

AGUAS VIVAS



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PESQUERÍA DE AGUAS VIVAS

Martín Doktor
CANOISTA DE ORO

Del glaciar chileno al cálido Mar Menor
RUTAS PARA LA HISTORIA

Las citas internacionales avalan a nuestros palistas
CON BUEN PIE



realmente
SUGESTIVO
aventuras en piragua

Un mundo con todas las posibilidades que puedas imaginar, desde los atractivos paseos que te permiten descubrir nuevos rincones, hasta el mas emocionante descenso en aguas bravas reservado a los mas intrépidos.

Y si quieres llegar mas lejos, no dudes en informarte.



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Cea Bermúdez, 14-1º 28003 MADRID Tel. 553 06 02

FUTURES



**En Mechelen y Szeged,
importantes resultados
para los senior.**

**Los junior ganan
13 medallas
en Bratislava**

Se ha iniciado una nueva temporada a nivel internacional y las cosas no pueden rodar mejor para nuestros equipos nacionales.

Los juniors en la tradicional regata de Bratislava consiguieron el primer puesto por países y un sacco de medallas.

En Marathon se competía en la Copa del Mundo de Dinant y se volvía con dos medallas.

Mientras, los seniors triunfaban en la

clásica de Mechelen y sólo tres semanas después en la Regata Internacional de Szeged, las chicas alcanzaban unos resultados que avalan el buen trabajo del principio de esta temporada.

Por otro lado, el equipo de slalom tras pasar una breve estancia de entrenamiento en Brasil inicia por Europa su singladura internacional.

de COPAS por EUROPA

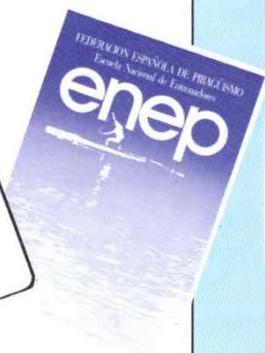
**El maratón vuelve por
sus andaduras,
oro y plata en Dinant**



El equipo con Daniel Brage, uno de los técnicos, levantan el trofeo que les acredita como campeones de Bratislava.

La foto es de Juan Carlos Vinuesa, el otro entrenador de los juniors.

Convenio Gymnos y la E.N.E.P.



Iniciación al piragüismo EN LA CALLE

La Editorial Gymnos ha firmado con la Federación Española de Piragüismo un convenio para lanzar a la calle un libro con el título de **Iniciación al piragüismo** que comprende toda la materia que la Escuela Nacional de Entrenadores imparte en el curso de iniciadores.

El libro, de aproximadamente 190 páginas, tiene prevista su aparición en los próximos días y abre una vía de colaboración entre la **Editorial Gymnos, S.L.** y la **Federación Española de Piragüismo**, para la publicación, en el futuro de una colección de libros sobre nuestro deporte y sus especialidades.



GENTE DE ELITE

Perurena renueva Vicepresidencia en el COE

Nuestro Presidente continua renovándose. Después de salir en el Congreso de la Federación Internacional de Canoa aclamado como Vicepresidente Primero allá por el mes de noviembre en París y tras ser elegido para iniciar el que será su cuarto ciclo olímpico rigiendo los destinos de la Federación Española de Piragüismo, ahora hay que añadir su reciente elección

como Vicepresidente del Comité Olímpico Español.

Para este cargo ya había sido elegido con anterioridad iniciando una serie de tareas por indicación expresa del Presidente del Comité Olímpico Español, **Carlos Ferrer Salat**, que también por estos días volvió a ser reelegido como Presidente del máximo Organismo Olímpico Español.

El piragüismo español en INTERNET

correo.fep@ibm.net

www.sportec.com/fep

Archivo Edición Ver Ayuda

La F.E.P. ha abierto fronteras al iniciar el uso de una página de Internet, ofreciendo todo tipo de información sobre piragüismo.

La página se ha diseñado de forma innovadora, con distintas áreas. Se recoge el apartado de competiciones, dando una información completa sobre: Aguas Tranquilas, Aguas Bravas, Maratón, Ríos, Travesías, Kayak-Polo, Rafting y Turismo Náutico.

Nacionalisao

La convergencia en Maastricht la ha empezado el piragüismo español hace unos días en Sevilla, se nos queda corto esto de las fronteras y puestos a ser de la comunidad europea, antes que los 20 euros que nos una la camiseta.

Además, lo del producto nacional muy bruto parece que marcha y podemos importar sin miedo a desequilibrios, lo que ocurre es que no parece muy serio ni hacemos favor a la cantera nacional. Si por un lado a los chavales que cursan segundo de regateo y golpe franco en Mareo les tapan la salida Ronaldo y sus maravillaos, y por otro lado las piraguas del Miño se repueblan con alevines de Portugal, ¿qué podemos hacer para evitar el desaliento y, cuando menos, mantener la raza?

Bien es cierto que el intercambio fortalece a nuestros clubs, a los que puedan por proximidad saber o gobierno, Autonómico por supuesto, pero dudo que la base no se resienta y que los de tierra adentro estén en igualdad de oportunidades. Además, no nos engañemos, se trata de un cambalache que raramente acepta la ética internacional, de hecho está prohibido, salvo que se tengan los papeles en regla.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Marzo - Abril 1997 - Nº 151
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID
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

Diputación General de Aragón
Federación Aragonesa y Federación Española de Piragüismo
firman un convenio para

La formación de Técnicos ES COSA DE TODOS

La Diputación General de Aragón ha propuesto a la F.E.P. la firma de un convenio para organizar cursos de formación de entrenadores de piragüismo al amparo de la nueva Ley que regula las titulaciones.

El Estatuto de Autonomía de Aragón reconoce a esta comunidad competencia exclusiva en la promoción del deporte y de la adecuada utilización del ocio, y por otro lado la formación de los técnicos deportivos de los diferentes niveles reconocidos, en colaboración con las federaciones deportivas.

Ateniéndose al Real Decreto 594/1994 la F.E.P. establecerá la formación de sus técnicos en tres niveles, elemental, de base y superior.

De mutuo acuerdo los dos organismos acuerdan unificar los criterios docentes para la formación, la actualización y perfeccionamiento de sus técnicas y, a tal fin, se firma el citado convenio del que emanan, entre otras las siguientes condiciones:

La promoción y fomento de las actividades reguladas que se desarrollarán en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma de Aragón, serán llevadas a cabo por el Departamento de Formación y Cultura de esta Comunidad.

El mismo departamento, con la FEP y la Federación Aragonesa de Piragüismo constituirán una Comi-

sión Académica a fin de alcanzar la formación más completa y adecuada posible de los alumnos.

Esta Comisión Académica velará igualmente para establecer los criterios mínimos exigibles en cuanto a recursos humanos materiales y docentes de cada nivel.

Acordados los bloques de contenidos generales y horas de duración en cada nivel, las Federaciones Española y Autonómica, de mutuo acuerdo, aportarán el personal técnico preciso para ejecutar los programas, según condiciones que impongan la normativa vigente y la orientación de la Dirección General de Juventud y Deporte.

Las Federaciones asumirán la regulación de la relación con el profesorado.

El Departamento de Educación y Cultura junto a la Federación Aragonesa de Piragüismo se encargarán de planificar, programar y ejecutar los cursos, cuyos resultados reconocerá y equipará la Federación Española de Piragüismo.

En definitiva se trata de un primer paso en beneficio de la formación de técnicos dentro de un marco que la propia ley ha hecho problemático, confuso y de dudosa utilidad, pero que la Diputación General de Aragón ha decidido hacer válido.

J.R. Inclán

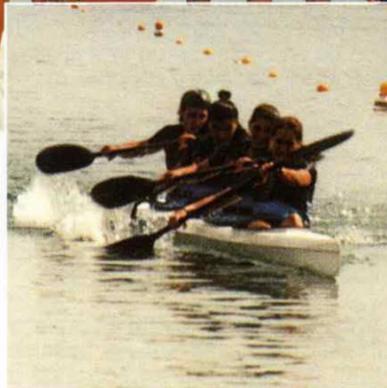
En Bratislava los junior fueron los amos ¡IRRESISTIBLES!

Con trece medallas en el bolsillo el equipo nacional alcanzaba la primera posición en la Regata Internacional de Bratislava, un reconocimiento que hasta ahora nos había sido vetado.

En todas las modalidades y distancias nuestros piragüistas subieron al podium.

Carlos Pérez con sus cuatro medallas de oro y una de plata se erigió como rey indiscutible del kayak, junto a él un equipo compuesto por 14 palistas, 6 kayak, 4 damas y 4 canoistas que brilló con luz propia, consiguieron para nuestro país la victoria en la tradicional Regata de Bratislava, siendo la primera vez que se consigue tan merecida distinción en los doce años de existencia de la prueba.

Como viene siendo habitual, se disputo los pasados 17 y 18 de mayo, corriendo la perfecta organización por cuenta de nuestros amigos de la Asociación Eslovaca de Canoa, dirigidos bajo la batuta de su Presidente, **Miroslav Haviar**, y de la dirección técnica por **Lubomir Kadnar**, Presidente del club Tatra Karlova Ves. Se dieron cita 16 selecciones nacionales, de lo más granado de nuestro viejo continente.



Carlos Pérez y Fiz Fernández en lo más alto del podium. En K-4 las damas también consiguieron medalla.
Las fotos son de Juan Carlos Vinuesa.

Otros nombres propios que exhibieron su poderío mencionaremos en canoa al ruso **Maxim Opalev** (que ya venciera en el pasado Campeonato de Europa Junior, disputado en Poznan) con dos medallas de oro, junto a los rumanos **Vartolomei, Tanasse, Apostol** y **Florin**, quienes hicieron doblete en C-2 y C-4. En Damas sobresalió la israelita **Adi Gafni** quien también se hizo con dos oros.

Carlos Pérez logró la primera plaza en la final del K-1, la plata es para su compañero de K-2 **Fiz Fernández**. En C-1 **Fernando Rodríguez** consigue la 4ª posición y **Felipe Romero** la 6ª en la final que vence con autoridad el ruso **Opalev**, flanqueado por los rumanos **Vartolomei** y **Apostol**.

Se corre también la final del K-4

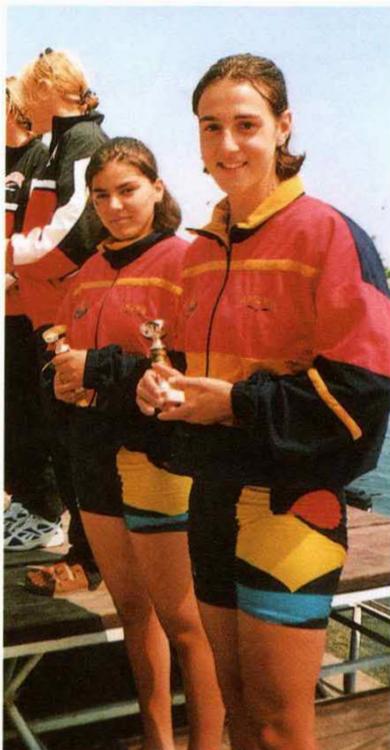
Damas, donde **Elena, Paula, Sonia** y **Teresa** consiguen en una apretada final la 3ª posición, por detrás de Francia y Rumanía.

Volviendo a la distancia de 1.000m. en K-2 se consigue el oro con **Carlos Pérez** y **Fiz Fernández**, aventajando a franceses y checos, nuestro segundo K-2 compuesto por **Manuel Muñoz** y **Daniel Feijoo** obtiene la 6ª posición.

En el C-2 no se corre igual suerte y **Fernando Rodríguez** junto al sevillano **Jaime Narvaez** no pasan del 7ª puesto.

El K-4 de **Manuel Muñoz, Daniel Feijoo, Alberto Rodríguez** y **Javier Conde** obtiene la medalla de plata en una prueba donde ganan los anfitriones (quienes lograrían también vencer en la distancia corta) y son terceros los rumanos.

En la prueba de C-4, primera vez que acudimos en esta embarcación a la que se había echado en falta en anteriores citas para poder optar a la primera plaza por selecciones,



Sonia y Teresa consiguieron medalla de bronce formando equipo.
Foto de Juan Carlos Vinuesa.

se logra la medalla de bronce, con **Fernando Rodríguez, Jaime Narvaez, Felipe Romero** y **Miguel A. Arroyo**, por delante como no, otra vez Rumanía, seguida de Polonia.

Sobre la distancia de 500 m. nuestro equipo logró seis medallas. Como no hay dos sin tres, **Carlos Pérez** vuelve a imponerse en la distancia de 500 m. con 1.47.15 sobre el eslovaco **Becker** y a su compañero **Fiz**, los tres en el mismo segundo, aventajando en 1 segundo al 4º clasificado, que no era otro que **Mico Janic**, hijo del famoso campeón mundial yugoslavo. En C-1 vuelve a demostrarse intratable el ruso **Opalev**, con 2.02.09, delante del checo **Netusil** y el rumano **Golesise** quién obtuvo el bronce por tan sólo 76 centésimas por delante de **Fernando Rodríguez**, que volvió a ser 4º, puesto al que

A large advertisement for 'URKAN KAYAK' featuring a kayaker in a yellow kayak navigating a turbulent white-water rapids. The text 'URKAN KAYAK' is prominently displayed at the top in a bold, white, sans-serif font, with 'TODO PARA EL PIRAGÜISTA' underneath it. Below the image, the brand names 'PRILON' and 'ESKIMO' are written in large, blue, stylized letters. At the bottom, there is contact information including a website, email, and address in Navarre.

URKAN KAYAK
TODO PARA EL PIRAGÜISTA

PRILON **ESKIMO**

5 AÑOS DE GARANTIA
34 MODELOS DE KAYAKS PARA
AGUAS BRAVAS, TRAVESIA,
PASEO Y MAR

SOLICITA CATALOGO
<http://www.cin.es/urkan-kayak>
e-mail: urkan-kayak@cin.es

Polígono Industrial Calle P s/n
31192 MUTILVA BAJA (Navarra)
Tel. (948) 23 48 78
Fax. (948) 15 17 24

© Jonas Nöcker

parecen haberse abonado los canoistas del equipo. **Felipe Romero** obtuvo el 7ª puesto.

El K-2 de **Carlos** y **Fiz** repiten oro sobre 500m. con 1.39.91 por delante de rusos y rumanos, nuestra segunda tripulación del onubense **Manuel Muñoz** junto al gallego **Feijoo** se quedan a las puertas de la medalla por tan sólo 33 centésimas.

En K-2 las chicas, **Sonia Molanes** y **Teresa Abad**, consiguen el tercer lugar, imponiéndose la pareja checa **Futerova-Pankova** con 1.50.40, en dura liza con el K-2 polaco. La segunda tripulación española de **Elena Costa** y **Paula Lage** tan sólo consiguen la 9ª plaza.



España no se bajó del podium hasta el último momento. En C-4 también hubo recompensa a su esfuerzo. En la última prueba sobre 3.000 metros las damas españolas sumaron los últimos puntos que hacían falta para ganar el tan ansiado trofeo. **Vinuesa** captó este momento.

de nuestros representantes ocupando **Carlos Pérez** y **Javier Conde** la 2ª y 3ª posición, imponiéndose el palista eslovaco **Juraj Tarr** a los más de 40 participantes. **Alberto** y **Fiz** ocuparían posiciones más rezagadas.

En la final de canoa, las dos primeras plazas fueron para los rumanos **Vartolomei** y **Apostol**, la tercera posición para el checo **Jiri Marek** y en 4º lugar para nuestro representante **Jaime Narvaez**, en sexta posición **Felipe Romero** y 9ª para **Fernando**. En esta prueba se produjeron numerosas descalificaciones ya que sólo concluyeron 11 canoistas de los 29 que salieron.

Al terminar esta Regata, Rumanía y nosotros estábamos empatados a puntos en la clasificación general. Así que todo quedaba en las manos de nuestras damas cuyo objetivo era superar a las representantes de Rumanía.

Y no nos defraudaron ya que nuestras tres representantes lograron estar por delante de las dos representantes rumanas. Se impuso en la prueba la israelita **Adi Gafni** con un tiempo de 13.28.17, seguida por la polaca **Kozak** y la eslovaca **Micusikova**, en 4º, 5º y 8º lugar nuestras palistas con **Sonia** a la cabeza seguida de **Paula** y **Elena Costa**, consiguiendo nuestra selección un primer puesto por naciones con 122 puntos sobre los 117 obtenidos por Rumanía y los 86 de la Rep. Checa. En el medallero nos superó Rumanía con 16 (cinco oros, ocho platas y tres bronces). 2ª España con 13 (cuatro oros, tres platas y seis bronces). Muy lejos del tercer lugar Rep. Checa con 5 (tres oros, una plata y un bronce).



Desde estas páginas nuestro agradecimiento a los organizadores, en concreto personalizado hacia la figura de **Pavel Blaho**, entrenador del equipo nacional eslovaco, a quién nos une una entrañable amistad, quién en todo momento veló por nuestro mejor confort en la estancia durante los días de competición, en esta antigua ciudad de la Ribera del Danubio Bratislava, de la que tan gratos recuerdos nos hemos llevado este año.

Juan Carlos Vinuesa



La final del K-4 masculino es ganada por el equipo eslovaco, por delante de Rumanía y el tercer lugar es para nuestro equipo compuesto por **Manuel Muñoz**, **Daniel Feijoo**, **Alberto Rodríguez** y **Javier Conde**, el tiempo de los vencedores fue de 1.20.95, mientras que en C-4 volvían a imponerse con suma autoridad Rumanía con un tiempo de 1.37.82 por delante de polacos y rusos, nuestro equipo compuesto por **Fernando Rodríguez**, **Jaime Narvaez**, **Felipe Romero** y **Miguel Angel Arroyo**, consiguieron la 5ª plaza entrando en el mismo segundo que el tercer clasificado.

Por último, mencionar la actuación en las finales de 3.000 m., donde se consiguieron otras dos medallas. En lo que respecta al kayak masculino mencionar la buena actuación

Jesús Cobos, apunta de lejos

"UN AÑO ANTES DE SIDNEY TENEMOS QUE ESTAR CON MEDALLA EN EL MUNDIAL"

Jesús Cobos está contra de algunas voces que critican las concentraciones del equipo nacional

Como si fuera una corriente submarina ha surgido un frente de opinión que pone en duda que las largas concentraciones en Sevilla de los miembros del equipo nacional sean positivas. Se habla de fácil acomodamiento y de que, al final, los seleccionados se convierten en unos finos burgueses. Estos comentarios no dejan de ser una corriente de opinión con la que no está de acuerdo el seleccionador femenino, Jesús Cobos, que estuvo al pie del cañón en el pasado Campeonato de Invierno celebrado en la pista de La Cartuja.



La gente que ENTRENA diariamente debe estar COMODA

El entrenador nacional de las damas responde
a las voces contrarias a la concentración

En ATLANTA

Se ha comprobado que la gente afina mas
y que preparan a conciencia unos

JUEGOS Olímpicos

Beatriz Manchón, impresionante en su esfuerzo, no da una regata por perdida.
La foto es de Javier Soriano.



La EDAD

del piragüista se va alargando. Con 33 años hay gente que ha conseguido medalla

Esta es una de la teorías que pululan por ahí, pero yo no mantengo esa opinión-, contesta a nuestra pregunta **Jesús Cobos**. Piensa que - un deportista de alta competición debe tener bien cubiertas las primeras necesidades y encontrarse a gusto en un sitio. La gente que entrena diariamente debe estar cómoda-

Los argumentos que se están utilizando de diez años para atrás no le valen.

-Antes había los medios que había y la gente pensaba de una cierta manera. En este sentido hemos cambiado. Los planteamientos de cuando había medallas, entre el 75 y el 80, que yo recuerde, han variado notablemente. Ahora, la juventud tiene otra forma de pensar-

En su evaluación sobre la actuación del equipo nacional femenino en el Campeonato de Invierno no da mucha importancia al flojo papel realizado por - **Beatriz Manchón** y **Ana Penas**. Lo normal es que hubieran estado entre las prime-

ras, pero en su caso no fue así. Tuvieron algunos problemas en la línea de salida y se quedaron atrás con todo el agua batida. En esas condiciones resulta complicado remontar y coger la cabeza-

Sin embargo, dedica buenas palabras a - **Belén Sánchez** e **Izaskun Aramburu**-, que fueron primera y segunda respectivamente.

- Sus marcas indican que el trabajo de resistencia que se ha llevado a cabo hasta el momento es el adecuado. No hay que olvidar que esta competición para nosotros no constituye un objetivo principal-

Destaca, a su vez, la tercera plaza conquistada por la maratoniana **Mara Santos**.

- Supo aprovechar su oportunidad. Se ve que también está trabajando duramente la resistencia-

Los planes previstos para los próximos Juegos Olímpicos de Sidney van enfocados a - conseguir una medalla.

- Todo va encaminado hacia ello. En estos años hay que cubrir el expediente e ir mejorando resultados. Incluso, en el 99, un año antes de la Olimpiada, debemos estar ya con medalla en el Mundial, siempre hablando en distancias olímpicas, para sí abordar con garantía el año 2.000-

Llegar a esa hipotética medalla olímpica significa arañar al crono milésimas de segundo.

-En Atlanta se ha visto que la gente cada vez afina más y que prepara a conciencia unos Juegos Olímpicos-. Otro dato que el seleccionador femenino ha captado en la última Olimpiada es que -la edad del piragüista se va alargando. Con 32 años, hay gente que ha conseguido medalla-

A. Salinas

En la página anterior Belén e Izaskun, dos piezas definitivas en el equipo femenino.
La foto es de Javier Soriano.

Dos medallas de oro, tres de plata y cinco de bronce



BUENA ACTUACIÓN EN MECHELEN

Dos medallas de oro, tres de plata y cinco de bronce es el balance final conseguido por el equipo español en su participación en la Regata Internacional de Malinas (Bélgica), balance positivo, si se tiene en cuenta que es la primera vez que la selección española interviene esta temporada en una competición de buen nivel.

La mejor actuación española corrió a cargo del K-4 femenino, formado por **Beatriz Manchón**, **Belén Sánchez**, **Izaskun Aramburu** y **Ana Penas**, quienes lograron medalla de oro en la distancia de 200 y 500 metros, respectivamente. A su vez, la pareja constituida por **Beatriz Manchón** e **Izaskun Aramburu** consiguieron bronce en el K-2 500 metros.

Beatriz junto con **Belén Sánchez** logró bronce en K 2 1.000 metros. Por su parte, la última palista mencionada obtuvo plata en la distancia de 200 metros.

En la categoría masculina, sobresalió la pareja formada por **Jovino González** y **Gregorio Vicente**, al obtener plata en 200 y bronce en 500 metros. El cántabro **Agustín Calderón** entró tercero en la final de K-1 1.000 ms.

Por lo que se refiere a la modalidad de canoa, el dúo constituido por **Alfredo Bea** y **Oleg Shelestenko** se adjudicaron la medalla de bronce en C-2 1.000 y plata en la distancia corta de 200 metros.

Alberto Salinas

En Szeged LAS DAMAS PRIMERO Oro, en el K-4

Durante los días 31 de Mayo y 1 de Junio se ha disputado en Szeged, la Regata Pre-Mundial, con participación del Equipo Español que ha conseguido sus mejores resultados gracias a la participación de las mujeres.

Belén Sánchez y **Beatriz Manchón** consiguieron medalla de bronce, en K-2, sobre la distancia de 1000 m. La embarcación alemana fue la vencedora con un tiempo de 3.36.20, seguida de la embarcación polaca que cubrió la distancia en un tiempo de 3.39.82. La tripulación española alcanzó la medalla de bronce en 3.44.56.

En C-2 **Oleg Shelestenko** y **Alfredo Bea** fueron 4º, con un tiempo de 3.42.61, la prueba fue ganada por los húngaros con 3.37.00. Otro finalista en la distancia de 1000 m. fue **David Mascato** que en la modalidad de C-1 quedó 9º, en 500 m. **José Crespo** consiguió la 7ª plaza.

En K-1 500 m. **Belén Sánchez** fue medalla de bronce con 2.01.32.

El K-2 femenino, tripulado por **Beatriz Manchón** e **Izaskun Aramburu** consiguió una 8ª posición en una prueba cuyo podium compusieron Polacas, Húngaras y Alemanas, por este orden.

Finalmente en 200 m. el K-4 femenino alcanzaba la medalla de oro que acreditaba la buena forma que parece tener este grupo de palistas.

En K-1 **Jovino González** fue 3º y consecuentemente la única medalla alcanzada por los palistas masculinos de nuestra selección.

El K-1 de **Beatriz Manchón** era 5ª en la final, el mismo puesto que conseguiría el K-2 de **Gregorio Vicente** y **Jovino González**.

J.R. Inclán

La Belleza natural de Chile, descubierta

Chile cuenta con bellezas naturales, hoy en día poco exploradas. En el sur existen parajes deshabitados con una infinidad de fiordos, canales y bosques, que brindan a las personas que lo han navegado en kayak, una experiencia difícil de olvidar.

La federación chilena de canotaje patrocinó una travesía de tres de sus deportistas especializados en aventuras de esta índole, y brindan a cualquier otro aventurero que esté interesado en llevar a cabo esta experiencia, todo el apoyo que sea necesario.

A través de LOS GLACIARES

Después de una larga espera, nuestro equipo ha podido hacer realidad su sueño, organizar una expedición a los glaciares de San Rafael, que empezó a planearse a finales de 1994. El equipo está formado por **Luis Charme**, jefe de la expedición y guía y **Peter Ronc** y **Alejandro Abarzúa**. Las piraguas utilizadas son K-1, modelo viking, hechas en fibra de vidrio y kevlar y fabricadas por ellos mismos.

La expedición partió de Santiago, el lunes día 6 de febrero y viajó por vía terrestre hasta la región de Aisén para comenzar nuestra ruta desde el Puerto de Chacabuco (un terminal del Ferry y un puerto exclusivamente para buques), rumbo hacia Isla Mentirosa y de allí seguir por la orilla norte del fiordo de Aisén hasta llegar a la boca del río Cuervo donde hicimos nuestra primera acampada.



Al día siguiente nos dirigimos al río Témpanos y después de un día entero de navegación, llegamos a la impresionante y maravillosa laguna de San Rafael, que barriendo las enormes masas de hielo forma el glaciar de San Rafael. Estuvimos en un camping, situado en el Parque Natural de San Rafael, una reserva natural que está bajo la protección de CONAF (Corporación Forestal Nacional). Aquí pasamos dos días, admirando la magnífica belleza de los bosques, en el que Cipreses, Alerces y otros árboles nativos, son un verdadero placer para los amantes de la naturaleza.



Una experiencia para recordar. Los aventureros en sus piraguas esperan ahora otra oportunidad para repetir su proeza por el Glaciar de San Rafael. Las fotos son una gentileza de la Federación Chilena de Canotaje

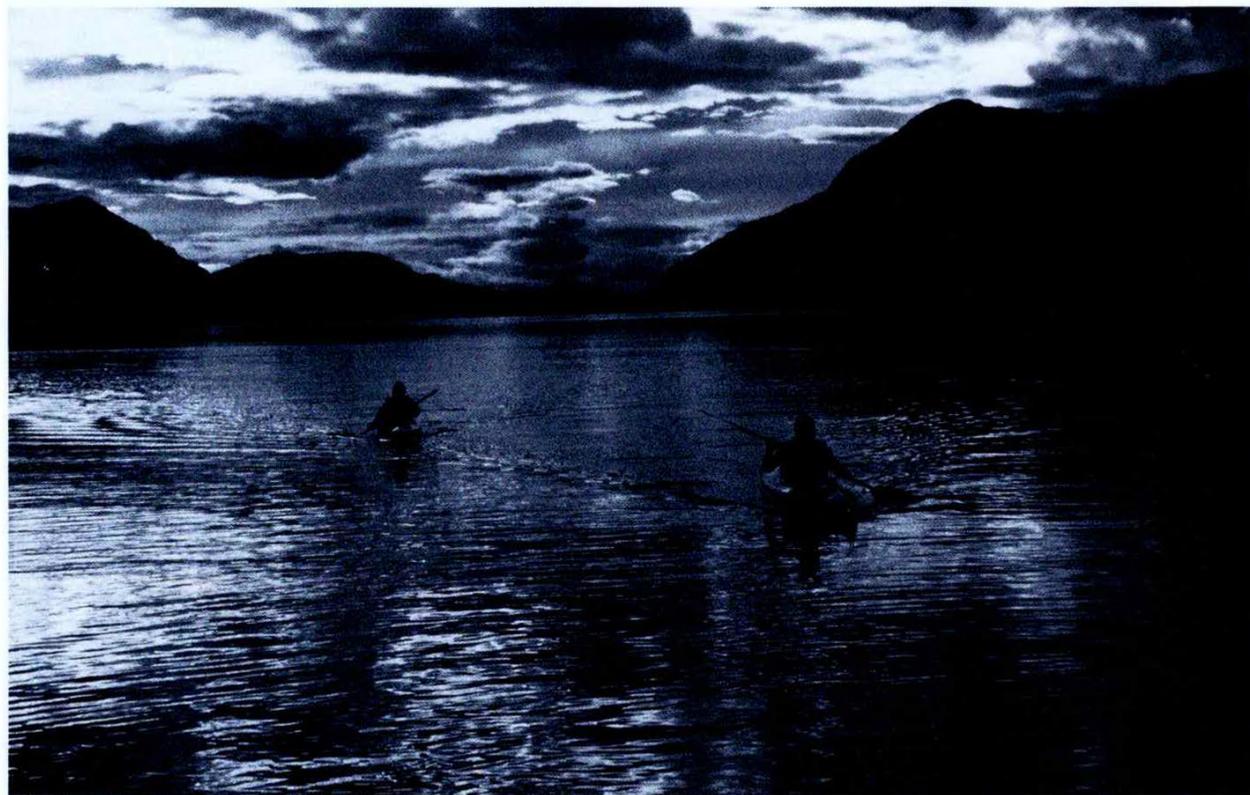
Hicimos varias excursiones al glaciar, paleando cerca de inmensas extensiones de hielo que se elevan majestuosamente ante nosotros como si quisieran conservar eternamente sus secretos más celosamente guardados, pero que la propia naturaleza se emcarga de descubrirlos. Durante estos dos días tuvimos la oportunidad de compartir nuestras experiencias con la expedición inglesa **Rallye** que también estuvo visitando la zona en kayak.

Conseguimos hacer un mejor tiempo durante el regreso de la expedición, debido a que conocíamos ya el terreno o, tal vez, porque los vientos, las mareas y el tiempo estuvieron de nuestro lado. De hecho, tardamos seis días en alcanzar el Puerto de Chacabuco, acampando en los mismos lugares que en la ida y logrando ver a numerosos delfines en el camino, así como a una enorme ballena a distancia.

¡Logramos hacer realidad nuestro sueño! Ahora de vuelta y regresando a la civilización, experimenta-

mos la sensación de echar algo en falta. Una necesidad se apodera de nosotros. Tal vez es el deseo de volver a sentir de nuevo la naturaleza en su belleza silenciosa, que nos deleita con su elocuencia de formas, sonidos, y la belleza salvaje y virgen de un mundo aún sin explorar. ¿Cómo podríamos describirlo? Es imposible. Tendréis que ir algún día y verlo con vuestros propios ojos. Por lo que a nosotros se refiere, sabemos que algún día volveremos al glaciar y que nos revelará todos sus secretos.

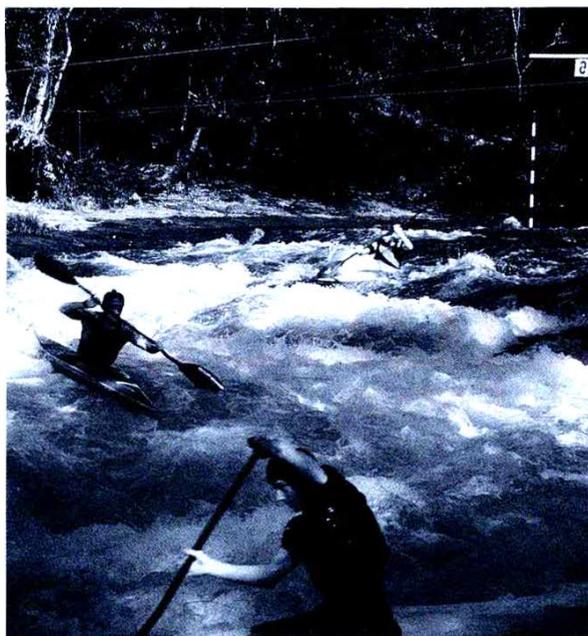
Federación Chilena de Canotaje.



La selección de slalom acaba su concentración en Brasil previa a la gira europea tras la ansiada copa.

TRABAJANDO en las turbulentas aguas del MUNDIAL

Tras las pruebas de selección de Ponts e Irún, el equipo que viaja a la concentración de Brasil esta definido, Arakama y Etxaniz en K-1 y María Eizmendi como única representante



femenina. Debutando con el equipo senior, el junior Jordi Domenjo, quien ya fuera 5º en el mundial junior 96. Dirigiendo la operación, el capo Roberto D'angelo, nuevo entrenador nacional de la F.E.P.

Arakama, Etxaniz y Eizmendi parten de Donostia, Domenjó de Barcelona y D'angelo de Torino, para encontramos todos en Barajas. Equipaje voluminoso: 4 piraguas, palas, y bastante ropa. La previsión era de lluvia y fresco. El tópicó Brasil no está en nuestras mentes.

Madrid-Sao Paulo-Porto Alegre: 12 pesadas horas de vuelo nos dejan el cuerpo magullado. En Porto Alegre, un palista del equipo Brasileiro nos viene a recoger, y

tras otras dos horas de carretera, por fin llegamos al destino final; **Parque das Laranjeiras.**

Al bajar del avión, nuestras perspectivas climatológicas mejoran sustancialmente y parece que nos va a sobrar la ropa de abrigo. Aquí es otoño, época de frío (no demasiado) y lluvias, pero llevan casi 2 meses de sequía Y hace calor.

El entrenamiento, un momento atractivo aunque no por ello menos duro. La foto es de Jordi Domenjó.

¡que bueno! Aunque no parezca tener mucha importancia esto del clima, la tiene y mucho. El lugar es muy húmedo y la carretera es de tierra. Si llueve, se transforma todo en un autentico campo de batalla y por la humedad te pasas el día mojado. Hemos tenido muchísima suerte; No ha llovido ningún día y hemos tenido ¡sol y buen tiempo!.

Nos alojamos en un albergue ubicado en el mismo campo de Slalom. Es un parque que se ha construido por el tema del piragüismo, el



El campo de slalom se encuentra en un parque preparado para los próximos Mundiales. La foto es de Jordi Domenjó.

Campeonato del Mundo 97 fundamentalmente. El Albergue, un comedor abierto (para hacer churrascadas...), un campo de fútbol de hierba, otro de volley playa, una cancha de petanca y en el río, el campo de Slalom. Este se encuentra bajando unas escaleras de la gran explanada. Un río estrecho, con poco volumen de agua, muy agradable para palear y con muchas posibilidades de navegación: Olas, rulos, contracorrientes diversas, desniveles y corrientes muy diferentes ¡Y el

lugar... ¡precioso!. El río pasa por un largo y frondoso túnel de árboles y vegetación salvaje, con un colorido, unos sonidos y olores que te hacían sentirte como un auténtico Indiana Jones en medio de una selva tropical.

Dentro de la planificación anual. Se puede decir que estamos en la última fase del período preparatorio especial, y aprovechando las buenas condiciones para entrenar en el campo de slalom donde se va a

celebrar en septiembre el Campeonato del Mundo, estaba programado un mesociclo de carga importante que quedaría así:

Eran varios los objetivos principales de esta concentración:

- Entrenar en el campo de slalom del Mundial 97.
- Establecer una buena vía de comunicación entre palistas y el nuevo entrenador.
- Realizar una carga importante y

BIDASOA
Canoe - Kayaks

FABRICACION PROPIA
Material de piragüismo

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

Brasil ofrece un escenario natural a todos los competidores. La Residencia del equipo español durante este entrenamiento contribuyó al buen ambiente que tenía nuestro equipo.

Las fotos son de Jordi Domenjó

calidad de entrenamiento.

Dentro de los objetivos principales, teníamos subobjetivos mas concretos para cada palista, enfocados sobre todo en el tema de la competición y que podíamos trabajar con el entrenador. Temas de navegación, utilización del cuerpo, la vista, la pala,... Pensamientos para afrontar una trayectoria... utilización de determinada acción técnica... etc. es decir. buscar y pulir detalles de todo tipo para conseguir el objetivo final: Ser **rápido** desde la salida hasta la meta, algo así de sencillo, pero que trae muchas comidas de cabeza a los palistas de slalom.

Hemos trabajado mucho en este tema con **Roberto**.

Slalom Copa Asteca

Resultados

K-1

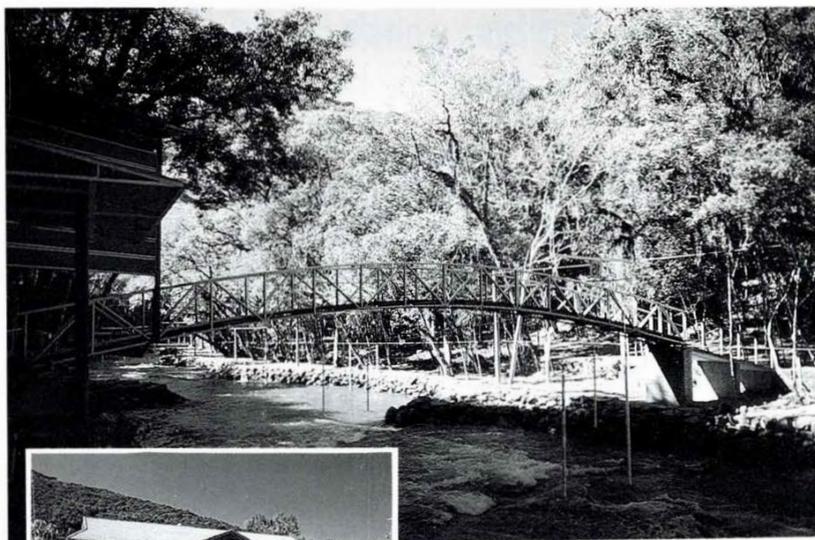
- 2 Esteban Arakama
- 3 Xabier Etxaniz

C-1

- 1 Jordi Domenjó

K-1 Dama

- 1 María Eizmendi



guimos que soltaran agua de la presa dos horas por la mañana, a la tarde no había y solo podría haber a las 19:00h que ya era de noche. Para que pudiéramos entrenar, colocaron unos focos que alumbraban todo el río. ¡La sensación era genial! En la salida se habría un hueco en la vegetación, todo oscuro veías la grandeza del cielo estrellado entre los sonidos de todo tipo de insectos, pajaros y animales. Al mirar hacia abajo, parecía un parque botánico. El río seguía el curso del túnel verde y salvaje, iluminado con una luz cálida. ¡Era increíble!

La verdad es que ha sido una experiencia muy positiva a todos los niveles y si no que se lo pregunten a **Domejó**. Lo principal es que hemos podido hacer todo el programa de entrenamiento previsto en unas condiciones muy buenas y una evaluación muy positiva, y que además lo hemos aguantado bastante bien, nos hemos divertido con nuestros piques a la petanca, los partidillos a volley playa y nuestros toques de balón a lo brasileño.

De gastronomía... ¡Buah! Mejor no hablar. En el albergue nos daban de comer como a vikingos (no por la forma que comíamos, sino por la cantidad que nos daban) éramos 5 y nos servían para 15. Aunque

Domenjó (si le llamábamos), se encargaba de que sobrara lo menos posible y **Esteban** las mataba callando, pasta, arroz, lechuga, tomate, coliflor, puré de patata, carne, lentejas... hidratos, proteínas, vitaminas y minerales a sacos nos mantenían en forma.

Y lo que es típico allí es el **Churrasco**: Carne de todo tipo a la brasa. La carne de primera (ternera, buey, vaca) cuesta unas 300 pts el kg. y se come a saco.

Nos invitaron cinco o seis días a churrasco. Te sientas, comienzan a servir carne y nunca se acaba, comes hasta no poder más, y todavía queda carne, ¡Es una pasada!

Brasil es el país de los contrastes, puedes ir por la calle y tropezar con la manguera de una villa de tres pisos, con jardín, garaje y una terraza maravillosa, y cuando estás en el piso puedes ver la casa de enfrente, que es una caja de madera, que no tiene ni cristales en las ventanas.

En fin ha sido una experiencia muy buena sobre todo, además de todo lo anterior, por el trato y la ayuda que hemos tenido de **Periquito** y de todos y cada uno de los piragüistas y personas que hemos conocido allí. Todos esperamos volver allí en Septiembre para poder traer, además de una experiencia como esta, un buen resultado del Campeonato del Mundo 97.

Equipo Nacional de Slalom

El entrenamiento en este mesociclo era sobre todo específico en agua, además hemos utilizado el gimnasio para las sesiones de fuerza, y la pista de tierra para correr.

Normalmente es difícil cumplir toda una planificación a 20 días vista, y además un país como Brasil que no sabes lo que te vas a encontrar al llegar, pero hemos tenido mucha suerte en todo, y hemos podido realizar perfectamente todo el programa de entrenamiento, por supuesto gracias a todos los piragüistas de Tres Coroas que nos han ayudado en todo y se han portado de maravilla con nosotros.

Un detalle significativo es que tenían problemas de agua. No llovía en dos meses, pero conse-

Martin Doktor. Doble medallista olímpico

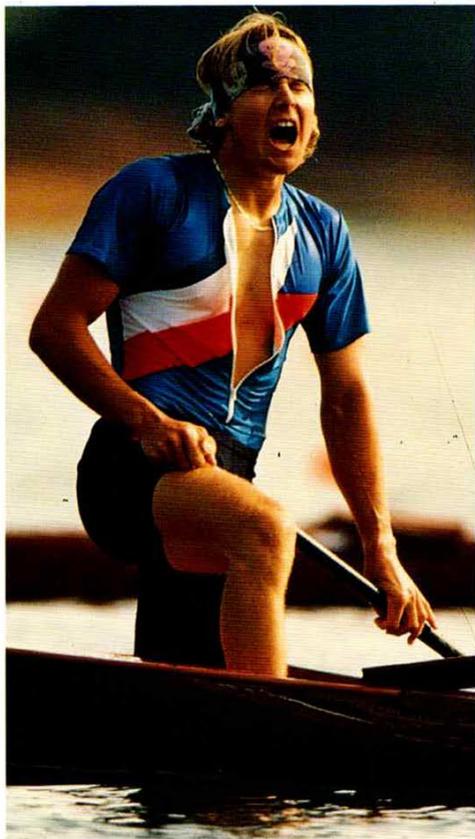
"Son CONSECUENCIA de DOCE AÑOS de trabajo muy duros"

El doble campeón olímpico en Canoa, Martin Doktor, descubre su secreto: su padre le entrena. Los dos forman un todo indisoluble.

Hay que ser un gran artista de la piragua para conseguir dos medallas de oro en unos mismos Juegos Olímpicos, proeza de la que sólo unos poquitos deportistas pueden alardear, como es el caso del piragüista checo, Martin Doktor, quien en C-1 se impuso en Atlanta tanto en la distancia de 500 metros como en los 1.000 m.

Se suele decir que casi siempre detrás de un gran campeón hay un gran técnico, que le dirige los pasos y le lleva al triunfo. En el caso de Martin, **Joséf Doktor** hace la doble función de padre y de entrenador. Las razones por las que subió en dos ocasiones al podio de Atlanta, **Martin** las resume de una manera sencilla: **Nos llevamos como una gran familia.**

Las circunstancias climatológicas de su país le obligan a



Martin Doktor cruza la meta en Atlanta y vuelve a proclamarse campeón olímpico. El momento lo captó Javier Soriano.

Martin y a su padre a ejercer constantemente de **Marco Polo**. La preparación invernal la tienen que hacer siempre a bastantes kilómetros de Chequia. **Mejor temperatura la encontramos en muchos sitios, pero eso nos obliga a viajar continuamente al extranjero. Buscamos calor y un tiempo que nos permita entrenarnos en condiciones.**

En uno de esos viajes emigratorios en busca del ansiado sol, los **Doktor** han recalado en España, concretamente en Galicia. El cabeza de familia, **Joséf**, rubrica que **este país es bueno para prepararse a fondo en el invierno. Hace una buena temperatura y la gente es muy agradable.** Sus palabras indican que en los próximos años volverán a hacer lo mismo, con el fin de cargar las pilas convenientemente para Sidney.

Joséf, como padre y también como entrenador, tiene argumentos suficientes para declarar que **las dos medallas de mi hijo en los Juegos de Atlanta significan 12 años de trabajo muy duro. La gente se queda**

con el momento en que un deportista sube al podio, pero no se suele conocer el esfuerzo que le ha costado para llegar al primer puesto.

Si además en ese momento quien está mirando no es sólo entrenador sino también progenitor del piragüista, la satisfacción es doble. No se puede describir en palabras lo que uno llega a sentir en esos instantes. Aparte de lo que has hecho como técnico, es lógico que lata fuerte el corazón de un padre.

A la típica y tópica pregunta de si en algún momento ha tenido que sacar el látigo para que su hijo entrenara seriamente, **Joséf** dice que **no le puedo contestar a eso** porque en el caso de **Martin** nunca he

“ Con trabajo diario y mucho sacrificio se pueden alcanzar ”



El ritmo de competición que imprime Doktor a su canoa le hace acreedor al mejor resultado.
Foto de Javier Soriano

tenido que utilizar la mano dura, porque siempre se ha tomado el piragüismo con mucha seriedad. Es un deportista ejemplar. El deporte se lo toma como una profesión.

Además de esas dos medallas de oro, obtenidas en Atlanta, detrás quedan 12 años de mucho sacrificio y de pasar muchos problemas, sobre todo de tipo económico. El piragüismo, ya por sí sólo, es un deporte muy duro y, más todavía cuando se alcanzan unos niveles y volúmenes de trabajo superiores a los normales.

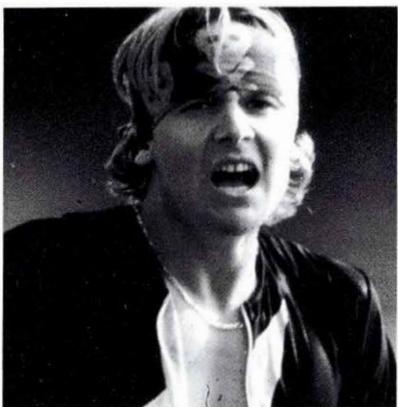
Tanto el padre como el hijo no tienen ningún inconveniente en confesar abiertamente que, inicialmente, su objetivo en los últimos Juegos Olímpicos era conseguir una sola medalla. **Martin** no pensaba nada más que en un oro, pero, al final fueron dos.

Sin embargo, a los días de rosas de Atlanta, los **Martin** tuvieron que pasar por jornadas no tan dulces. En el Mundial de México no pudimos contar con ningún apoyo económico ni moral por parte de nuestro país. Tuvimos que viajar a cargo de nuestros ahorros

“ Lo que mas me gusta en esta vida es la canoa ”

familiares. Después de esa competición, todo cambió y la Federación Checa comenzó a apoyarnos, pero, al principio, nos costó mucho dinero.

Si tiene claro **Jossek Doktor** que ya con 54 años piensa jubilarse cuando su hijo decida dejar la alta



No hay medalla sin esfuerzo. Junto a estas imágenes del palista, Alberto Salinas entrevistaba al padre de Martin Doktor, su entrenador.

Foto de Javier Soriano.

**Mientras que sea una
diversión para nosotros,
yo continuaré.
Seguimos muy unidos y
nos llevamos muy bien.**

Quedan todavía un poco lejos. Me gustaría asistir a esa Olimpiada, pero aún tienen que pasar algo más de tres años. Antes hay otras competiciones muy importantes como el Mundial de este verano.

Muy pocos deportistas pueden decir bien alto que en un armario de su casa tienen dos medallas olímpicas. Tiene su mérito y es normal que se destaque este hecho, que, por supuesto, es



competición. Lo que ya no puede concretar es si ese adiós a la práctica deportiva se producirá en Sidney-2.000 o cuatro años más tarde. **Mientras que sea un diversión para nosotros, yo continuaré, aunque todavía es muy pronto para decidir algo en concreto. Seguimos muy unidos y nos llevamos muy bien.**

La pregunta del millón, lógicamente, se debe referir al motivo que le indujo a elegir la canoa para disfrutar del piragüismo. **Practiqué Kayak, pero mi padre, como buen canoista, le hacía mucha ilusión que yo hiciera también esa modalidad. Comencé y me gustó bastante.**

Martin es el más indicado para contestar si los Juegos Olímpicos de Sidney es la cota más próxima en sus planteamientos deportivos.

histórico, pero me considero de carne y hueso. Con trabajo diario y mucho sacrificio se puede alcanzar. No envidia a los futbolistas que con 40 patadas a un balón se hacen de oro. **No me gusta depender de los demás. Prefiero solamente mi responsabilidad. Si gano, gano yo y si pierdo, pierdo yo también.**

Y para finalizar, **Martin Doktor** nos descubre su verdadera vocación. **Lo que más me gusta en esta vida es la canoa.**

Lo presentíamos...

Alberto Salinas

UNA MARCA A TODA PRUEBA



AUSTRAL impulsa con su esfuerzo
a la Selección Española de Piragüismo
a establecer nuevas marcas.



austral

International Austral Sport, S.A. c/ Alday 10 - Edificio Austral
Telf. (942) 26 12 12 - fax. 26 12 14. 39600 Maliaño (Cantabria)



Proveedor oficial de la Federación Española de Piragüismo

Grandes rutas de la Historia

Durante tres días mas de 150 palistas siguieron los pasos de los Fenicios por el Mediterraneo



Dejamos nuestras ciudades de origen en Alemania, Bélgica, Francia, Marruecos y de España en Galicia, Cantabria, Castilla y León, Madrid, Alicante y Murcia con el frío propio de febrero.

Desde la llegada a la ribera costera del Mar Menor, entre dos luces, La Manga semeja una gigantesca serpiente iluminada de papel, de aquellas con que los pueblos orientales celebran sus Fiestas de Carnaval, fiestas en las que ahora nos integraremos como fenicios y cartagineses navegando en nuestras pira-

guas y disfrutando de un verano anticipado.

Al embarcar, una brisa de limpios aromas marinos nos besuquea el rostro. Durante todos los días que ha durado la travesía, las noches tibias se han apoderado del Mar Menor y de su hermano mayor, el Mediterráneo, y una lumbre de estrellas, han sido augurios visperales de unos días luminosos, con una mar ondulada que nos ha mecido con suavidad de fondo, para otear con detalle sus acantilados y sus calas celosamente custo-

diadas por el fuerte Levante, viento que marchó de vacaciones convirtiendo el paleo en el gozo y disfrute de todos en un paraje embaucador.

Ciento cuarenta piragüistas, de edades y niveles variopintos, se han dado cita en la primera edición de esta manifestación acogida al programa **Eurathlon** convocado por la Comisión de Deportes de la Comunidad Económica Europea y apoyado por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, los Ayuntamientos de San Pedro del Pinatar, San Javier, Los Alcázares

y Cartagena, La Estación Náutica del Mar Menor, La Sociedad Estatal de Salvamento Marítimo y la Federación Española de Piragüismo.

Nos proponemos emular el descubrimiento de las costas murcianas por los Fenicios, lugar en el que instalaron sus factorías, hecho que debió ocurrir antes de la guerra de Troya. Como testimonio histórico, el escritor latino Rufo Festo Avieno, en su obra **Orae Maritimae** escrita a mediados del siglo VI antes de Cristo, describe las costas de España y con referencia al litoral murciano, señala:

Sed Massienum curvat alto ab asquore sinunque in imo surgit altis moenibus urbs Massiena. Post jugum Traëte eminent brevisque juxta Strongyle stat insula dehinc in hujus insulae confiniis inmensa tergum latera diffundit palus."

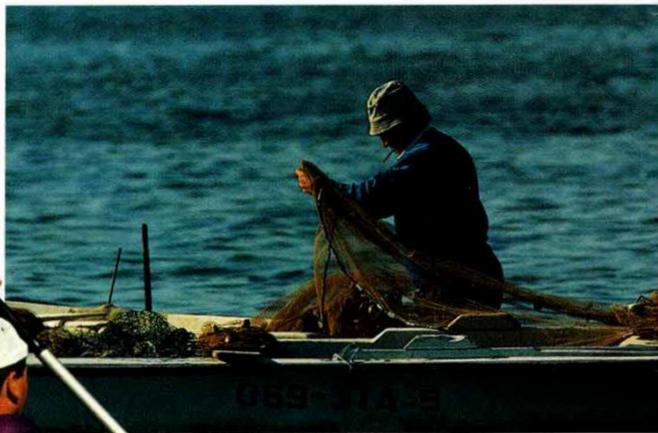
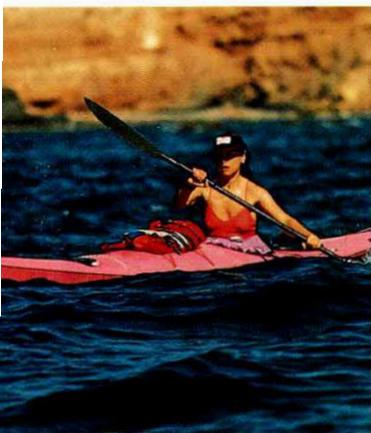
Mas en el extenso mar se encorba el Golfo Masieno (bahía de Cartagena) y la capital de los masasenos (Cartagena) con sus altas murallas, surge en lo más profundo de la ensenada. Después se alza el promontorio Traente, (Cabo de Palos sin duda por las señas geográficas permanentes con lo que marca Avieno) cerca de él se eleva la pequeña isla Strongyle (isla Grosa), y en las inmediaciones de esta isla se extiende la superficie de un lago inmenso (el Mar Menor).

Son las 10'00 h, con brisa de norte en popa, renqueante, comienza a palear la serpiente multicolor de piraguas dispuestas a explorar el primer objetivo, La Encañizada; paso natural del Mediterráneo al Mar Menor. Los guías locales marcaban la ruta e iban explicando los lugares pintorescos de la zona. **El Espacio Natural Protegido de las Salinas y Arenales de San Pedro Del Pinatar**, el Instituto Oceanográfico y las playas de Lopagán, la Academia General del Aire y el museo de San Javier, el C.A.R.

Infanta Cristina en Los Alcázares, las islas Perdiguera, Barón, Sujeto y Redonda, la salida al Mediterraneo por Marchamalo, Cabo de Palos, Calblanque, la Peña del Aguila, Cabo Negrete, Portmán, Cabo del Agua, la isla de Escombreras y Cartagena.

Tras los 160 km. recorridos en cuatro etapas, escoltados por el majestuoso **Off Valencia** y su tripulación (embarcación de la Sociedad Estatal de Seguridad Marítima de 60 m de eslora), se han fraguado entrañables amistades; amistades surgidas en el paleo explorador, o por las ayudas en algunos momentos de la travesía, o en las cenas y comidas, o en las fiestas carnavalescas y salidas de copas nocturnas. Todos se han sentido especialmente unidos a una gran canoa roja con doce palistas, compuesta por siete minusválidos psíquicos y cinco guías especializados, pertenecientes a la asociación AIDEMAR.

Con esta experiencia, la Federación Española de Piragüismo pre-



Durante estos días de navegación, los participantes han tenido tiempo de convivir con el mar y su mundo. La foto es de Javier Soriano



tende abrir un ciclo de rutas con el objetivo de hacerlas **sostenibles**, creando unas guías concretas para que los ciudadanos del mundo en general y los europeos en particular puedan disfrutar de su deporte favorito en lugares pintorescos.

Después de superar el Cabo del Agua, con un amago de niebla que obligó a los organizadores a llevar estrechamente unido al grupo durante cuatro km., ponemos proa a **Insula Herculis** la actual isla de Escombreras, antesala de Cartagena. Y he aquí una muestra de los caprichos del destino, pues coincide la entrada de nuestros piragüistas con la apertura oficial del muelle de Cartagena, recuperado magníficamente para uso y disfrute de la ciudad, tornado ahora de puerto comercial en puerto deportivo. Y he aquí la circunstancia de que toda la ciudad se encontraba inmersa en el primer disfrute de este nuevo espacio, con sus bandas de música, sus grupos de danzas típicas y la gran multitud de vecinos, que atónitos, se maravillaban del colorido de nuestras piraguas y aplaudían sin cesar a las dos bandas, por babor a las atracciones festivas y por estribor a los intrépidos descubridores en piragua que encontraban con su último paseo, la ciudad de su objetivo, el puerto de Cartagena.

Con el sentido exacto de la medida,

sin perjudicar al paisaje, y contando siempre con mantener el equilibrio ecológico deseable, nuevas y futuras travesías pueden contemplar lo mucho y bonito que hemos descubierto en los puntos visitados de este litoral, respetando con generosidad su pervivencia.

Aquí acaba, en las puertas del mar, nuestra singladura. Un recorrido vivido palada a palada, que comenzó en la frontera de Alicante, con el mar al fondo como cinta infinita, y que ahora se afirma junto a estas orillas recorridas con esmero.

Atrás quedan, apretadas de emociones y recuerdos, las vivencias de los piragüistas de mar que siguieron la estela de los fenicios y cartagineses. Junto a estas palabras escritas con el afecto personal por aquella zona, queda el mar como testigo.

Manuel Pastrana



El apoyo que la Armada prestó a nuestros piragüistas fue toda una garantía.
Foto de Javier Soriano.



Técnica de paleo de canoa

Cuando dos palistas avanzan en la misma dirección y en contacto sus embarcaciones, sólo podrán palear por su lado libre para no incurrir en falta. Si se desea mantener esta posición de control, se deberá mantener el barco plano y en paralelo. Si se desea girar al contrario se deberá hundir la proa, levantar al contrario y llevarse el donde se desee.

Técnica de paleo lateral

El espaldilleo y aproximación lateral tradicional se utilizarán para los desplazamientos sin oposición. Cuando un barco rival nos lo impida deberemos realizar un alejamiento lateral. Las acciones defensivas de bloqueo y específicas del portero se realizarán sin cambiar el agarre próximo a la hoja inferior, manteniendo la otra hoja lo más alto posible.

Hundir proa y popa en el eje vertical

Estos movimientos son imprescindibles para realizar giros rápidos o en poco espacio. El de proa es fundamental para cambiar el balón de borde en las disputas. El de popa se utiliza para arrastrar contrarios o mantener posiciones al colocarnos debajo del rival. También lo utilizaremos para cambiar de borde el balón.

No todos los barcos, por su diseño realizan fácilmente el hundimiento de proa. Estos movimientos se realizan haciendo circular de atrás hacia delante y dar canto el barco.

Para hundir proa se echará el peso sobre la pala y hacia delante, en el mismo lado hacia el que hundo el canto. Para hundir popa echaré el cuerpo atrás y al lado del canto, pero al contrario que la palada.

Hundir la proa y popa en el eje transversal

Al contrario que sobre el eje vertical-oblicuo, es más fácil y habitual el de proa. Este gesto técnico se utiliza para introducirse debajo del rival, para aproximarse si posee el balón o para arrastrarle o fijar posición.

Paleando, al llegar al casco contrario, echaré todo el peso hacia adelante coincidiendo con la salida de la pala. Para hundir popa, se realiza el mismo movimiento pero en sentido contrario.

Inclinaciones contacto

En el juego próximo, marcajes, zonas, etc., inclinando el barco en un sentido u otro facilitaremos el paso del rival

por encima de nuestro barco. Asimismo, para provocar desplazamientos, podemos chocar el casco de nuestro barco con el de los rivales.

Apoyo de balón

En caso de desequilibrio se sustituye el apoyo en la pala por el de la mano agarrando el balón. Además echaré el cuerpo atrás. Este movimiento es muy importante para la protección del balón.

Volteos esquimales

Escuela: Es de gran utilidad para el aprendizaje del resto. El apoyo que nos facilita el giro se realiza agarrando la pala con una sola mano por la parte de la pértiga más próxima a la hoja.

Manos y balón

Son los volteos más característicos de nuestra especialidad, porque la pala se pierde con frecuencia. Los dos tienen la misma mecánica. Se debe buscar un apoyo lo más alejado posible y perpendicular al barco cuando el cuerpo esté sobre la tapa posterior del kayak. Para que el apoyo sea efectivo, con las manos, se hará una remada potente. Si el vuelco es con balón, en primer lugar recordar la regla de los 5 segundos de posesión, en segundo lugar, recordar que el rival estará próximo para intentar robar el balón.

Con estas premisas el volteo con balón se deberá realizar rápido, el apoyo se puede hacer con una mano sobre el balón o con las dos, se hará el giro buscando la salida, momento más vulnerable, por el lado más alejado del rival. Se realizará un pase con total seguridad, si lo pierdes, no tienes la pala para recuperar tu posición.

2.- Palista - balón.

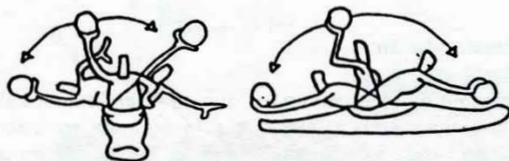
Los elementos técnicos en los que se interviene el balón son los más ajenos y alejados a la práctica tradicional del piragüismo. Siendo similares a las técnicas de otras modalidades deportivas, se diferencian de estas por la posición de juego, sentados. Esta posición nos obliga a un trabajo más concentrado en la cintura escapular, perdiendo las posibilidades y ayuda de la utilización de toda la cadena cinética que proporciona el uso de todo el cuerpo.

Todos los elementos que a continuación enumeramos son ofensivos, ya que los defensivos se realizarán con la pala.

Palista-Balón	Posición de base		
	Adaptación al balón	Agua Aire	
	Manejo de balón		
	Recepción	Apoyo al agua Apoyo al barco Aire	Dos manos Una mano y pala
	Pase	Clásico Atrás (gancho) Cabeza Pronación Dos manos (basket) Auto pase Atrás	
	Lanzamientos	Clásico Liftado o fuerte-flojo Vaselina Dos manos Revés	

Posición base

El palista sentado en su kayak deberá tener un radio de acción lo más amplio posible. Tanto en un plano frontal como sagital.



Deberá recibir el balón con el barco en movimiento, bien hacia delante en acciones ofensivas, bien atrás en acciones defensivas, pero siempre en movimiento. Sólo se recibe parado para realizar apoyos.

Adaptación al balón

La perfecta adaptación al balón será la clave para el posterior desarrollo del resto de elementos técnicos:

pase, lanzamientos y recepción. "De esta adaptación, en palabras del profesor Bárcenas, depende que se consiga: seguridad de posesión y disposición para la acción de forma continua e inmediata".

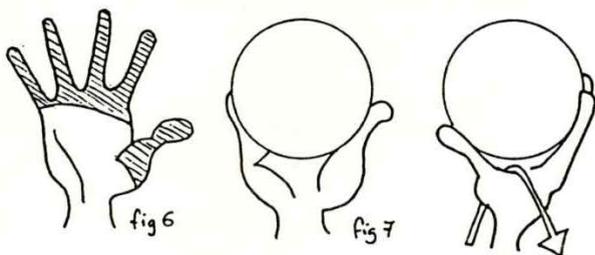
Puntos de contacto

Los dedos y la cara palmar media de las manos. Las yemás de los dedos, zona más sensible, serán la parte más importante del contacto (figura 6).

Posición de las manos

Ligeramente cóncava con los dedos abiertos y sin rigidez. Esta posición con los puntos de contacto antes citados nos dará una sujeción firme abarcando la mayor superficie de balón, presionando un poco con las yemás, sobre todo pulgar y meñique.

La cara palmar baja de la mano no tocará nunca el balón (figura 7). Nunca miraremos al balón, debe ser instintivo.



Manejo de balón

Bajo manejo del balón se agrupan los movimientos que se realizarán con el brazo ejecutor desde que se controla el balón hasta que nos desprendemos de él. Son movimientos que se denominan armados de brazo. Serán siempre, por principio, eficaces, económicos y útiles. Debemos tener en cuenta que todos los movimientos que realizamos están limitados por el plano horizontal del barco y el agua. El balón nunca deberá tocar este plano.

Recepción

El balón lo recepcionaremos en el aire o en el agua. Las recepciones en el aire, por su dirección, podrán ser frontales, laterales y diagonales, por su altura, altas o intermedias. En todos los casos deberemos adaptar el gesto corporal a estas características. Siempre realizaremos un movimiento de absorción, de extensión y flexión de brazos, con las manos orientando los dedos de tal manera que nos asegure la posesión.

Soltaremos la pala, dejándola caer sobre los muslos, y haremos con las dos manos una recepción que nos asegure la posesión hasta que tengamos la total garantía de nuestra destreza para recepcionar con una mano.

La recepción con una mano requiere tener una gran adaptación al balón. Será la que nos de un juego ágil y veloz. El barco no frenará y la disposición al lanzamiento es inmediata. El riesgo de pérdida es más alto y requiere una gran calidad de pase. Con una mano se recepcionan los pases frontales y diagonales por delante a una altura alta.

Recepciones en el agua. Cuando el balón debe ser recogido del agua, se hará con una sola mano, mientras que la otra agarra la pala y la hoja más próxima toca el agua. La mano entrará por detrás y abajo de forma rápida, sacando el balón del agua. Si el balón es disputado lo presionaremos en la parte superior echando todo el cuerpo encima para hundirlo y provocar la salida por el borde contrario del kayak.

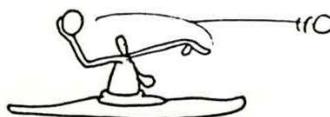
El pase

Con la premisa de una buena adaptación y manejo de balón necesitamos trasladarlo con seguridad al reto de jugadores.

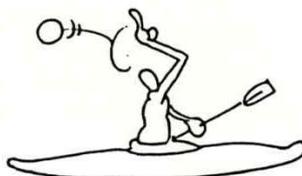
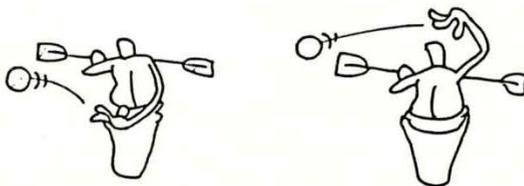
Principios:

- No mirar al posible receptor (atención repartida).
- Pasar con la tensión apropiada (el balón en el aire beneficia a la defensa).
- Pasar con precisión (continuidad en el juego).
- Dominio del mayor número de pases.

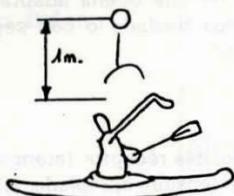
La elección del tipo de pase será una de las primeras decisiones tácticas que deberemos afrontar. Los pases más seguros son el clásico, de pronación y dos manos (su ejecución es descrita en el dibujo).



Los pases "por la cabeza", "por atrás" o gancho y "atrás" se consideran más de recurso y se utilizan para resolver situaciones apuradas o para aprovechar su efecto sorpresa.



El autopase, pase vertical de más de un metro de altura, se utilizará para invalidar la posesión de más de 5 segundos.



Otros pases, como el "picado en agua" o "picado en barco" son adecuados para juegos o para desarrollo de habilidades. Por su escasa eficacia no se deberán utilizar en juego real.

La importancia del pase no está en su ejecución sino en la facilidad de su recepción y en el momento del pase.

Recepción. El balón nunca deberá golpear en el barco del compañero. Debemos observar si el compañero solicita una zona de recepción.

Momento. El pase tiene sentido en un tiempo, si perdemos esa oportunidad el compañero estará en otra situación que quizá no beneficie tanto al equipo.

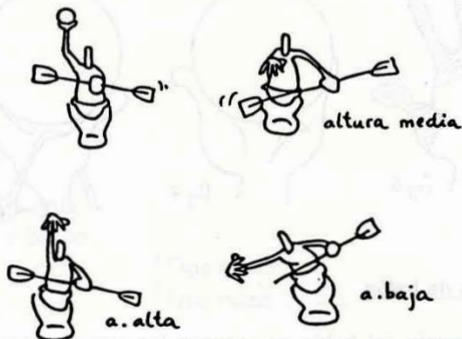
Lanzamiento

El lanzamiento es la acción táctica con la que culmina el juego. Todo el juego, todas las acciones individuales y colectivas, se dirigen a la consecución del gol mediante el lanzamiento. El juego defensivo, las transiciones y el juego ofensivo se orientan a lograr un lanzamiento que nos proporcione el gol. Este lanzamiento, deberá ser ejecutado con la mayor calidad posible. Como principio será rápido (mínimo espacio de tiempo de ejecución y mínimo tiempo en recorrer su trayectoria), preciso y seguro.

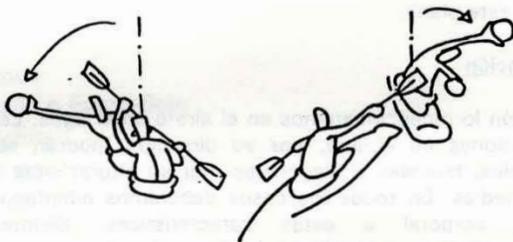
Con estos principios y en función de la perpendicularidad a la portería y la distancia a esta elegiremos el gesto técnico más adecuado.

Clásico. Será el lanzamiento fundamental. Es el lanzamiento que proporciona la máxima potencia y gran

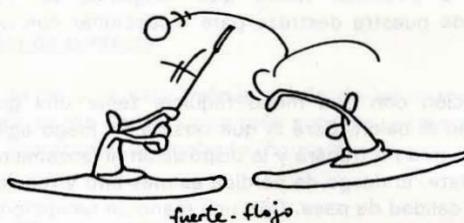
precisión. Lo ejecutaremos a distintas alturas en función de la posición de la pala de los defensores.



También lo ejecutaremos con distintas inclinaciones para salvar defensas o aumentar la perpendicularidad a la portería en lanzamientos desde los extremos.



En función de la trayectoria que demos al balón y con matices en su ejecución (de ahí su distinta clasificación) podremos realizar además de la trayectoria rectilínea, la vaselina y el liftado o fuerte-flojo.

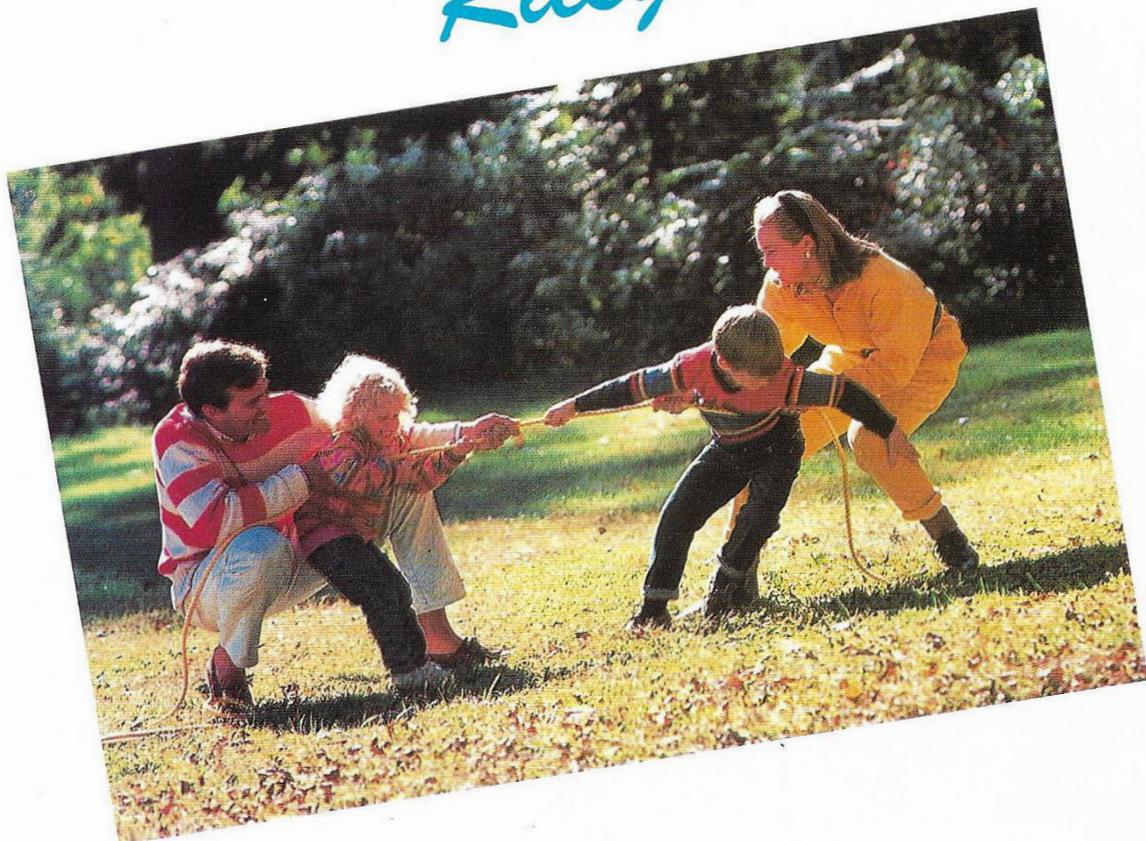


Próximo capítulo:

- LA TÉCNICA Y SU ENTRENAMIENTO EN EL KAYAK POLO.

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.*

