

# BOLETÍN DIGITAL DE LA MUJER EN EL PIRAGÜISMO

## REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

FEBRERO **2025**



REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA  
DE PIRAGÜISMO



# El Paracanoe se integra oficialmente en el programa del Maratón internacional

El Paracanoe internacional afronta importantes novedades esta temporada. Por primera vez, las pruebas formarán parte del programa oficial de los Campeonatos del Mundo de Maratón, con distancias de 6,8 y 10,2 kilómetros según la clase, y una categoría abierta que amplía su participación a nuevas discapacidades.

Araceli Menduiña, integrante del equipo nacional, señala que “es un gran paso para nuestra disciplina, que se encuentra en pleno desarrollo, para seguir integrándonos de forma progresiva. Me siento motivada para competir en pista y también la larga distancia durante esta temporada”.

Como preparación, la ICF organizará un campamento de entrenamiento específico entre el 22 y el 26 de abril en Saint Nicolas de la Grave (Francia), de cara al Campeonato de Europa de Ponte de Lima (2-8 de junio) y al Mundial de Gyor (11-14 de septiembre).

La temporada internacional de Paracanoe Sprint arrancará con la Copa del Mundo de Poznan (22-25 de mayo).



# La tecnología impulsa el rendimiento en el piragüismo

El deporte de alto nivel avanza gracias a la innovación en materiales, métodos de entrenamiento, nutrición y control médico. El piragüismo no es una excepción: la introducción de **potenciómetros en las palas** ha supuesto un gran salto para medir y analizar el rendimiento.

Durante la semana del 17 de febrero, la **RFEP** ha impulsado, junto a su **departamento de análisis de datos**, diferentes sesiones junto a **María Corbera**, piragüista del equipo nacional, para avanzar en el rendimiento de las deportistas que luchan por conseguir grandes éxitos en los próximos compromisos internacionales.

“Son medidores de potencia de unos 100 gramos que permiten conocer la intensidad de la palada. Funcionan de forma similar a los usados en ciclismo, pero aplicados a la pértiga de la pala”, analizó Corbera a la finalización de uno de los entrenamientos.

Estos sistemas se emplean tanto en entrenamiento como en competición. Jaime Mestre y Toni Anglada son los impulsores de este novedoso sistema en el que España lleva tiempo trabajando: “En carrera ayudan a

alcanzar el máximo rendimiento, y en el día a día permiten ajustar las cargas y la metodología de trabajo. Su única limitación es la inversión inicial, ya que no son baratos”, destacó Jaime Mestre.

Los deportistas pueden visualizar los datos en su GPS y analizarlos posteriormente con programas especializados. En embarcaciones de equipo, además, los potenciómetros sirven para evaluar la **sincronización y el aporte individual** dentro del grupo.

España utiliza este tipo de **telemetría** desde hace un par de años, aunque desde enero se dispone de un **modelo más ligero y ajustable**, que ha mejorado notablemente su uso. “Ahora podemos analizar datos clave sin notar el peso del sistema”, señaló María Corbera.

En definitiva, esta tecnología se ha convertido en una herramienta esencial para **controlar la potencia, la recuperación y los límites del esfuerzo**, contribuyendo al desarrollo del piragüismo de alto rendimiento.



# “Sueños de Oro” supera las 30.000 visualizaciones

El documental “**Sueños de Oro**”, producido por la **RFEP** junto a **Universo Mujer**, ha superado las **30.000 visualizaciones** en las diferentes plataformas en las que está disponible, consolidándose como uno de los proyectos audiovisuales más vistos de la federación.

La producción, estrenada en 2024, muestra el camino hacia los Juegos Olímpicos de París de las embarcaciones **K4 500** y **C2 500 femeninas**, con protagonistas como **Teresa Portela**, **Sara Ouzande**, **Estefanía Fernández**, **Carolina García**, **Antía Jácome** y **María Corbera**.

El público ha respondido de forma muy positiva, destacando la **emotividad**, **cercanía y fuerza** de las historias que retrata el documental. Para la RFEP, este éxito supone un paso importante en la **visibilización del piragüismo femenino de alto nivel** y refuerza la apuesta por crear contenidos audiovisuales propios.



# Arranca la competición con la Primera Copa de España de Slalom Olímpico

La temporada nacional de piragüismo ha comenzado con la disputa de la **Primera Copa de España de Slalom Olímpico**, celebrada en **San Miguel (Irún)** los días **22 y 23 de febrero**, donde las palistas españolas ofrecieron un gran nivel competitivo.

En **C1 femenino**, **Nuria Vilarrubla** inauguró el año con victoria en la primera jornada, acompañada en el podio por **Malen Gutiérrez** y **Klara Olazábal**. En la segunda jornada, **Olazábal** se alzó con el triunfo, seguida de **Ainhoa Lameiro** y **Vilarrubla**, confirmando la gran igualdad entre las favoritas.

En **K1 femenino**, **Laia Sorribes** fue la vencedora del primer día, con **Leire Goñi** y **Olatz Arregui** completando el podio. El domingo, **Arregui**, totalmente recuperada de su lesión, se impuso con autoridad, por delante de **Haizea Segura** y **Maite Odriozola**.

La competición evidenció el excelente momento del **slalom femenino español**, con varias palistas mostrando un alto nivel técnico y competitivo en el arranque de la temporada 2025.



# El equipo nacional femenino de kayak aprieta el acelerador de cara al inicio de la temporada

Sevilla es el enclave geográfico donde las palistas ultiman su preparación de cara al próximo mes de marzo, donde arrancará oficialmente la temporada con el Campeonato de España de de Invierno de Sprint. El grupo, formado por más de 20 deportistas entre senior, junior y sub-23, trabaja de manera intensa para llegar en las mejores condiciones a los puntos importantes de la nueva temporada.

Fausto Moreno, técnico del equipo junior, afronta su segunda década como técnico del equipo nacional con un grupo talentoso y muy diverso con el fin de “alcanzar los objetivos propuestos” desde la dirección técnica. “El equipo tiene muy claro cuáles son. Trabajamos para que todas las chicas puedan desarrollarse dentro del programa de la ICF y llegar con las máximas garantías al Europeo y al Mundial de este año”.

Lo primero a lo que tendrán que hacer frente es al selectivo nacional, que se disputará en Sevilla, para conseguir las principales plazas que les darán acceso a competir por España en la nueva campaña. Teresa Tirado, del luxtanam de Mérida, es una de las grandes bazas del equipo español: “Siento que estoy en un gran momento, pero lo tengo que ratificar dentro del agua para poder estar entre las mejores. La temporada pasada di un salto muy importante, pero tengo que seguir trabajando para conseguir lo que busco en cada entrenamiento”, señaló tras una de las jornadas de entrenamiento en el CEAR de la Cartuja.

Cabe destacar que es el equipo más nutrido de la historia del piragüismo en España, confirmando el apoyo incansable que se realiza desde las instituciones para dotar de los mejores recursos a las deportistas.

