largo de los obstáculos que se han de ir superando.

PARTE TECNICA

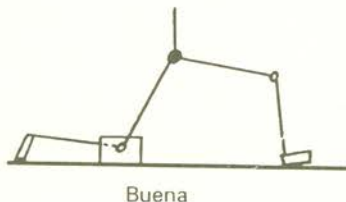
Para navegar en C-2 se necesita AVANZAR Y DIRIGIR. Son dos acciones diferentes, pero que deben llevarse a la par para un mejor rendimiento.

Recordemos algunos aspectos técnicos importantes.

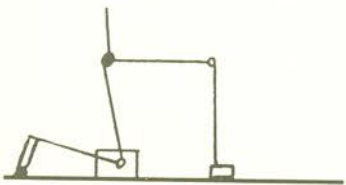
Avanzar

1. Tener una posición de "dominio" en la parte delantera y no de espera, apoyado sobre la pierna de apoyo (figura 3).

Figura 3: Posición de las piernas



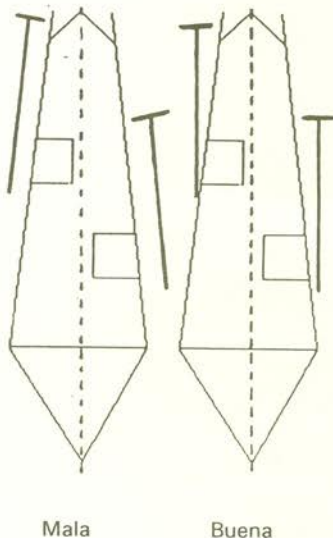
Buena



Mala

2. Limitar la parte oblicua trasera en la palada. Es lo que ocurre al sacar la pala del agua por delante de la rodilla de apoyo.
3. Volver hacia adelante, por encima de la embarcación y todo lo más por encima posible del eje de la C-2.
4. Palear lo más paralelo posible al eje de la embarcación y no paralelo al borde de ésta (figura 4).

Figura 4: Palear paralelo al eje



Mala

Buena

5. El tiempo de contacto con el agua debe ser más breve que en C-1 y por la parte delantera, ya que la C-2 se desplaza más velozmente. Es lo mismo que ocurre con un corredor pedestre: uno de marathón permanece más tiempo con apoyo en el suelo que un sprinter. El tiempo de impulsión y la velocidad de impulsión son diferentes.

Dirigir

1. La dirección se realiza siempre por la popa: Esta es la única parte de la C-2 apta para dirigir, ya que su forma lo permite. Intentar dirigir impulsando desde la proa es ineficaz y consume demasiada energía.

Para maniobrar es necesario orientar la propulsión. El palista posterior toma su apoyo en el exterior y tira hacia sí o al lado opuesto; palea bajo la embarcación.

El marca, acerca o aleja su propulsión. La acerca para enviar la C-2 a su costado y la aleja para enviarla al costado de su compañero (figuras 5 y 6).



- uno alto y otro bajo;
- dos palistas que no se entienden forzosamente ...

Dentro de este dominio no existe ninguna regla en vigor. El feeling y las pruebas han prevalecido siempre en la elección de los equipos. Sin embargo, parecería que a corto plazo, la asociación de dos palistas con un patrón de movimientos aproximado tiene que facilitar la creación de un C-2.

EL MATERIAL

Las embarcaciones

La Omega

Es una embarcación poco voluminosa que deja mucha libertad y facilidades de movimiento para los dos tripulantes. Es bastante baja en el agua y es conveniente para los de estatura baja y alta. Necesita un poco más de "oficio" para su navegación que la Cheeta.

La Cheeta

Es voluminosa y debido a su altura está muy poco adaptada para los de baja estatura, pero por lo demás es una embarcación escuela muy buena por su estabilidad y su facilidad de dirección.

La elección de embarcación no debe en ningún caso ser un freno para la formación del equipo. En efecto, los palistas deben ser capaces de navegar en las dos de manera indiferente (esto puede ser un ejercicio técnico).

Las palas

Las de C-1 son de sobra suficientes. Antes se utilizaban en C-2 unas palas más pequeñas que en C-1 y más rechonchas. Actualmente, incluso para competiciones internacionales, son raros los que utilizan palas diferentes en C-1, C-2, o incluso en C-4. Los apoyos (suelo, taburete, calzos del pie posterior).

Deben ser sencillos para que sean regulables, hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha.

La C-2 como toda embarcación, debe imperativamente navegar horizontal, (nada de inclinación sobre la banda derecha o sobre la izquierda) con un buen equilibrio longitudinal (ni demasiado hacia delante, ni demasiado hacia atrás). Los palistas deben poder palear sin tocarse, aunque estén bastante cerca el uno del otro (con frecuencia el pie delantero del palista posterior toca la pantorrilla trasera del marca. No se puede hacer de otra forma dado el reducido espacio del que se dispone).

La posición

Por supuesto como en C-1, pero la orientación de los puntos de apoyo (pie delantero, pie posterior y taburete)

debe ser hacia delante y lo más dentro posible del eje de la embarcación, y nunca hacia el costado del palista. Si se presenta el caso, caerá siempre hacia el lado de su borda y desequilibrará a su compañero (figuras 1 y 2).

Orientación de los puntos de apoyo

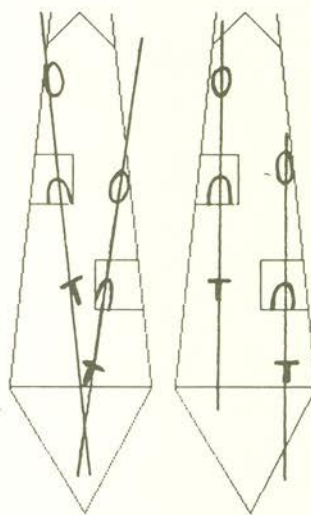


Figura 1:
Mala

Figura 2:
Buena

ENTRENAMIENTO

Se compone como siempre de tres sectores que hay que desarrollar (fisiología, psicología y técnica). En el caso de la formación de un equipo tal como la C-2, la parte técnica será la parte preponderante del entrenamiento.

PARTE FISIOLÓGICA

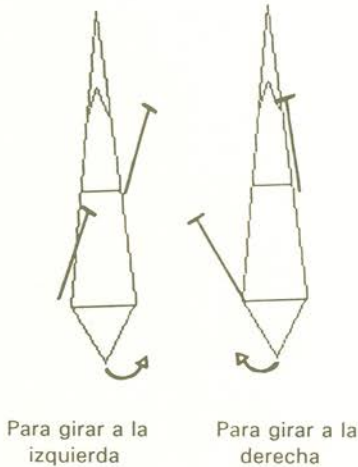
Esta parte es del mismo tipo que en una preparación para C-1; no obstante, siempre es preciso tener en mente la técnica, incluso en medio de sesiones duras. Cuanto más inexperto sea el equipo, más habrá que insistir en este aspecto.

Para lo que ordinariamente es un trabajo largo, como por ejemplo la capacidad aeróbica (C.A.), es interesante reducir las secuencias de trabajo hasta que el equipo domine la navegación. Si las secuencias son demasiado largas, disminuirá la concentración lo mismo que la técnica.

Ejemplo:

1. de trabajo: 30" a 1' de recuperación (15 a 30 veces);
2. de trabajo: 1' de recuperación (10 a 15 veces);
3. de trabajo: 1' de recuperación (7 a 10 veces);

Figura 5: Marca derecha - Posterior izquierda



Para girar a la izquierda

Para girar a la derecha

Figura 6: Marca izquierda - Posterior derecha



Para girar a la izquierda

Para girar a la derecha

- Las maniobras se hacen siempre de manera progresiva para no perturbar el deslizamiento y el avance.
- Los dos palistas participan en la dirección para que ésta sea más suave. Cuando uno palea bajo la embarcación, el otro palea en el exterior.

La navegación en C-2

Corresponde a una combinación de propulsión y de dirección. La dirección debe alterar lo menos posible la buena marcha de la embarcación. A veces las condiciones implican una parte de dirección importante (por ejemplo, teniendo el viento a través), a pesar de esto, hay que

encontrar el compromiso para guardar el máximo de propulsión y de deslizamiento en la embarcación. Y se entiende que durante este tiempo, los dos tripulantes palean siempre juntos y guardan sus apoyos simultáneos. (Se adjunta una pequeña lista de ejercicios).

CONCLUSION

Navegar en C-2 queda al alcance de todos y está lejos de ser una misión imposible. Los equipos que se entrenan con regularidad consiguen fácilmente una navegación aceptable y pronto pueden comprender las "triquiñuelas" de la C-2. Esta resultará enseguida una embarcación agradable, pero que habrá que vigilar sin cesar.

De todos estos puntos técnicos enunciados anteriormente, hay que resaltar dos ideas importantes. El resto hay que saber utilizarlo como herramientas destinadas a conseguir el logro deseado.

- Los palistas deben confiar obligatoriamente el uno en el otro, de lo contrario deben hacer cualquier otra cosa diferente a formar un equipo.
- Se debe tener siempre presente que la popa en C-2 debe estar libre y ligera, para deslizarse lo más rápidamente posible y dirigirse cómodamente.

Ustedes tienen en la mano "las claves" de la C-2. Sólo les queda dominarlas y asociarlas a sus propias técnicas.

Ejemplos de ejercicios

- **Viraje:** girar en redondo de izquierda a derecha y de derecha a izquierda aligerando la popa de la C-2 para facilitar el deslizamiento. Este ejercicio tiene la ventaja de hacer sentir el aligeramiento de la popa y el deslizamiento.
- **La línea de boyas:** Evitar las boyas, pasar a la derecha después a la izquierda, pasando muy a lo ancho, después ciñendo cada vez más las boyas. La velocidad modifica la dificultad del ejercicio.
- **La línea derecha:** seguir una línea de boyas o la orilla, de manera que se tenga una referencia guardando siempre la misma separación con respecto a ésta.

Próximo capítulo:

- ANIMACION EN PISCINA

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS



ROMAN MANGAS, S.A.L.

Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

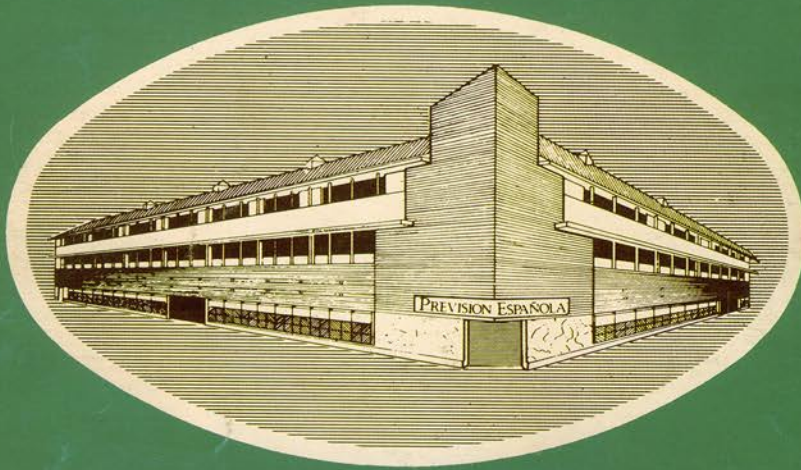
Teléf. (988) 51 69 47

Fax (988) 51 61 66



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100 «primeros años» hemos creado una sólida Organización potenciada hacia el futuro.
160 Oficinas abiertas al público, distribuidas por el territorio nacional, manteniendo nuestra Sede central en Sevilla.

Una completa red de servicios, a través de más de 3.000 agencias y corresponsales, dotadas de profesionales de primera línea —firmemente comprometidos con su mercado— y que abarca en su conjunto hasta los más pequeños núcleos de población de nuestro país.

100 AÑOS A SU SERVICIO