

# AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Lo mas granado  
**PREMIOS NACIONALES**

Calendario especial  
**COMPLETO**

Rallye para todos los gustos  
**XXXIV EDICION EN EL NOGUERA PALLARESA**

Nº 156



BEATRIZ MANCHON E IZASKUN ARAMBURU  
Campeonas de Europa en K-2  
4 medallas en los Europeos del 97  
2 medallas en Campeonatos del Mundo



Solicita tu carnet de Turismo Náutico en cualquier empresa asociada, Federación Autónoma Correspondiente o en la propia Federación Española de Piragüismo



Buena

# SINTONIA salvo ESTRIDENCIAS

Un presupuesto de 424 millones se necesitarán para hacer frente a la temporada del 98.

Apenas cuatro horas han servido, gracias a la colaboración de todos y al cumplimiento de las más elementales normas de funcionamiento que el Presidente impuso a la Asamblea, para que se resolvieran esta que encarrila la temporada del 98 y pone fin a un año, en el que, una vez más, las medallas conseguidas en las competiciones internacionales al más alto nivel, han servido de bálsamo para cicatrizar cualquier otra herida. Aunque siempre queden disconformes.

El calendario oficial de ámbito estatal se completa con el Campeonato de España que también se celebrará en la modalidad de rafting, con lo que esta categoría pasa a adquirir en poco menos de tres temporadas la mayoría de edad. Quizás excesivamente rápida le llega la madurez a una disciplina que urge por su espectacularidad y posible repercusión entre los medios.

A partir de este momento y por acuerdo asambleario, las clasificaciones en copas de España y en los Campeonatos Nacionales será diferente para hombres y para mujeres. Por cierto, en la exposición previa que el Presidente hizo de la temporada el equipo de damas que entrena Jesús Cobos resultó determinante para justificar toda una temporada que nadie puede decir haya ido por malos derroteros a pesar de que el patrocinio privado no llegase a cuajar como todos desean, pocos intentan y alguno haga con ello motivo de existencia.

Con el mismo criterio de integración que la Asamblea viene demostrando en los últimos años, las cuotas se incrementan en un intento por participar de forma más directa en la infraestructura federativa, aunque a todos nos cueste rascar en los bolsillos.

El ejercicio del pasado año se cerró

con 403 millones de pesetas, bastante ajustado, pero aún con déficit desestabilizador por muy justificandos que esté.

Para esta temporada harán falta 424 millones de los que prácticamente el Consejo Superior de Deportes financia un 76% mientras que el ADO aporta 56 millones para las becas de los palistas de élite. Con este dato la Federación se sitúa entre las seis con mayor presupuesto general y contempla uno de los incrementos más fuertes por parte de la Administración. La confianza que al más alto nivel parece que se tiene hacia el trabajo de esta Federación sólo se cuestiona al amparo de la intransigencia que algunos de casa pretenden.

Parece inminente la elaboración de un censo de instalaciones que puedan optar como sedes para albergar Campeonatos de España y competiciones de interés especial. Es un buen principio para acabar con tanta chapuza.

No menos interesantes resultaron los ruegos y preguntas de esta Asamblea que en muchos casos se plantearon por escrito con antelación suficiente como para preparar la repuesta acertada, aunque en este cajón de sastre no se pueda evitar encontrar algunos objetos inservibles.

Jesús Rodríguez Inclán

**Manolo Fonseca,**  
medalla al mérito  
piragüístico en su categoría  
de oro, por aclamación

# Gaita, Sidra y ESTRELLAS, en la noche de los OSCAR

La XV Gala de Piragüismo de este año se dedicó con carácter especial al piragüismo asturiano

Como era de esperar, Galicia volvía a acaparar el premio a la mejor Federación, Beatriz e Izaskun se llevaban la máxima distinción femenina, Jovino el premio masculino y Autopistas Kayak-Tudense recibía la distinción al mejor Club, capítulo en el que los Delfines de Ceuta recibían una mención especial. En el terreno de los patrocinadores Previsión Española recibía el premio nacional, Sedes uno especial al patrocinador asturiano con proyección nacional y Marca conseguía el de los medios de comunicación.

**E**sa blusa de hace cinco años te sienta muy bien.

- Pues a ti, bonita, con esa falda antigua casi no se nota que tienes unos kilitos de más.

Frases tan **amistosas** como éstas apenas se escucharon como salutación en la XV Gala del Piragüismo Nacional, que se celebró hace unas fechas en la Casa de Asturias, en Madrid. Las frases eran, por supuesto, más cariñosas,

sin malicia alguna. Y es que las gentes de este deporte no tienen maldad ni malas entrañas. Ambiente sano, en corpore sano y comida también sana. Un buen rollo, que diría un castizo.

Se estrenaba propósito en esta Gala, porque la junta directiva de la Federación Española ha acordado que cada año se celebre en el ambiente de una Federación Territorial. Asturias ha sido la prime-

Izaskun, Beatriz y Jovino se fotografían con el Presidente Perurena y Jesús Cobos que recibió una distinción especial de la Gala. La foto es de Javier Soriano



# AGUAS VIVAS

## EDITORIAL

### REPORTEROS

Cuando cae en tus manos un número de AGUAS VIVAS como éste calibras el auténtico valor que tiene para todos su contenido. Quien más y quien menos se esfuerza para que su disciplina, su éxito o su opinión se conozca convirtiéndose en improvisado mensajero de su ilusión, pregonero de la noticia y, a veces, de su fantasía.

En cualquier caso un colaborador más de esta revista que entre todos se debe hacer en beneficio de su frescura, diversidad y riqueza, lo que recobra más valor aún con las últimas reacciones habidas como consecuencia de acontecimientos que quien más y quien menos, querría haber leído en estas páginas.

Lo que no entiendo es el esfuerzo de tanta gente de Ceuta, con buena pluma en algunos casos, reclamando la publicación de su éxito en el último Campeonato de España de juveniles, algo que debería haber figurado, que muchos podían haber cubierto, pero que nadie hizo.

Al final siempre faltarán colaboradores y sobrará suspicacia, pero perdurará el valor de una publicación que quiere hacerse eco de todos aunque no llegue por sí misma a cada rincón.



## AGUAS VIVAS

Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
Enero - Febrero 1998 - Nº 156  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID  
<http://www.sportec.com/fep>  
e-mail: [correo.fep@ibm.net](mailto:correo.fep@ibm.net)  
DIRECTOR: J. R. Inclán  
REDACTOR JEFE: Alberto Salinas  
PORTADA: Javier Soriano  
IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969



José Manuel Hernández en nombre de Previsión Española, recibió el trofeo al mejor patrocinador de piragüismo. La foto es de Javier Soriano

ra en este nuevo proyecto. Por ese motivo, no faltó quien escanciara sidra a la llegada del personal y con gaita incluida se daba la bienvenida a los comensales.

En los platos, antes de empezar, como aperitivo, información sobre el Descenso del Sella, santo y seña, no sólo de los asturianos, sino de cualquier aficionado al piragüismo. No es cuestión, ahora, de desmenuzar el menú, aunque con decir que fue autosuficiente, está dicho todo. A más de uno, la digestión se le hizo larga y pesada, pero ya se sabe que **del vivo al bolllu**.

Santiago Sanmamed galardonado como Presidente de la mejor Federación entregó a Nuria Bachiller el premio a los medios de comunicación que recayó en Marca.

Cuando ya estábamos con el postre y el listo de turno sopló donde este año estaban colocados los numeritos de la suerte, **Chema Puente**, la voz de humo de Vía Digital, cogió el micrófono y ya no lo soltó hasta pasada la medianoche. A duras penas y costosas fatigas, cada quisque recuperó, con grasa y figura, el papelillo de la tarta.

Y, a continuación, se procedió al sorteo de premio y de lotes de las casas patrocinadoras de este deporte. Relojos, llaveros, gorras, camisetas, bolsas, sidra. Los premios empezaron a caer del lado de



A Emilio Llamedo se le reconoció su dedicación al piragüismo en muchos frentes y en muchos años. Perurena le hizo entrega de El Canoista.

La foto es de Javier Soriano

los más afortunados, alguno por partida doble matrimonial.

Y llegó el momento mágico de cada Gala. **The winner is...** Los Oscar del Piragüismo español se concedieron este año a **Jovino González**, por su regularidad en la temporada, y, ex aequo, a la pareja femenina de moda, **Izaskum Aramburu** y **Beatriz Manchón**, o al revés, como ustedes quieran, **Beatriz Manchón** e **Izaskum Aramburu**. Dos grandes protagonistas de una película prodigiosa europea y mundial, que todos esperamos ver de nuevo en la gran sala de los Juegos Olímpicos de Sidney.



Por su aplastante dominio en la pasada campaña, el galardón al mejor club español fue para **Autopistas - Kayak Tudense** y hubo mención especial para la labor de promoción realizada por el club **Los Delfines, de Ceuta**. Las incuestionables cifras otorgaron el premio a la mejor Federación Autonómica, a **Galicia**.

Previsión Española se llevó una distinción por su apuesta por el Piragüismo y el diario deportivo **Marca** también fue premiado por su apoyo informativo. La firma asturiana **Sedes**, igualmente, se llevó un

premio por ser patrocinador autonómico, con proyección nacional. Y para finalizar este capítulo, se resaltó la enorme labor del seleccionador femenino, **Jesús Cobos**, con un galardón especial. Ya podemos anunciar que para el próximo año habrá premio para el estamento de técnicos.

Después de los discursos de los dirigentes, autoridades y políticos, se produjo el **hasta el año que viene** de rigor, aunque muchos de los comensales se volvieron a ver al día siguiente en La Asamblea federativa, donde se aprobó un pre-

Entre asturianos anda el juego, Pedro Muñiz García Director Regional de Deportes y Juventud del Principado de Asturias entregó a Sedes el premio nacional al mejor patrocinador asturiano.

Julio Legido, Director de Deportes de la Comunidad de Madrid entregó a Eduardo Sousa el galardón al mejor Club que consiguió el Autopistas Kayak- Tudense. Las fotos son de Javier Soriano.

supuesto de 425 millones de pesetas y se concedió la Medalla al Mérito Piragüístico a **Manuel Fonseca**.

**A. Salinas**



Las Copas de España despiertan  
cada vez mas interés entre los aficionados

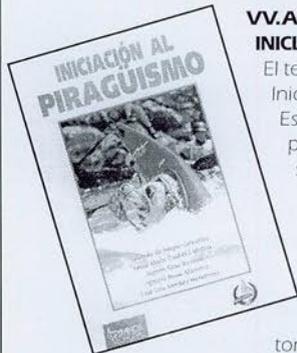
# COTIZACIÓN al ALZA

## OPINIONES DE LA GENTE

**E**n la presente temporada, han sido varias las solicitudes para organizar Copas de España de Ríos y Marathon, haciendo muy difícil la selección definitiva de las sedes. Tanto es así que, en mi opinión **No son todos los que están, ni están todos los que son**. En cualquier caso, entiendo que debemos buscar una solución para dar cabida a pruebas que merecen ese privilegio, al menos en la próxima temporada. En principio personalmente, deseo agradecer a los organizadores, las ofertas que hacen y lo hago por mediación de estas líneas para su divulgación en nuestra revista **AGUAS VIVAS**.

# Bibliografía básica

## PIRAGÜISMO



**VV.AA.**  
**INICIACION AL PIRAGÜISMO**

El texto oficial del curso de Iniciadores de la Federación Española de Piragüismo, pretende que su contenido sirva para aprovechar al máximo las posibilidades que este deporte ofrece, sin renunciar a que el lector se introduzca en el campo de la enseñanza de piragüismo y tome contacto con la enorme

oferta de actividades que se desarrollan alrededor de nuestra Federación. Está organizado en jornadas, siguiendo la misma estructura del curso de iniciadores. Aborda temas tan variados como: las especialidades del piragüismo, las normas para elegir una piragua y cómo mantenerla, la estructura de nuestra Federación, orientación al futuro enseñante sobre qué enseñar y cómo enseñar, servir como guía del autoaprendizaje. Termina dando una muy útil y exhaustiva información sobre las numerosas competiciones y actividades que se realizan en nuestros ríos, embalses y costas. 1997. 17 x 24 cm. 200 págs. Nº 11056. Ptas. 1.500.

## ENTRENAMIENTO



**Varios**  
**BASES TEORICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Recopilación de aquellos temas relacionados con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Cualidades físicas. Cualidades coordinativas. Técnica Deportiva. 1996. 17 x 24 cm. 512 págs. Nº 10.597. Ptas. 4.500.



**Varios**  
**PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Aplicación práctica del proceso de planificación en el deporte. Organización de las estructuras intermedias en el entrenamiento deportivo. Modelos de planificación deportiva. 1996. 17 x 24 cm. 174 págs. Nº 10.598. Ptas. 2.300.



**Varios**  
**PRUEBAS PARA LA VALORACION DE LA CAPACIDAD MOTRIZ EN EL DEPORTE**

Aportar instrumentos de evaluación de las principales capacidades, funciones, condicionales y constitucionales. 1996. 17 x 24 cm. Nº 10.733. Ptas. 2.500.



**Año, V.**  
**PLANIFICACION Y ORGANIZACION DEL ENTRENAMIENTO JUVENIL**

El deporte en edad escolar y su evolución. Bases de la planificación y periodización. Técnicas y metodología. 1997. 17 x 24 cm. 224 págs. Nº 11.136. Ptas. 2.500.

## ACTIVIDADES NATURALEZA



**Pinos, M.**  
**ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA**

Un libro práctico para integrar las actividades en la naturaleza en el currículo de Educación Física Objetivos. Contenidos. Sesiones por ci-

dos. 1997. 14 x 21 cm. 188 págs. Nº 10829. Ptas. 1.600.



**Pinos, M.**  
**GUIA PRACTICA DE LA INICIACION A LOS DEPORTES EN LA NATURALEZA**

Deporte de orientación. Bicicleta de montaña. Senderismo. Escalada, espeleología y barranquismo. Supervivencia

deportiva. Tiro con arco. 1997. 14 x 21 cm. 220 págs. Nº 10824. Ptas. 1.600.



**Pinos, M.**  
**ACTIVIDADES Y JUEGOS DE E. FISICA EN LA NATURALEZA GUIA PRACTICA**

Un amplio catálogo de actividades y juegos para excursiones, acampadas,

campamentos y colonias. 1997. 14 x 21 cm. 220 págs. Nº 10823. Ptas. 1.600.

## RESISTENCIA



**Navarro, F.**  
**LA RESISTENCIA**

Tipos de resistencia, la metodología del entrenamiento para su desarrollo, la programación del entrenamiento según las necesidades de las especialidades deportivas

y la utilización del entrenamiento en condiciones especiales. 1998. 17 x 24 cm. 500 págs. Nº 10987. Ptas. 4.000.

Unidades	Número	Artículo	Ptas.

Nombre o razón social .....

Domicilio ..... nº ..... piso .....

C.P. .... Población .....

Provincia ..... Tfno. .... C.I.F. ....

El pago se realizará de la siguiente forma (más gastos de envío)

Contra reembolso

Tarjeta de crédito:  VISA  MASTERCARD  AMERICAN EXPRESS

Nº tarjeta: .....

Fecha de caducidad: .....

Firma

Enviar a: Gymnos, Librería Deportiva Gymnos. García de Paredes, 12. 28010 Madrid  
Tfno.: 91-447 82 97 - Fax: 91-447 18 56

La Federación de Piragüismo de la Región de Murcia, solicita el Campeonato de España de Marathon, con la oferta del incomparable C.A.R. Infanta Cristina. ¿No es posible organizar la regata en la parte opuesta? Según informes, ahí no existen inconvenientes del agua, sus razones habrá que desconocerlos; ¡Es una pena!

La Federación Asturiana solicita y se aprueba el Campeonato de España de Marathon en la ría de Ribadesella; se concede de nuevo en el mismo lugar del anterior Campeonato y sobran comentarios, en cuanto a garantías de organización etc. Subvención para clubs entre FEP y organización 1.000.000 de pesetas. Debemos tener en cuenta las aportaciones económicas siempre, o de lo contrario, acabaremos con la gallina de los huevos de oro.

La Federación Navarra de Piragüismo, Río Ebro-Azagra (Navarra) lo merecía, pero deberá esperar otra ocasión. **Malón** cumple con su palabra y pasa al primer grupo de interés especial, por méritos propios.

Federación Asturiana: **El Gaitero** de nuevo es Copa de España de Ríos la prueba elogiada por todos; magnífico trato a clubs, palista e impecable organización.

Santiagotarrak: Vuelve el Bidasoa a la Copa de España; me remito al comentario de una revista ajena **En el Emblemático Bidasoa**, casi nos rompemos la crisma bajando por la pesquera, pero aún así, iremos siempre que podamos a esta fantástica prueba, y añado **algo tendrá el agua cuando la bendicen**.

Federación Castellano Leonesa: Club Piragüismo Zamora. Vuelve también a la Copa de España **El Ibérico** su mejor aval, el número de palistas que asisten, una verdadera pena el retraso en la entrega de trofeos. **Santos** y **Tina** trabajan para que no se repita.

Club Cisne Helios de Valladolid: Por ahora no es posible conceder su solicitud de Marathon, pasando a la primera reserva, por si existe algún problema con otras. Quiero aclarar que todas las pruebas relacionadas con el marathon en

Valladolid, han sido un éxito rotundo y esto ha sido reconocido por todos los palistas marathonianos, esperamos no tardar mucho en volver con esta modalidad al Pisuerga, pues me consta que el Patronato Municipal de Deportes con su Gerente al frente, tiene interés en solicitar el Campeonato de Europa para el 99. Animo para **Julián** y **Germán**, que aún no es tarde.



Federación Andaluza: Real Club Náutico de Huelva - Ayuntamiento de Ayamonte. Solicitan Copa o Campeonato de Marathon, no es posible concederlo de momento por carecer de antecedentes. Entiendo que alguna vez deberá ser la primera. Invito a clubs y miembros de la Asamblea, soliciten a la FEP información de la oferta que hacen. **Maxi**, debes insistir en la próxima, el Guadiana, ahí, se lo merece.

Club Algecireño: Con el apoyo del Ayuntamiento de Los Barrios, magnífico campo para el marathon, en su última edición en el 90, prueba entonces de Interés Especial, salieron 500 piraguas; ignoramos los motivos de que no continúe, ya que el entusiasmo de la organización lo merecía. Solicitan Copa de Ríos o de Marathon en el campo de Gibraltar y tampoco es posible.

Federación Gallega: Vuelve a la Copa de España el tradicional **Miño de Tuy** el gran número de piraguas que salen, hace que se encuentre siempre arriba en el baremo.

Se concede también, la organización de la Copa de España de Marathon en la ría de Muros-Noya (Coruña). Hemos visitado con el seleccionador nacional de marathon, acompañados del Concejal de Deportes del Ayuntamiento solicitante y del presidente de la Federación Gallega el recorrido previsto de la regata, comprobando que es un lugar perfecto para realizar pruebas de esta especialidad.

También hemos observado mucha ilusión por parte de la organización, ofreciendo para los clubs que no quieran alojarse en hoteles, el campo de fútbol para tiendas de campaña, asimismo podrán pernoctar en el pabellón con duchas, etc... En cuanto a la subvención de 500.000 pesetas para gastos de árbitros, etc. y 1.000.000 para subvenciones a los clubs. Por mi parte entiendo que las 500.000 ptas. que aporta la FEP deberán ir también a los clubs, ya que los desplazamientos, debido a la distancia, para algunos son muy costosos (esta regata será selectiva y de ella saldrá el equipo que nos representará en Burdeos, en la Copa del Mundo. Debemos aclarar que el equipo se formará según criterio exclusivo del Director Técnico, pero la participación en la prueba será obligatoria para todos).

Federación Cantábrica: Kayak Club Castro Urdiales: Solicita la Copa de España de Marathon y no es posible tampoco en esta ocasión poder complacer al Ayuntamiento de Castro, Federación Cantábrica y a los amigos **Javier** y **Quintana**, Ahí queda a la espera y en la primera ocasión deberemos ir a esa preciosa villa cántabra. Ofrecen a los clubs 1.000.000 de pesetas.

Club Piragüismo Antares: Copa de España de Marathon, prácticamente por los mismos motivos, al no existir más de una Copa, tampoco es posible, a pesar de conocer personalmente las garantías de organización de nuestra regata en el Ebro **Ciudad de Miranda**. Conozco también el entusiasmo del Ayuntamiento, así como la idea de celebrar la prueba en nuestras fiestas de san Juan del Monte, declaradas de Interés Turístico Nacional. Subvención ofrecida 1.000.000 para los clubs, Así como desayunos y comidas, etc., gratis para los

palistas. ¡Animo Teo! Para otra vez será.

Por último la oferta que al parecer, había hecho el Presidente de la Federación Extremeña, el día que en principio se aprobó el calendario de las copas que nos ocupa, nadie hizo saber que existía tal petición; incluso mientras la Comisión Permanente deliberaba, pregunté al **Sr. Villamor**, si no existía solicitud alguna para la Copa de España de Ríos en el Trofeo Extremadura y la contestación fue negativa, quedando muy extrañado, haciendo el comentario con el **Sr. Vela**, Presidente de la Andaluza, presente en la prueba de Alange (Badajoz) para mí una de las mejores que se han organizado en el 97.

Posiblemente se ha trasapelado o se ha producido algún otro error, pero el hecho es éste y se debe aclarar, ya que, nobleza obliga, aquella organización con el Presidente **Soriano** al frente, merecen un 10 y habrá que tenerlo en cuenta.

Previamente la del **Raphel del Tajo** de Aranjuez al conocer el número de solicitudes y en vista del compromiso del pasado año y siguiendo mis sugerencias no solicitaron la Copa de Ríos, si bien por méritos propios, forma parte del primer grupo de Interés Especial. No debemos olvidar que en el baremo ocupa la segunda posición con 1.888 puntos, inmediatamente detrás de Sanabria.

Me he extendido demasiado, pero quiero se reconozca y agradezca el gran esfuerzo que hacéis con tanta ilusión, con vosotros esto no puede fallar. Es muy duro no poder atender vuestras peticiones y si podéis aportar alguna idea, en lo sucesivo, la llevaremos a la Asamblea, a fin de que sea debatida.

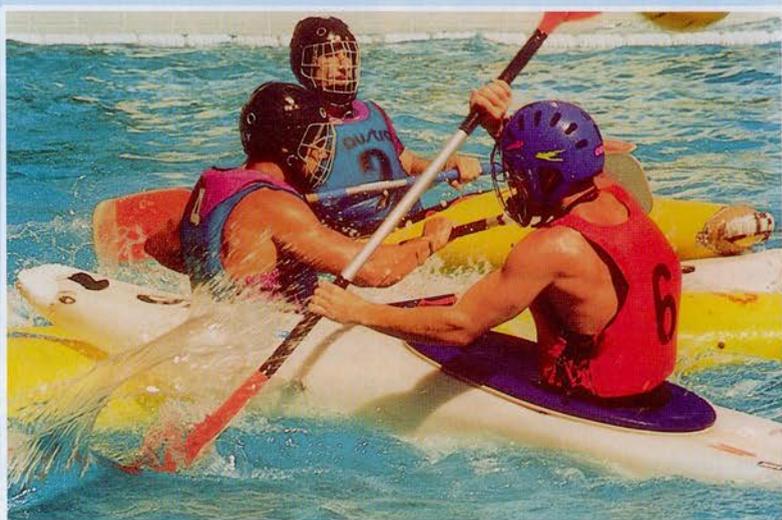
Por último, recordar que también en el Campeonato de España de Marathon en Ribadesella, en las mismas condiciones que la Copa de España en Noya saldrá el equipo que nos representará en el Campeonato del Mundo en Sudáfrica.

**Wenceslao Santos Largo**

## KAYAK POLO

### IV TORNEO CIUDAD DE OLOT Apretada victoria de ABISME KAYAK

Se impuso en la final por 3 - 2 al C.E.C.B. KAYAK



**E**l pasado domingo 14 de septiembre, se celebró en aguas del río Fluviá, concretamente en el tramo del Puente de Santa Magdalena, la cuarta edición del **TORNEO DE KAYAK POLO CIUDAD DE OLOT**. El torneo fue organizado por la Sección de Piragüismo de la entidad "Centre Excursionista Olot". La finalidad básica de la competición es la difusión del deporte del piragüismo en Olot y comarca, además de convertirse en un claro componente lúdico para la ciudad. El torneo congregó a numeroso público demostrando así la efectividad de esa competición para la difusión del piragüismo.

El torneo fue disputado por cuatro equipos de las ciudades de

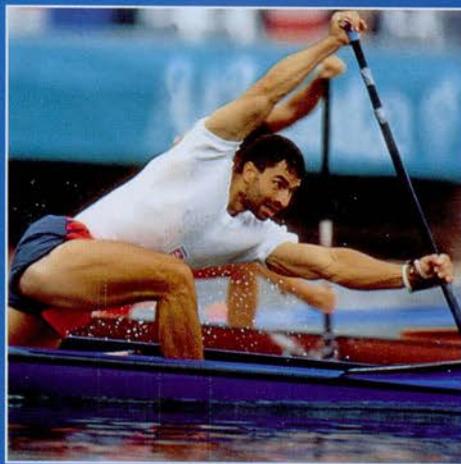
Manresa, Premiá de Mar, Girona y Olot. La competición se desarrolló mediante el sistema de liquilla, en la que los dos primeros equipos clasificados se jugaron el título en la gran final. Después de una lucha constante y muy igualada, el equipo de Abisme Kayak ganaba al CECB Kayak por el ajustado resultado de tres goles a dos, proclamándose así campeón del IV Torneo de Kayak-Polo Ciudad de Olot.

La clasificación final del Torneo fue la siguiente: Abisme Kayak, de Girona seguido de C.E.C.B. KAYAK, de Manresa, C.E.O. Kayakolot, de Olot y de Premiá Club Kayak, de Premiá de Mar

**Joaquim Bosh i Frigola**  
C.E.O. KAYAKOLOT

Federación Española de Piragüismo

Foto: Javier Soriano



CALENDARIO  
OFICIAL

Lo

que no te debes  
perder

1998

# CAMPEONATOS NACIONALES

## XXIX Campeonato de España de Invierno

La Cartuja (Sevilla)  
4 y 5 de abril

## XIII Campeonato de España de Pista por Federaciones Autonómicas - II Copa S.M. El Rey

La Cartuja (Sevilla)  
7 de junio

## II Campeonato Master Individual

Embalse de Belesar. Taboada (Lugo)  
4 de julio

## I Campeonato de España de Rafting

Sort (Lleida)  
7 de julio

## XXX Campeonato de España de Slalom

Sort (Lleida)  
11 y 12 de julio

## III Campeonato de España de Marathon

Ría de Ribadesella (Asturias)  
22 de agosto

## XXX Campeonato de España de Pista para Juniors y Cadetes

Embalse de Portodemouros (La Coruña)  
1 y 2 de agosto

## XXX Campeonato de España de Pista para Seniors

Embalse de Santa Cruz de Trasona  
(Asturias)  
6 y 7 de agosto

## III Campeonato de España de Kayak-Polo

Pabellón Municipal  
Os Remedios (Orense)  
26 y 27 de septiembre



# COPAS DE ESPAÑA

## VI COPA DE PISTA

### 1ª Competición

Embalse de Santa Cruz de Trasona  
(Asturias)  
25 de abril

### 2ª Competición

La Cartuja (Sevilla)  
16 de mayo

## IV COPA DE RAFTING

### 1ª Competición

Murillo de Gállego (Zaragoza)  
22 de agosto

### 2ª Competición

Río Miño. Arbo  
6 de septiembre

## VII COPA DE RÍOS Y TRAVESÍAS

### XXV Descenso Ibérico del Duero VII Trofeo Caja España

Río Duero, Zamora  
28 de junio

### XXXII Descenso Nacional del Bidasoa

Río Bidasoa, Irún (Guipúzcoa)  
25 de julio

### XXVII Descenso Internacional del Miño en Tuy

Río Miño, tramo entre Salvaterra a Tuy  
14 de agosto

### LIII Regata Ría de Villaviciosa

Ría de Villaviciosa (El Puntal). Asturias  
5 de septiembre

## VI COPA DE SLALOM

### 1ª Competición

Ponts (Lleida)  
19 de abril

### 2ª Competición

Granada  
3 de mayo

### 3ª Competición

San Miguel (Irún)  
16 de mayo

### 4ª Competición

Asturias  
31 de mayo

## V COPA DE MARATHON

### Competición de Marathon

Río Tambre,  
Ría de Muros-Noya (Outes, La Coruña)  
11 de julio



# Competiciones de Interés especial



Foto: Javier Soriano

## GRUPO ESPECIAL

### PISTA

#### XVII Trofeo Reina Sofía

Estanque del Retiro (Madrid)  
10 de mayo

### RIOS Y TRAVESIAS

#### LXII Descenso Internacional del Sella

Arriendas (Asturias)  
8 de agosto

#### XXI Trofeo Príncipe de Asturias

Ría de Pontevedra (Pontevedra)  
15 de agosto

#### Regata Internacional Sanabria-98

Lago de Sanabria (Zamora)  
16 de agosto

#### X Fiesta de la Piragua Ciudad de Sevilla

Muelle de la Sal. Dársena del  
Guadalquivir (Sevilla)  
17 de mayo

## PRIMER GRUPO

#### XXVI Raphel Nacional del Tajo - II Gran Premio Comunidad de Madrid

Río Tajo. Aranjuez (Madrid)  
14 de junio

#### Descenso Nacional del Ebro en Azagra

Río Ebro. Azagra (Navarra)  
19 de julio

#### VIII Regata Internacional SEDES K-4

Ría de Ribadesella (Asturias)  
9 de agosto

## SEGUNDO GRUPO

#### XXVIII Descenso Nacional del Río Deva

Panes-Unquera (Cantabria)  
29 de agosto

#### XIV Trofeo Fiestas del Pilar

Río Ebro. Zaragoza  
11 de octubre

#### III Trofeo Internacional Ciudad de Mérida

Mérida (Badajoz)  
22 de agosto

#### XXXIV Ascenso-Descenso Internacional del Nalón

Río Nalón. Pravia (Asturias)  
11 de agosto

#### XXVIII Trofeo Club Natación Pamplona

Río Arga. Pamplona (Navarra)  
20 de junio

## TERCER GRUPO

#### XV Trofeo Extremadura Comunidad Autónoma

Pantano de Alange (Badajoz)  
6 de septiembre

#### XIV Memorial Alfredo Aguirre

Río Arga. Puente La Reina (Navarra).  
21 de junio

#### XXXVI Travesía Ría de Foz

Ría de Foz (Lugo)  
18 de julio

#### XXXIV Descenso Internacional del Pisuerga

Alar del Rey (Palencia)  
15 de agosto

#### XII Trofeo Gobierno Vasco

Pantano de Legutiano (Álava)  
11 de julio

## CUARTO GRUPO

#### IV Trofeo S.D.R. Frontón de Tudela

Tudela (Navarra)  
18 de julio

#### III Copa Presidente Xunta de Galicia

La Guardia-Tuy (Pontevedra)  
16 de agosto

#### VIII Regata Ciudad de Miranda

Miranda de Ebro (Burgos)  
6 de septiembre



Federación Española de Piragüismo  
C/ Antracita, 7-3ª - 28045 madrid  
Tel. (91) 506 43 00 - fax (91) 506 43 04  
e-mail: correo.fep@ibm.net

# RECONOCIMIENTO

## En la fiesta de la piragua, se rindió un sentido homenaje al piragüismo catalan

**E**l pasado mes de octubre el Pont de Suert, capital de L'Alta Ribagorza, celebró la III Edición de la Fiesta de la Piragua, que tiene como principal objetivo homenajear a los palistas y entidades más destacadas de la temporada. La designada para entregar los galardones a los elegidos fue la esposa del Presidente de la Generalitat, **Dña. Marta Ferrusola**, tras la deliberación del jurado.

El embalse d'Escaldes escenario de esta fiesta en una imagen que captó Gómez Vidal.

Los más de 140 palistas participantes en la III Fiesta de la Piragua, participaron en el Descenso Turístico de aguas bravas en el río Ribagorzana. Y también en aguas tranquilas del embalse de D'Escalles.

Al finalizar la matinal piragüística se celebró un almuerzo, presidido por Dña. Marta Ferrusola, con la asistencia de más de 250 comensales, entregándose los galardones a los palistas más destacados, directivos y empresas colaboradoras.

**Antonio Gomez Vidal**

### Los premiados

Palista de Aguas Tranquilas:  
**Damian Vindel**

Palista de Aguas Bravas:  
**Jordi Domenjo Cadafeo**  
**Ana Perez Farré**

Club de Aguas Tranquilas:  
**Nautic Lleida**

Club de Aguas Bravas:  
**Cadi Canoe-Kayak**

Entidad Colaboradora:  
**Cadi Formatges-Mantega**

Trayectoria Directiva:  
**Joaquín Gregori**



**Trescientos competidores disputaron la IV edición**

# **¡Que viene EL LOBO!**

**Un año más se ha realizado LA CURSA DEL LLOP. En su cuarta edición es ya una prueba consolidada en cuanto a participación y de una cierta madurez organizativa.**

**En esta edición se ha hecho hincapié en aspectos de organización de los que los**

**participantes han quedado muy satisfechos.**

**El mal tiempo de las semanas anteriores a la cursa - de no cesar, hubiera obligado a cancelar las pruebas de piragua - se arregló y pudimos disfrutar de unos días tranquilos y con sol, mucho sol.**



# Son **29** horas de **COMPETICION**

**E**l circuito no ha variado con respecto al año pasado. Cabe destacar la inclusión de la quinta etapa en el Circuito de Atletismo Catalán de Fondo. Tan sólo se hicieron unos pequeños ajustes y se revisaron los tiempos máximos de competición. Por mar se recorrieron 15 kms y la etapa en río se dejó en 30 kms.

En cuanto a la participación, fueron casi trescientos los inscritos en las diferentes etapas. Y por primera vez una mujer entre los **terminators**, nombre cariñoso con el que se denomina a los participantes de las seis pruebas. Era **Helena Buiges**, de Tarragona, la primera mujer que se inscribe en todas las etapas de la Cursa del Llop. Este año el nivel de los terminators ha sido, en general, más alto que el del año pasado: de los seis que intentaron terminaron cuatro, pro-

**que dan para cubrir  
175 kms en bicicleta,  
47 de carrera,  
45 en piragua y  
115 pedaleando  
en la montaña**

---

porción muy superior a la pasada edición. ¿Estos ya sabían quien era el **Lobo**!

A las 6.05 de la mañana se dio la primera salida en bicicleta. Los primeros 16 kms eran neutralizados hasta la población del Mas de Barberans. A partir de ahí seguían 16 kms más que indicaban a los

ciclistas el preludio de lo que serían los puertos de Bojar: puertos de montaña de 1.200 m de altitud con un desnivel de 800 m en tan sólo 20 kms. Aquí llegaron los primeros abandonos, unos por falta de preparación y otros porque no llegaron dentro del tiempo previsto por la organización.

En esta prueba se quedaron dos terminators fuera de la opción al Trofeu del Llop, trofeo reservado para quienes finalizan la prueba dentro del tiempo previsto por la organización, y que consiste en una patera recubierta de plata de más de un kilo de peso. Es una reproducción de una pieza de plata hallada en el poblado Ilercavón del Castellet de Banyoles, en Tivissa y que actualmente se encuentra en el Museo Arqueológico de Barcelona.

A las 13.00 horas, el sol no tenía piedad y no había ni una sola nube que aliviara a los participantes. Tomaron la salida desde Mig-Cami

La Cursa del Llop resulta dura para los competidores, pero ofrece imágenes realmente atractivas para la cámara de cualquier fotógrafo. Estas son cosas de Colomé.



hacia l'Ampolla, por pedregales, con un desnivel de 400 metros en 10 kms, los participantes en esta segunda etapa. Entre ellos se hallaban 5 terminators. El equipo médico, muy atento, tuvo trabajo en atender a los participantes a causa de la temperatura elevada del día. El primero en llegar a l'Ampolla fue el atleta local Ferran de Torres i Burgos con 1:56:59 volvía a pulverizar el tiempo de ediciones pasadas.

La brisa dificultó la tercera etapa. Los más inexpertos sufrieron con la piragua en el mar. A las 17.30 horas tomaban la salida los escasos participantes en esta tercera etapa, una de las más bonitas del circuito. Cinco de ellos estaban inscritos en todas las pruebas. Eran 15 kms desde l'Ampolla hasta la playa de Riumar, y los terminators tenían tres horas para finalizar esta prueba. El primero en llegar fue **Antonio de la Rosa**, como siempre, con un tiempo algo superior a la edición pasada: invirtió 1:38:36 horas, 5 minutos más que el año pasado.

En tercera posición llegaba un **dos-**

**cientos** local: **Fermin Morales** de 60 años, el más veterano de los participantes en esta edición de la cursa con 1:46:43. En Riumar finalizó el primer día del Llop. El poco tiempo de que disponían lo aprovecharon al máximo: masajes, ducha, una cena ligera y a descansar. El día que se avecinaba se mostraba todavía más duro, teniendo en cuenta el esfuerzo realizado.

A las 6.30 de la mañana tomaron la salida los palistas de esta cuarta etapa. En esta época y a estas horas siempre sopla una brisa que hace más agradable la subida por el río. Son 30 kms los que se tienen que recorrer en un tiempo de cuatro horas y media. Llegó en primer lugar a Tortosa **Antonio de la Rosa** con 3:00:00. Los terminators que optaban al trofeo se ajustaban al máximo en el tiempo otorgado por la organización. No había que batir marcas, tenían que terminar dentro del tiempo.

La etapa reina es la subida del monte Caro. Está incluida en el Circuito Catalán de Atletismo de Fondo. Se tomaba la salida en

Tortosa a las 11.00 horas y en tres horas había que realizar un recorrido de 22,5 kms. Subir a 1.200 metros, superando un desnivel de 800 metros en menos 8,5 kms. Entre los participantes que tomaron la salida estaban los cuatro terminators supervivientes. El primero en llegar fue **Carlos Ferrer Barberan** con 1:46:16 horas y el primer **seiscientos** en cruzar la meta fue **Juan Ignacio Abejón** con 2:21.39 h. Ya sólo quedaba la BTT.

La salida se daba a las 14.00 h. Había que recorrer 115 km en 7:30 horas. El circuito consta de repechones y fuertes subidas durante 90 kms, y una bajada de 25 kms hasta Tortosa. Cruzó en primer lugar la meta **Fernando Favá Figueras**, con un tiempo de 5:39:13. El primer terminator en llegar fue **Antonio de la Rosa** con 6:57:10 horas, mejorando con mucho el tiempo del año pasado. El segundo **Juan Ignacio Abejón**, en la posición 24, con 7:29:20 horas respectivamente. La Cursa del Llop había terminado.

**Enric Colomé**



**BIDASOA**  
Canoe - Kayaks

FABRICACION PROPIA  
Material de piragüismo

NUEVA DIRECCION  
C/. Gabiria - Industrialdea Pab. 102 - 20305 Irún GUIPUZCOA  
Tfno. y Fax 62 61 44

V Volta en piragua

# TRES HORAS disfrutando DEL MAR BORDEANDO Sa Dragonera

Como en años anteriores esta actividad comenzó con una concentración en la playa de Sant Elm, a las ocho y media de la mañana. Hubo una primera convocatoria, a finales de junio que se tuvo que aplazar por las malas

condiciones climatológicas. Participaron en esta edición 304 piragüistas, 24 embarcaciones de apoyo y 20 responsables del equipo organizador para las distintas tareas a realizar tanto en tierra, como en agua.



La nueva convocatoria de La Volta se realizó según lo previsto, la organización estaba dispuesta y contaba con un estado de la mar excelente.

La salida en dirección Cabo de Formentor para bordear la isla se tomó pasadas las 9 de la mañana y la llegada del último participante de la regata al Puerto de Sa Dragonera se registró casi tres horas más tarde.

Media hora después se dio la salida del Puerto de Sa Dragonera en dirección a la playa Sant Elm.

La concentración y clausura del acto fue en la playa de Sant Elm a cargo del concejal de Deportes de L'Ajuntament d'Andraitx, **D. Lorenzo Suau**, el Presidente de la Federación Balear de Piragüismo, **D. Juan José Salabert** y la coordinadora de la volta de A.E. Voltors, **Margarita Ferrio**.

A continuación se pasó a la entrega de diplomas a los participantes y al sorteo de una piragua y otros artículos náuticos, regalos de empresas de la isla.

La V Volta Sa Dragonera fue patrocinada por:

Govern Balear Juventut, Consell Insular de Mallorca Juventut i Esports, Ajuntament d'Andraitx Juventut i Esports, Ajuntament de Palma Juventut i Esport, Federación Balear de Piragüismo, Organización Juvenil Española y 22 Empresas privadas.

Se contó con los permisos de Dirección General de Marina, C.I.M. Medio Ambiente y Pesca y del Ajuntament d'Andraitx.

La edad media de los participantes estuvo entre los 18 y los 35 años.

La participación en La Volta fue de un 95% de mallorquines con representación de todos los municipios de la isla, excepto Escorca. El resto estuvo formado por participantes de Ibiza y Menorca. El 60% fueron piragüistas que participaban por libre, el otro 40% se reparte entre los clubs de la isla, formado por grupos reducidos de distintas localidades.

**Margarita Ferriol**  
Coordinadora de la V Volta

## La edad media de los participantes estuvo entre los 18 y los 35 años



XXXIV Edición del Rallye Internacional del Noguera Pallaresa

# Una CLASICA en el Mundo de las AGUAS BRAVAS

Tras 33 ediciones Sort despertó con una nueva edición del Rallye Internacional de Aguas Bravas en el río Noguera Pallaresa. Este año la cita internacional de aguas bravas asombró a los aficionados durante

siete días, con muestras de las diversas modalidades deportivas introducidas en las últimas ediciones y participación de palistas suizos, británicos, holandeses, alemanes, franceses, escoceses y españoles.





Por la tarde, una excursión turística a Poble de Segur, donde se visitó el Museo del Raies, para que los participantes pudiesen conocer los recursos y las tradiciones de las zonas de montaña. Los raies eran las embarcaciones formadas por troncos de madera que, convenientemente unidos, se transportaban por ellos mismos, río abajo, desde las zonas boscosas hasta los lugares donde la madera tenía que ser utilizada. Eran conducidos por dos personas, situadas una delante y la otra detrás de la embarcación. Los raies

sólo podían navegar cuando los ríos llevaban suficiente caudal.

El día siguiente fue el del Rafting. Esta prueba, con un slalom y un rapid-racing, reúne la mayor participación pallaresa, debido a la gran repercusión de este deporte en la economía del Pallars Sobirà, donde se concentra un gran número de

El Rallye ofrece toda una semana de actividades al más alto nivel en las aguas bravas del Noguera Pallaresa.



**E**n estos días se escuchan a la orilla del río, diálogos como: qué **looping** ha hecho **Sander**, qué difícil el **carwheel** de **Edu**, o, qué fuerza **Manex**,

Esta es una pequeña muestra del gran éxito conseguido por la prueba del **Rodeo Nocturno**, novedad introducida en la pasada edición y que consiguió una expectación extraordinaria.

Con un acto inaugural en el parque del Riuet, se inició el XXXIV Rallye Internacional. Seguidamente la discoteca Rock Dur ofreció a todos los participantes y acompañantes un cocktail de bienvenida.

La competición se inició con una prueba de descenso en kayak. El recorrido: desde la Moleta de Roní hasta Rialp, para las categorías juniors y seniors, y desde Gulleri hasta Rialp para infantiles, cadetes y veteranos. Al finalizar la prueba el Hotel Condes del Pallars invitó a todos los participantes a un aperitivo en el jardín del hotel.

## El campo de slalom de L'Aigüerola

Sort, con voluntad de seguir en la línea deportiva de aguas bravas que le lleva caracterizando desde 1964 decide construir este campo de slalom municipal en 1995.

Desde este momento son muchos los clubs, países y deportistas que han elegido este tramo del Noguera Pallaresa como punto de entrenamiento.

Dos son las grandes virtudes que adornan a L'Aigüerola, se trata de un río natural con una imagen impecable en el mundo de las aguas bravas, y tiene trazado un campo de slalom con todo tipo de variables técnicas, que permiten la práctica del piragüismo a nivel de enseñanza, perfeccionamiento, competición e inclusive ocio.

Para el próximo año Sort será un complemento ideal para el entrenamiento de todos los participantes en el Campeonato del Mundo de Slalom.



empresas que tienen en esta actividad, fundamentalmente, su principal recurso.

Este mismo día, pero por la tarde, se celebró la prueba de **rodeo** en rafting y canoa que fue el espectáculo ideal para dar por finalizada la jornada deportiva. Por la noche, fiesta del rafting, en la discoteca Rock Dur de Sort.

Por tercera vez consecutiva, el programa del Rallye Internacional del Noguera Pallaresa, incluyó la prueba de slalom en Hidrospeed. Previamente, la prueba del Super-Gigante en kayak ocupó la jornada matinal.

Nueva cita y nueva actividad, por la mañana, se hicieron las eliminatorias del Rodeo, y por la tarde, la prueba de esquimotaje. Entrada ya la noche, con las luces y la música a punto, la final del Rodeo, en el rulo de l'Aiguërola que dejó boquiabiertos a los espectadores que se animaron a presenciarla.

Y ya en la recta final, al día siguiente por la mañana, se celebró el slalom en kayak para seniors y juniors, que reunió al mayor número de participantes de todas las pruebas del rallye.

Para finalizar la intensa semana de competiciones, por la tarde se celebró el Campeonato de Cataluña de Descenso.

Tras la ceremonia de clausura, tuvo lugar una cena y seguidamente una fiesta para despedir la XXXIV Edición del Rallye Internacional del Noguera Pallaresa, invitando a todo el mundo a la próxima edición del rallye, que tendrá lugar en el mes de julio de 1998.

Hay que destacar la importancia de todos los colaboradores que hicieron posible esta edición, sin la ayuda de los cuales no nos hubiera sido posible organizar y desarrollar este Rallye

### Top Team

Estas espectaculares evoluciones resultan un buen reclamo para el público y para los patrocinadores. Las fotos han sido cedidas por Top Team.



Se encontraron correlaciones negativas en  $VO_{2\text{máx}}$  ( $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ) entre la ejecución de laboratorio sobre el ergómetro de pedales ( $r = -0.512$ , NS) y la ejecución competitiva anual ( $r = 0.536$ , NS). Se encontraron correlaciones positivas entre  $VO_{2\text{máx}}$  ( $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ) y la ejecución ( $r = 0.623$ ,  $P < 0.05$ ) en un ergómetro con remos ( $r = 0.534$ , NS) y el  $VO_{2\text{máx}}$  ( $\text{l}/\text{min}$ ) y la ejecución sobre el campo.

Del mismo modo se encontraron correlaciones positivas entre  $VO_2$  ( $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ) y la ejecución sobre el campo ( $r = 0.630$ ,  $P < 0.05$ ) y entre la ejecución en el Thvnt durante el remo y la ejecución sobre el campo ( $r = 0.648$ ,  $P < 0.05$ ).

**Debate:** El entrenamiento específico puede incrementar tanto la masa muscular específica como la capacidad oxidativa de los músculos empleados. Por consiguiente, las pruebas con ergómetro específico deberían dar mayores informaciones en relación a las capacidades específicas de trabajo que las pruebas no específicas (Astrand y Rodahl 1986; Bunc y Leso 1993; Stromme y otros 1977; Stuart y otros 1981; Wiyhers y otros 1981).

El  $VO_{2\text{máx}}$  es un parámetro muy importante, dado que el metabolismo aerobio contribuye aproximadamente al 40% del gasto total de energía de los kayakistas agonistas durante una carrera de 1'30 minutos, de 2 minutos (en 500 ms) (Astrand y Rodahl 1986).

Tales atletas son capaces de trabajar al 90% de su potencia aerobia evaluada en prueba ergométrica para las piernas (Astrand y Rodahl)

Los valores de  $VO_{2\text{máx}}$  ( $\text{l}/\text{min}$ ) en el ergómetro de pedales son típicos de las atletas entrenadas (por ejemplo, Astrand y Rodahl). Por otra parte nuestras atletas eran más altas y sobre todo más pesadas que las atletas de la competición de resistencia. Por lo tanto los valores de  $VO_{2\text{máx}}$  ( $\text{ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ) eran más bajos que los de las atletas de resistencia (Astrand y Rodahl 1986). Estas observaciones confirman los resultados de otros autores que dan datos de las características fisiológicas de kayakistas entrenados (Heller y otros 1984; Fry y Morton 1991; Shephard 1987; Tesch y otros 1976).

Dado que el  $VO_2$  durante el ejercicio máximo parece depender de la masa muscular en ejercicio (Astrand y Rodahl 1986; Bergh y otros 1976), se esperaba que el  $VO_{2\text{máx}}$  resultase inferior cuando se calculara sobre un ergómetro con remos que si se hacía con uno de pedales. El  $VO_{2\text{máx}}$  en los atletas entrenados es generalmente más alto en situaciones de trabajo que la permiten la utilización óptima de fibras musculares entrenadas específicamente y con implicación de una masa muscular gruesa (Stromme y otros 1977).

El valor de  $VO_2$  submáximo es con frecuencia mucho más sensible a las adaptaciones del entrenamiento. La cantidad de  $VO_2$  submáximo se ha usado frecuentemente como medida de economía del movimiento

específico (Astrand y Rodahl 1986; Bunc y Leso 1993; Fry y Morton 1991). Resulta que la escala de  $VO_2$  submáximo en un grupo específico de participantes para diversos tipos de ejercicio físico es aproximadamente del 20% (Astrand y Rodahl 1986). A menudo se considera que estas variaciones del  $VO_2$  entre los individuos que realizan labores específicas como el remar son el resultado de diferencias en las técnicas de remo (Fry y Morton 1991), pero pocos estudios han intentado identificar con precisión el origen de tales diferencias. Además hay muy pocas informaciones objetivas que contemplen la relación entre la ejecución técnica del remo y su mecanismo. Si bien los entrenadores sugieren a menudo cambios de técnica sutiles para mejorar la ejecución del movimiento, sólo hay una pequeña prueba cuantitativa que señale qué factores de la técnica de palada están implicados directamente en el perfeccionamiento de la ejecución del movimiento (Shephard 1987).

El  $VO_{2\text{máx}}$  puede ser influenciado notablemente con la adaptación al ejercicio interesado. Aunque el  $VO_{2\text{máx}}$  que se mide durante el trabajo máximo de piernas (por ejemplo, el ejercicio no específico para un kayakista sobre el ergómetro de pedales) tienda a ser más o menos invariable durante todo el año de entrenamiento en los piragüistas, el  $VO_{2\text{máx}}$  medido con una prueba de trabajo específica puede aumentar notablemente. Los cambios máximos del  $VO_{2\text{máx}}$  en nuestras jóvenes kayakistas en el ergómetro con remos durante el año de entrenamiento fueron del 9.6%. Por otra parte, los cambios de  $VO_{2\text{máx}}$  sobre el ergómetro de pedales durante el mismo periodo, fueron inferiores al 4%. Resultados semejantes en piragüistas suecos de alto nivel fueron presentados

por Tesch y otros (1976), que demostraron que el  $VO_{2\text{máx}}$  medido durante el "cranking" era de media un 8% más alto en la estación de actividad piragüística que en invierno.

El kayak es el único deporte que requiere a los músculos de los brazos un ejercicio duro y prolongado. Por eso estos atletas tienen una capacidad muy elevada para realizar ejercicios de brazos con respecto a la que se precisa para hacer ejercicios de piernas.

Comparando el trabajo de las piernas con el de los brazos, se demuestra que el  $VO_{2\text{máx}}$  en participantes no entrenados durante el trabajo de brazos puede alcanzar el 60-62% de los valores obtenidos con el ergómetro de pedales (Magel y otros 1978). Israel y Brenke 1967 demostraron que el 73% de  $VO_{2\text{máx}}$  era alcanzado por ciclistas y corredores durante el "cranking", mientras que los palistas llegaban a 85-97% de los valores máximos obtenidos con el ergómetro de pedales (Astrand y Rodahl 1986; Larsson y otros 1988; Tesch y otros 1976). Durante el ejercicio sobre el ergómetro específico con remos de nuestras jóvenes kayakistas, el  $VO_{2\text{máx}}$  era de una media de 88.7% (3.3%), media (SD), del valor obtenido en el ergómetro de pedales. Piragüistas checos, con el mismo ergómetro de remos, alcanzaron el 93% del

$VO_{2m\acute{a}x}$  que se obtuvo en el ergómetro con pedales. Se puede concluir que cuanto mayor sea la aplicación en la prueba con el ergómetro de remos, más bajas son las diferencias de  $VO_{2m\acute{a}x}$  entre la ergometría con pedales y la de remos. Una adaptación a un estímulo determinado no sólo tiene consecuencias generales, sino que sobre todo las tiene específicas, por ejemplo, cuando atletas entrenados fueron sometidos a una carga no específica sobre el ergómetro de pedales

se registraron porcentajes de valores de  $VO_{2m\acute{a}x}$  a Thvent cercanos a los valores característicos de la población no entrenada.

Por otra parte, cuando se examinaron los mismos atletas usando cargas específicas (por ejemplo, kayakistas sobre ergómetros de remos), se obtuvieron valores típicos de atletas muy entrenados (Bunc y otros 1987; Bunc y Leso 1993; Stuart y otros 1981; Withers y otros 1981).

Durante el movimiento específico del piragüista, incluso las funciones respiratorias son muy importantes (Cermak y otros 1975). Valores de ventilación máxima por minuto ( $V_{Em\acute{a}x}$ ) y de volumen respiratorio obtenidos con el ergómetro de pedales fueron más altos que los que se obtuvieron con el ergómetro de remos. En la prueba de resistencia el volumen respiratorio dependía de la edad, del sexo y de factores constitucionales y, en los atletas masculinos, sobre todo de la naturaleza y de la duración de la prueba (Astrand y Rodahl 1986). La diferencia de  $V_{EO_2}$  entre la pedalada máxima y el remo máximo no fueron importantes. El equivalente de oxígeno permite hacer indagaciones sobre la economía de la respiración. La amplitud depende de factores constitucionales, especialmente de las condiciones morfológicas del sistema respiratorio, y en parte del sexo, de la edad y, especialmente en los atletas masculinos, de la economía de ventilación (Astrand y Rodahl 1986).

En muchos tipos de ejercicio físico la frecuencia ventilatoria tiende a estar fijada al ritmo de movimiento, especialmente en el ejercicio en que el esfuerzo de locomoción tiende a deformar el complejo torácico (Astrand y Rodahl 1986). Así, el esquema de ventilación no está dirigido exclusivamente por el requerimiento de un gasto mínimo de energía de los músculos respiratorios. La frecuencia respiratoria a cada nivel de respiración proporciona habitualmente el volumen respiratorio óptimo e iguala la frecuencia respiratoria que el sujeto elige espontáneamente.

Nuestros atletas, paleando, alcanzaron  $V_E$  inferiores con una mayor frecuencia respiratoria. Las circunstancias del trabajo de ventilación, especialmente la estrecha relación entre la frecuencia respiratoria y la frecuencia de palada (Cermak y otros 1975), podían influir también sobre la potencia aerobia máxima "específica".

El rendimiento de trabajo aparente, derivado del  $VO_2$  y de la cantidad de trabajo, fue notablemente más

bajo sobre el ergómetro de remos [13'4% (2'5)] que con el de pedales [22'3% (2'5)]. Estos valores están en completa armonía con los resultados de Hagerman y otros (1978), que demostraron un rendimiento de trabajo del 14% en piragüistas sobre el ergómetro de remos, y con nuestros datos anteriores sobre piragüistas de alto nivel sobre el ergómetro de remos (16'4%) (Bunc y Leso 1993). Nuestros valores de rendimiento de trabajo sobre el ergómetro de pedales son cercanos a los comunicados por otros autores. Algunos estudios ponían de relieve que el rendimiento de trabajo estaba dentro del 20%-26% (Astrand y Rodahl 1986; Bunc y Leso 1993; Davis y otros 1982; Stuart y otros 1981).

En nuestro grupo de kayakistas el rendimiento de trabajo aumentaba con la frecuencia de palada. La frecuencia de los golpes a cada nivel de ejecución proporcionaba la potencia útil real, que se hacía patente en la velocidad de movimiento. La frecuencia óptima de palada para la que será máxima la potencia útil, está cerca, probablemente, a la frecuencia de palada en competición. Esta hipótesis se puede confirmar por la notable dependencia positiva entre el rendimiento de trabajo y la frecuencia de palada.

Según nuestra experiencia, la relación entre los resultados obtenidos en competición y los valores espiroergométricos de laboratorio puede estar influida por muchos factores (nivel de la técnica, táctica durante las competiciones, factores psicológicos, y sobre todo por un nivel diverso de motivaciones en la competición y en las condiciones de laboratorio, etc.) A menudo es difícil explicar las diferencias de grado entre la ejecución en competiciones y los datos espiroergométricos en grupos entrenados relativamente homogéneos. Sin embargo, un nivel funcional particular es un requisito previo para alcanzar una ejecución alta (Astrand y Rodahl 1986; Fry y Morton 1991; Shephard 1987). Parece que es necesaria la prueba espiroergométrica de laboratorio para evaluar la capacidad funcional "específica" máxima de los atletas, pero podrían obtenerse informaciones más completas, especialmente durante el periodo de competición, examinando a piragüistas en condiciones de campo, en las que la interferencia de otros factores es probablemente inferior que en el laboratorio.

Se puede sacar la conclusión de que los resultados de las pruebas de ejercicio no específico, submáximo y máximo, sobre un ergómetro de pedales, sugieren cautela cuando se interpretan variables fisiológicas que pueden ser sensibles al estado de entrenamiento. Las pruebas con el ergómetro de remos pueden ser más sensibles que las hechas con el de pedales porque revelan cambios en el estado de entrenamiento de los piragüistas de alto nivel, pero esto se puede evaluar en un estudio longitudinal. La evaluación del  $TH_{vent}$  y la del rendimiento de trabajo como parámetros suplementarios durante las pruebas de laboratorio permitirá a los investigadores averiguar no sólo la eficacia del proceso de entrenamiento, sino también la especificidad de la carga de entrenamiento.



## ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA PUESTA A PUNTO EN PIRAGÜISMO

### AUTORES

Dr. Javier Pérez-Landaluce López  
Dr. Manuel Rodríguez Alonso  
Sr. D. Alexander Nikonorow  
Sr. D. Carlos Prendes García-Barrosa

Medicos Equipo Nacional de, Piragüismo.  
Medicos Equipo Nacional de, Piragüismo.  
Entrenador jefe Equipo Nacional de, Piragüismo.  
2º Entrenador Equipo Nacional de Piragüismo.

### AGRADECIMIENTOS

Sr. D. José Seguí Santos

Sr. D. Eduardo Herrero

### PUESTA A PUNTO EN PIRAGÜISMO

Tanto los piragüistas como sus entrenadores buscan constantemente nuevos métodos de cara a aumentar el rendimiento. El factor más importante de cara al rendimiento es el entrenamiento, particularmente la individualización de las cargas durante todo el periodo preparatorio, y en esta vía de individualización existe un periodo precompetitivo de una duración variable generalmente de 7 a 21 días denominado Puesta a puntón (Costill y col 1985; Houmard 1991; Johns y col.1992; Houmard y col.1994; Tesch 1986), en el que hay una disminución drástica del volumen de entrenamiento, de cara a la participación en un evento importante (competiciones internacionales, Campeonatos del Mundo, Olimpiadas, etc).

El piragüismo es un deporte de resistencia y la puesta a punto se asocia con alteraciones fisiológicas positivas (cuando se realiza adecuadamente) en el rendimiento del palista. Los comentarios que vamos a realizar se refieren a palistas de un cierto nivel nacional o internacional, no pudiendo aplicar estos parámetros a palistas jóvenes en los que el entrenamiento no tiene un objetivo tan claramente definido como los senior, su trabajo va dirigido a largo plazo y el entrenamiento y las puestas a punto tienen otro sentido completamente diferente; mejora de la técnica, mejora de la estructura músculo-esquelética, trabajo aeróbico básicamente, resistencia orgánica, coger experiencia de cara al futuro.

#### COMPONENTES DE LA PUESTA A PUNTO.

Muchas variables afectan al periodo precompetitivo:

- 1.- Disminución del entrenamiento.
- 2.- Volumen de entrenamiento.
- 3.- Intensidad de ejercicio.
- 4.- Frecuencia de ejercicio, sesiones de entreno/semana.
- 5.- Duración de la puesta a punto.

#### 1.-Disminución del entrenamiento.-

La disminución del entrenamiento es la primera característica de este periodo, que habitualmente se realiza de forma progresiva y con una duración variable (oscila generalmente entre 7 y 21 días).

En nadadores, una puesta a punto desde 10 hasta 21 días se ha demostrado que aumenta la potencia muscular y mejora el rendimiento (Costill y col.1985,1991; Johns y col.1992).

En corredores de 5.000 metros una reducción estándar del 70% del volumen de entrenamiento normal durante 3 semanas, no aumenta el rendimiento en esta distancia ni la potencia muscular (Houmard y col.1990). En contraste, una reducción del 80-90% en el volumen de entrenamiento semanal de 7 días como puesta a punto si mejora el tiempo de carrera de 5 km y aumenta significativamente la potencia muscular (Houmard y col 1994; Sheply y col.1992).

Estas variaciones en otros deportes nos sugiere que la duración de la puesta a punto en el piragüismo debe realizarse de forma muy ajustada y a ser posible de forma individualizada.

Gráfica 1. (Vemos la reducción del volumen de entrenamiento del K-4 días antes del Campeonato del Mundo en Mexico 1994). Este tipo de reducción fue, altamente positivo de cara a obtener unas altas prestaciones en la competición.

Podemos concluir que la duración aproximada de la puesta a punto en piragüismo en este caso concreto se acerca a 17 días (contando hasta el último día de la competición).

#### 2.-Volumen de entrenamiento.-

La segunda característica de una puesta a punto eficaz es la reducción del volumen de entrenamiento semanal. Repasando nuevamente otros deportes de

los que debemos extraer conclusiones hacia el nuestro, vemos que los nadadores presentan una reducción del 60-90% del volumen de entrenamiento (Costill y col.1985,1991; Houmard 1991; Johns y col.1992).

En corredores de distancia, si se reduce el 62% de la carga 7 días antes no aumenta el rendimiento (Sheply y col.1992) (Determinado por el tiempo de ejercicio hasta el agotamiento). En contraste una reducción del 90% en el volumen de entrenamiento, por encima de 7 días resulta en un aumento del tiempo de agotamiento de un 22% (Sheply y col.1992).

Para Houmard (1991) y Neuffer (1989) una reducción en el volumen de entrenamiento semanal es necesaria durante la puesta a punto para permitir una recuperación o efecto rebote (supercompensación) en el rendimiento deportivo.

En piragüismo y centrándonos en la última temporada del Equipo Nacional podemos decir que si existió una reducción en el volumen semanal de entrenamiento pasando de una media de 18,8 Km/día (concentración de Mexico en Febrero de 1994 (Figura 2 hasta 15,82 Km/día 2 semanas antes de competir y 11,68 Km/día en la semana previa al Campeonato.

Reducción que se cuantifica en un 15,8 % en la penúltima semana antes del campeonato del Mundo y en un 37,8% en la semana previa. Esta disminución de volumen se realiza de forma individual.

### 3.-Intensidad de ejercicio.-

El entrenamiento durante la puesta a punto se realiza habitualmente con trabajo interválico con suficiente recuperación entre las series de ejercicio a máxima intensidad (Costill y col.1985,1991; Houmar 1991; Johns y col.1992; Neuffer 1989).

Los programas con una reducción de la intensidad de ejercicio de menos del 70% del  $VO_2$  máx mantienen o empeoran el rendimiento (Houmard y col.1989; Mc.Connell y col.1993).

Sin embargo las puestas a punto que mantienen un ejercicio por encima del 90% del  $VO_2$  máx en intensidad mejoran el rendimiento (Costill y col.1985,1991; Houmard 1991 ;Houmard y col.1994; Hohns y col.1992; Sheply y col.1992).

El ejercicio intenso puede ser necesario para mantener las adaptaciones conseguidas a lo largo de una temporada de entrenamiento.

El trabajo interválico intenso, se acopla con la reducción del volumen de entrenamiento, pero también provoca estímulos únicos del sistema musculoesquelético (especialmente el Sistema Nervioso) cuyas adaptaciones resultan en un aumento del rendimiento (Houmard 1991).

La intensidad de las series interválicas en las semanas previas al Campeonato se comprobó que se realizaban por encima del Umbral

Anaeróbico de 4-5 mmol/l, con unas amplias recuperaciones .

Comparando la estancia en Febrero en Mexico D.F., con la puesta a punto final en esta misma ciudad, vemos que en el periodo preparatorio el 94,8 % del entrenamiento se realizaba a Rítmos en el umbral anaeróbico o por debajo de él, con la siguiente distribución : R1 (52,5%), R2 (20,1%) y R3 (22,2%).

Sin embargo en la Puesta a Punto el 85,4 % de trabajo se realizaba a ritmos R1, R2 y R3 dos semanas previas al campeonato y el 87,8% en la semana previa.

De forma paralela los Ritmos de competición aumentaron:

Mexico(Febrero 94) :5,2%

2 semanas antes de Cpto 14,6%  
1 semana antes de Cpto 12,2%

### 4.-Frecuencia de ejercicio.

El número de sesiones que se realizan por semana no debe ser drásticamente disminuido durante las semanas de la puesta a punto.

Neuffer y col.(1987) trabajando con nadadores observaron que con una misma reducción del volumen de entrenamiento, solo los deportistas que no disminuían mucho la frecuencia de entrenamiento mantenían los niveles de rendimiento.

Para Costill y col.1985; Houmard y col.1990,1994; Johns y col.1992, prueban que para mantener el rendimiento o mejorarlo sólo debe de restringirse entre un 20-50% en la frecuencia de entrenamientos semanales. En contraste una reducción del 80-95% de la frecuencia de entrenamiento resulta en un efecto negativo en relación a la capacidad de rendimiento (Neuffer y col.1987).

Houmard y col. (1989) informan de una disminución del rendimiento en carreras a pie con un 50% de reducción de la frecuencia de entrenamiento.

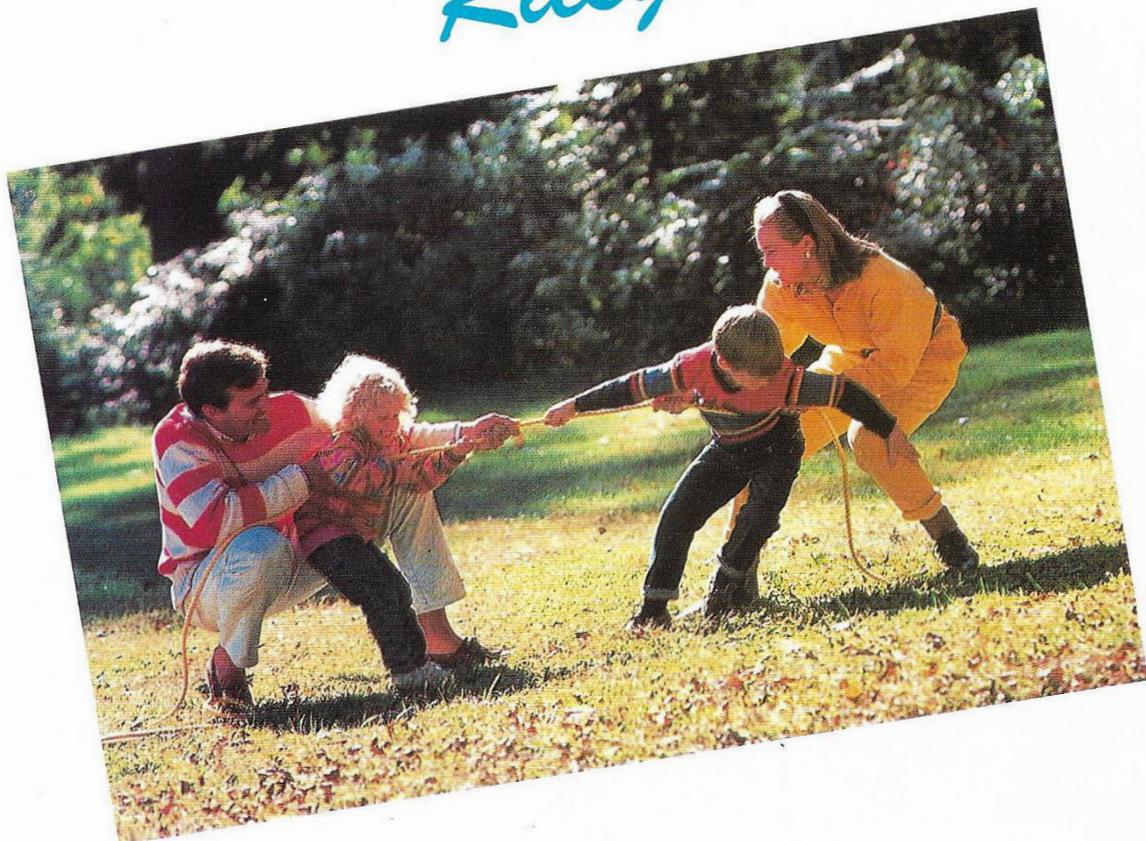
Houmard (1991) y Neuffer (1989) informan que cuando disminuye de forma importante la frecuencia de sesiones de entrenamiento durante la puesta a punto, disminuyen también las "sensaciones" en los ejercicios de competición de los atletas.

Próximo capítulo

**ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA PUESTA A PUNTO EN PIRAGÜISMO**  
(Continuación)

# INDIVIDUAL

## Riesgo



*Los esfuerzos que cada día aplicamos a  
solucionar nuestras necesidades familiares  
tienen una SEGURA RESPUESTA.*

*INDIVIDUAL RIESGO, una fórmula flexible,  
de amplias coberturas, razonable coste y  
además con beneficios fiscales.*

