

BOLETÍN DIGITAL DE LA MUJER EN EL PIRAGÜISMO

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

DICIEMBRE **2025**



REAL FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE PIRAGÜISMO



El K4 femenino, galardonados en la gala del COE 2025

El Comité Olímpico Español ha querido premiar la temporada de nuestros cinco palistas con los premios a Mejor equipo del año 2025 para Ouzande, Val, Fernández y Pardo, y el premio a la trayectoria deportiva para Cooper.

Ha sido un **gran año para el piragüismo español**. Las **ocho preseas en el mundial de Sprint de Milán**, a las que se le suman los resultados obtenidos por el **Slalom Olímpico con Miquel Travé como campeón de Europa y David Llorente como campeón del Mundo** en Kayak Cross, y **un europeo brillante del Kayak Polo en Francia**, con dos oros y un bronce.

Pero, sin duda, uno de los momentos memorables de la temporada llegó con **el primer oro de un K4 femenino español en un campeonato del mundo**. **Sara Ouzande, Lucía Val, Estefanía Fernández y Bárbara Pardo** consiguieron un hito sin precedentes en el deporte español, como es alzarse con el campeonato del mundo en una de las pruebas reinas del piragüismo, el K4 500.

El K4 español ha destacado no solo en el Mundial de Milán, sino que **su dominio se ha quedado patente en cada una de las pruebas internacionales** que esta temporada ha disputado, con el oro en la Copa del Mundo disputada en Szeged y la plata en el Europeo de Racice.

De esta manera, **España mira de frente a nuevos objetivos con la ilusión puesta en la nueva temporada 2026, y con los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028** en un horizonte cada vez más cercano.

Es por ello que el Comité Olímpico Español ha querido condecorar a este barco en su gala anual con el **premio a Mejor equipo del año 2025** por sus grandes resultados en las competiciones mencionadas. Una condecoración que pone en valor la **excelsa temporada de nuestras cuatro palistas** al frente de un barco que ya es histórico.

Bárbara Pardo ha querido compartir su felicidad al recibir esta condecoración con unas palabras para los amantes del piragüismo: «Hacer algo histórico siempre te marca. Conseguir el oro es impresionante, pero hacerlo y que sea un hito para el deporte español es muy importante para nosotras».

Por otro lado, **Marcus Cooper también ha sido premiado con el galardón a su trayectoria deportiva** donde se van a valorar, entre otras muchas cosas, sus **tres medallas olímpicas** en los Juegos Olímpicos de Río, Tokio y París.

Además, el palista afronta un nuevo reto por delante para volver a donde todo empezó, dejando de un lado la preparación de un barco tan importante como es el K4, para **centrarse en la distancia del kilómetro y preparar la prueba en barco individual**.

Nuestro deporte ha tenido el honor de no solo ser representado por los deportistas galardonados, sino que **otras caras se han dejado ver en este evento del Comité Olímpico Español**. **Diego Domínguez**, ha sido uno de los directores de orquesta de la gala, pero también se han podido ver nombres como el de **David Cal** y los otros tres miembros del 'halcón milenario', el barco que tantas alegrías ha dado al piragüismo español: **Saúl Craviotto, Carlos Arévalo y Rodrigo Germade**.



La Real Federación Española de Piragüismo impulsa las últimas jornadas y seminarios de integración y captación en Paracanoe

La **Real Federación Española de Piragüismo (RFEP)**, en colaboración con las federaciones **catalana, gallega, castellanoleonesa, castellanomanchega y valenciana**, ha cerrado el mes de diciembre dando continuidad a su **programa de Seminarios y Jornadas de Integración y Captación en Paracanoe**, una iniciativa clave para el desarrollo y la inclusión de esta disciplina en el piragüismo nacional.

Tras el éxito de las primeras jornadas celebradas en **Banyoles y Zamora**, el programa se completó antes de finalizar el año con **cuatro nuevas actividades**, combinando **formación técnica, promoción y captación** de nuevos deportistas.

El **7 de diciembre**, Galicia acogió un **seminario presencial** en el **Centro de Enseñanzas Deportivas Jesús Morlán Fariña (Pontillón do Castro)**, organizado junto a la **Federación Gallega de Piragüismo**. Durante la jornada se abordaron las **generalidades del Paracanoe**, la **clasificación funcional** y la **evolución del deportista hasta el alto rendimiento**, con la participación destacada de **Araceli Menduïña, Javier Piñeiro y David Novas Bonet**.

Ese mismo día, **Burriana** fue escenario de una **Jornada de Promoción y Captación**, coincidiendo con la concentración del equipo **DingoNatura**, orientada a acercar el Paracanoe a **clubes, entidades y nuevos practicantes**.

El **11 de diciembre**, el **Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo** acogió una **jornada de captación** dirigida a pacientes del centro, organizada junto a la **Federación de Castilla-La Mancha de Piragüismo**, destacando el valor del deporte como herramienta de **inclusión y desarrollo personal**.

El programa se cerró el **16 de diciembre** con un **seminario online sobre Para Dragón**, centrado en el **Barco Dragón** y los **programas específicos para mujeres con cáncer de mama**.

Con estas acciones, la **RFEP refuerza su compromiso con el crecimiento del Paracanoe**, apostando por la **formación, la captación y la integración** como pilares de futuro para la disciplina.

SEMINARIOS Y JORNADAS DE PROMOCIÓN DE PIRAGÜISMO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- Verdúcido 7 de diciembre
- Zamora 23 de noviembre
- Banyoles 15 y 16 de noviembre
- Toledo 11 de diciembre
- Valencia 7 de diciembre
- Seminario On Line 16 de diciembre

Logos: GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES, Consejo Superior de Deportes, RFEP, FGP federación gallega de piragüismo, federación catalana de PIRAGÜISME, FEDERACIÓN DE PIRAGÜISMO DE CASTILLA Y LEÓN, FEDERACIÓN CASTELLANOMANCHEGA DE PIRAGÜISMO, FEDERACIÓN DE PIRAGÜISMO DE CASTILLA Y LEÓN.

La RFEP estrena el Podcast ‘Mujeres del Piragüismo; Detrás de la Palada’

En la línea de generar nuevos contenidos y con el fin de intentar conseguir una mayor visibilidad de nuestro deporte, la **Real Federación Española de Piragüismo en colaboración con Mujer y Deporte**, ha creado un **Podcast** en el que son las **mujeres del piragüismo las protagonistas** de este.

‘**Mujeres del Piragüismo, Detrás de la Palada**’, es el título del Podcast en el que la **Federación lleva trabajando desde hace muchos meses** y que ahora ve la luz. En total, para esta **primera temporada se han producido, grabado y editado 12 capítulos** en los que se le da visibilidad a la mayor parte de las disciplinas de este deporte y en el que son ellas mismas las que comentan **temas de interés relacionados con la igualdad, la superación personal y el liderazgo en el deporte**.

El objetivo, además de visibilizar el deporte, es crear un **contenido atractivo, educativo e inspirador con el fin de fomentar la participación femenina en el piragüismo**, pero, además, que el contenido sea interesante y atractivo para que los amantes de este deporte vean en estas conversaciones y entrevistas, un material interesante del que estar pendiente.

A lo largo de este mes de diciembre de 2025, se irán publicando los 12 episodios que estarán tanto en la **web de la Real Federación Española de Piragüismo** como en las **plataformas digitales iVoox, Spotify, Apple Podcast y YouTube Music**.



Sonia Molanes: “Mi objetivo es que el Paracanoe español suba por primera vez a un podio paralímpico”

Sonia Molanes es una de esas figuras que entienden el piragüismo desde dentro, desde todos sus ángulos. Palista olímpica, campeona del mundo, entrenadora y actualmente **seleccionadora nacional del equipo de Paracanoe**, su trayectoria es el reflejo de una vida dedicada al alto rendimiento y al crecimiento del deporte.

Como deportista, formó parte de una generación irrepetible. Rozó la medalla olímpica en los **Juegos de Pekín 2008** en el K4 500 femenino y fue **doble campeona del mundo** (Poznan 2001 y Sevilla 2002), además de **triple campeona de Europa**. Un palmarés al que se suman más de una decena de medallas internacionales y **70 preseas nacionales**, 23 de ellas de oro.

Tras colgar la pala, su camino natural fue el banquillo. Entre 2015 y 2019 dirigió al **equipo femenino Junior y Sub 23**, siendo responsable de los barcos de equipo en varios campeonatos del mundo. En 2021 llegaron los primeros grandes frutos: una plata mundial Sub 23 y dos bronces Junior. “**Ver a tus deportistas subir al podio es algo muy bonito. Sabes que es su sueño y haberlas acompañado en ese camino es muy satisfactorio**”, explica Sonia.

Con un conocimiento profundo del piragüismo femenino, Molanes sigue de cerca la evolución de los barcos de equipo absolutos. “**Tenemos grandes mujeres palistas y la victoria del K4 500 fue impresionante. A las chicas les salió la carrera perfecta**”, comenta al analizar uno de los grandes éxitos recientes del equipo nacional.

Más allá de los resultados, Sonia representa un modelo de conciliación y compromiso. Madre de **cuatro hijas**, reivindica la compatibilidad entre familia y desarrollo profesional. “**Es una escuela de vida enseñarles que no siempre voy a poder acompañarlas y que por tener familia no se debe renunciar a crecer profesionalmente**”, afirma.

Desde **2022**, al frente del **equipo nacional de Paracanoe**, su responsabilidad ha adquirido una nueva dimensión. El reto está claro y es histórico: “**Queremos que el Paracanoe español consiga su primera medalla en unos Juegos Paralímpicos y Los Ángeles 2028 es el gran objetivo**”.



“En los momentos más difíciles es cuando más he disfrutado de palear”

El piragüismo femenino español vive un momento de madurez, ambición y resultados que se apoya en dos disciplinas muy distintas, pero unidas por una misma forma de entender el alto rendimiento: el Slalom y el Sprint Olímpico. Dos nombres propios explican a la perfección este presente y este futuro inmediato: **Miren Lazkano** y **Sara Ouzande**.

El **Slalom Olímpico**, una disciplina con una base de practicantes reducida pero con un impacto histórico enorme, ha dado a España **cuatro medallas olímpicas en las últimas cuatro ediciones de los Juegos**. En ese contexto de excelencia permanente, Miren Lazkano se ha consolidado como una de las grandes referencias internacionales. La palista donostiarra logró en **2024 la plaza olímpica y la final del C1 en París**, un punto de inflexión en una carrera que comenzó cuando tenía solo diez años y que, tras casi dos décadas sobre la piragua, sigue siendo su forma de vida.

Lejos de conformarse, 2025 ha sido para Miren un año de cambios profundos y de los mejores resultados de su trayectoria deportiva, marcado también por una dura pérdida personal. **“En el momento más difícil de mi vida personal es cuando más he disfrutado de palear”**, reconoce. Esa fortaleza interior se tradujo en resultados: **plata en la Copa del Mundo de La Seu en C1, oro en los Trials de Kayak Cross**, victoria en la prueba olímpica del **Kayak Cross en Pau**, además de varios puestos de finalista en Copas del Mundo. Una temporada que confirma que su paso por los Juegos no fue un final, sino un nuevo comienzo.

Mientras el Slalom mantiene su prestigio internacional, el **Sprint Olímpico femenino** ha vivido en 2025 una auténtica revolución. El **K4 500 femenino**, tras lograr el diploma olímpico en París 2024, ha dado un salto definitivo con una embarcación renovada, un nuevo cuerpo técnico y un cambio de escenario de trabajo. El resultado ha sido histórico.

Sara Ouzande, junto a Lucía Val, Estefanía Fernández y Bárbara Pardo, firmó en agosto en Milán el **primer oro mundial de la historia del K4 femenino español**, un éxito que se suma al oro en Copa del Mundo y la plata europea en una temporada excepcional.

“Con Joaquín encontramos el cariño, y eso unido al trabajo nos dio la victoria”, explica Sara al analizar el cambio de dinámica del equipo. **“Pero hay algo imprescindible: primero lo sueñas y luego lo creas. Sin ese sueño no se puede construir nada”**.

Con 29 años y **doce temporadas en el equipo nacional**, Ouzande atraviesa el mejor momento de su carrera. Lidera un grupo que ha pasado de promesa a realidad y que ya mira sin complejos hacia el gran objetivo del ciclo: **Los Ángeles 2028**. Fuera del agua, su familia y sus animales son su refugio. “Son la mejor medicina para sobrellevar las dificultades que aparecen durante el año”, confiesa.

Dos disciplinas, dos caminos distintos y una misma conclusión: el piragüismo femenino español no solo compite al más alto nivel, sino que lo hace con identidad, resiliencia y una ambición clara. Miren Lazkano y Sara Ouzande representan a una generación que ya no sueña con estar, sino con **ganar**.



2025: El año en que la canoa femenina española alcanzó la madurez

Si bien el éxito del K4 500 ha acaparado titulares, la temporada 2025 deja una lectura mucho más profunda: **España se ha convertido en una potencia mundial en la disciplina de canoa femenina.** Desde las jóvenes promesas hasta las veteranas consolidadas, nuestras palistas han firmado un año de podios ininterrumpidos.

La irrupción imparable de Yarchevska y Moreno

El binomio formado por **Viktoriia Yarchevska y María de los Ángeles Moreno** ha dejado de ser una promesa para convertirse en una realidad dominante. Su compenetración en el C2 ha sido la gran noticia de la temporada:

- **Dominio Europeo:** Se coronaron reinas continentales con un **doble oro en el C2 200 y C2 500** en el Campeonato de Europa.
- **Consistencia Mundial:** Tras un bronce inicial en la Copa del Mundo de Szeged, cerraron el año con un **bronce mundialista en Milán (C2 500)**, demostrando que están en la élite absoluta.
- **Brillo Individual:** Viktoriia Yarchevska ha demostrado una versatilidad asombrosa, sumando un **oro en C1 200** en la Copa del Mundo y un bronce europeo, consolidándose como una de las velocistas más peligrosas del circuito.

María Corbera: El ejemplo de resiliencia

La capitana de la canoa española, **María Corbera**, ha vuelto a dar una lección de pundonor. A pesar de que una lesión puso en duda su participación en la cita más importante del año, su temporada es impecable:

- Suma y sigue con metales en todas las distancias: desde la velocidad del **C1 500 (bronces en Copa del Mundo, Europa y Mundial)** hasta la resistencia del **C1 5000 (plata en Szeged)**.
- Su bronce en el Mundial de Milán, logrado entre algodones, es el testimonio de una deportista que ya es historia viva de nuestro piragüismo.

