

# aguas vivas



# ELLAS.

La gran fuerza de la naturaleza.

En Iberdrola impulsamos a la mujer a través del deporte,  
como nunca nadie lo ha hecho hasta ahora.

Fútbol  
Bádminton  
Rugby  
Triatlón  
Natación

Gimnasia  
Voleibol  
Balonmano  
Piragüismo  
Hockey



**IBERDROLA**

**IberdrolaVerde.Es**

Impulsor oficial  
de la mujer en el deporte



## Editorial del Presidente

Cuando se decretó el estado de alarma, el 14 de marzo, nos pilló con el pie cambiado. La sociedad en general y los clubes de piragüismo y sus deportistas en particular no comenzaron a darse cuenta de la magnitud del problema y el tiempo necesario de encierro para intentar paliarlo hasta que pasaron las primeras semanas. La RFEP sufrió el mismo proceso y después de los primeros días de confusión inicio una serie de acciones.

A los deportistas de los grupos de entrenamiento bajo su responsabilidad se les equipó con el material necesario para realizar los programas de entrenamiento que los técnicos diseñaron sin conocer el periodo de confinamiento y que realizarían en sus casas. La preparación para las citas más importantes de la temporada quedaba en paréntesis. Poco después el CIO tomo la decisión de aplazar los Juegos Olímpicos y el planteamiento de los técnicos y la cabeza de los deportistas tuvo que volver a adaptarse.

La Escuela de Entrenadores y la Dirección Técnica editaron clases magistrales impartidas por los técnicos de los grupos nacionales. Las lecciones sobre la técnica, su concepto, su análisis, el entrenamiento y enseñanza en las modalidades de sprint, o las experiencias de palistas de slalom han tenido una gran acogida nacional e internacional muy favorecida por una edición cuidada en la que se acompañaba de imágenes de nuestros mejores deportistas las disertaciones técnicas.

Con el paso de los días también se pensó en los deportistas que estaban en casa y que luchaban para mantener la forma encerrados, desde los más pequeños a los veteranos y se lanzaron una serie de concursos para estimular y mantener su ilusión.

No podíamos descuidar la información relativa a la situación del piragüismo y la pandemia. En coordinación con el CSD se fueron publicando las medidas que habría que tomar para minimizar los riesgos de contagios en el momento que las autoridades sanitarias autorizaran la vuelta de los deportistas. En cada fase se fueron permitiendo y restringiendo diferentes aspectos de la práctica de nuestro deporte y se fue facilitando la información necesaria.

Mucho trabajo tuvo el coordinador de Actividad Nacional. Al comienzo de la situación la JJDD tuvo que aplazar y luego cancelar las competiciones. Se hicieron diferentes previsiones de calendario en función de los escenarios posibles en los que podríamos entrar para diseñar un calendario que cierre lo mejor posible esta extraña temporada.

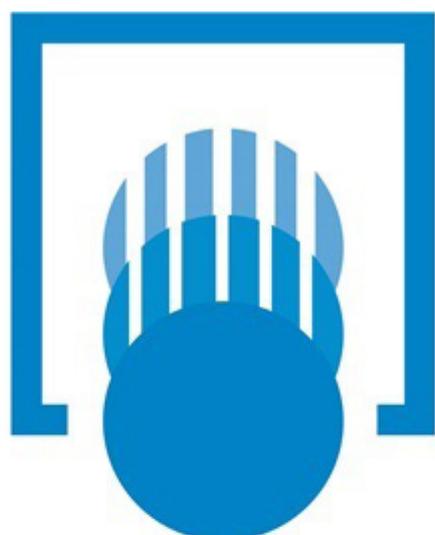
También se diseñó un plan de ayudas económicas a los diferentes estamentos. Un plan de ayudas a deportistas, desde los de élite a las promesas de los siguientes ciclos, en modalidades olímpicas y no olímpicas. Un plan de ayudas a clubes la base de nuestro deporte. Un plan de ayudas a técnicos de clubes.

Medidas extraordinarias para una situación extraordinaria que esperemos sea pasado.



Fundada en 1969





# LOTERÍAS

CON EL DEPORTE



[www.rfep.es](http://www.rfep.es)

 [www.facebook.com/rfepiraguismo](https://www.facebook.com/rfepiraguismo)

 [@rfepiraguismo](https://twitter.com/rfepiraguismo)



Haz click en la imagen para ir directamente al artículo que quieras.

**yomequedoencasa... pero entrenando**

La mejor manera de ayudar a combatir la epidemia del coronavirus es permanecer en casa evitando cualquier posible contagio y contagiar a otros ...pero eso no quiere decir que dejemos de entrenar

Fecha tope para recibir vuestras fotos **Final del estado de ALARMA**

La RFEF convoca el concurso de fotografía que recogen vuestras ingeniosas maneras de seguir con la actividad piragüística desde el confinamiento en casa.

Todas las fotografías deberán ser enviadas a [agonzalez@rfe.es](mailto:agonzalez@rfe.es) en formato JPG. Las más originales e ingeniosas serán publicadas en la revista Aguas Vivas. Las cinco mejores recibirán como premio una mochila con la ropa de competición del Equipo Nacional

El premio estará compuesto por el Presidente de la RFEF, el coordinador de Aguas Vivas y la directora de comunicación

**6**

**yomequedoencasa... pero entrenando**

La mejor manera de ayudar a combatir la epidemia del coronavirus es permanecer en casa evitando cualquier posible contagio y contagiar a otros ...pero eso no quiere decir que dejemos de entrenar

Ante el éxito del concurso de fotografía **yomequedoencasa... Festival** La RFEF abre una SEGUNDA FASE con las fotografías recogidas desde el fin del primer periodo de confinamiento hasta el 30 de Abril.

La RFEF convoca el concurso de fotografía que recogen vuestras ingeniosas maneras de continuar con la actividad piragüística desde el confinamiento en casa.

Todas las fotografías deberán ser enviadas a [agonzalez@rfe.es](mailto:agonzalez@rfe.es) en formato JPG. Las más originales e ingeniosas serán publicadas en la revista Aguas Vivas. Las cinco mejores recibirán como premio una

**18**

**yomequedoencasa... pero entrenando**

El equilibrio y la fuerza son dos de las cualidades físicas que destacan en el piragüista. Ambos se pueden entrenar en casa.

Fecha tope para recibir vuestras fotos **30 Abril**

La RFEF convoca el concurso de video que recoge vuestras posiciones de equilibrio mantenidas un mínimo de 10 segundos. Puntuará a las que mejor aparezcan, las que usen aperturas más pesadas o técnicas, más habilidad propia y creatividad, las más divertidas o innovadoras.

Todos los videos deberán ser enviados a [agonzalez@rfe.es](mailto:agonzalez@rfe.es) en formato MP4. Los premiados serán anunciados en la web de la RFEF. Junto al archivo deberán poner: Nombre, nombre y día de aperturas, edad, club y resultado deportivo en sus natales. Las cinco mejores recibirán como premio una mochila con la ropa de competición de la RFEF

El premio estará compuesto por el Presidente de la RFEF, el coordinador de Aguas Vivas y la directora de comunicación

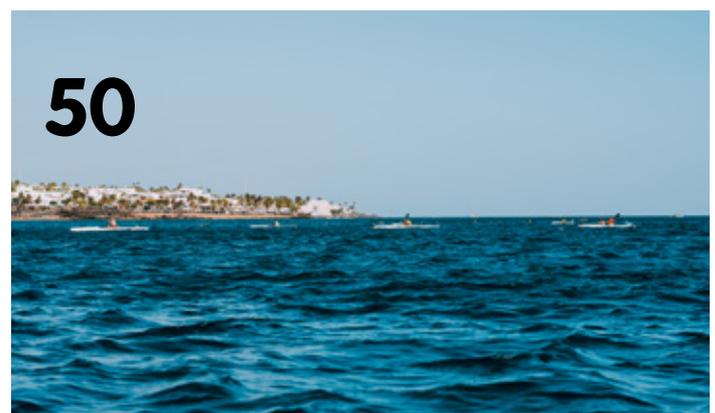
**26**



**38**

**Heptalonvirus**

Competición Nacional Jóvenes Promesas Confinados  
Slalom, sprint, maratón, surfsky, estilo libre, kayak polo, dragón, aguas bravas y rafting



# yomeque

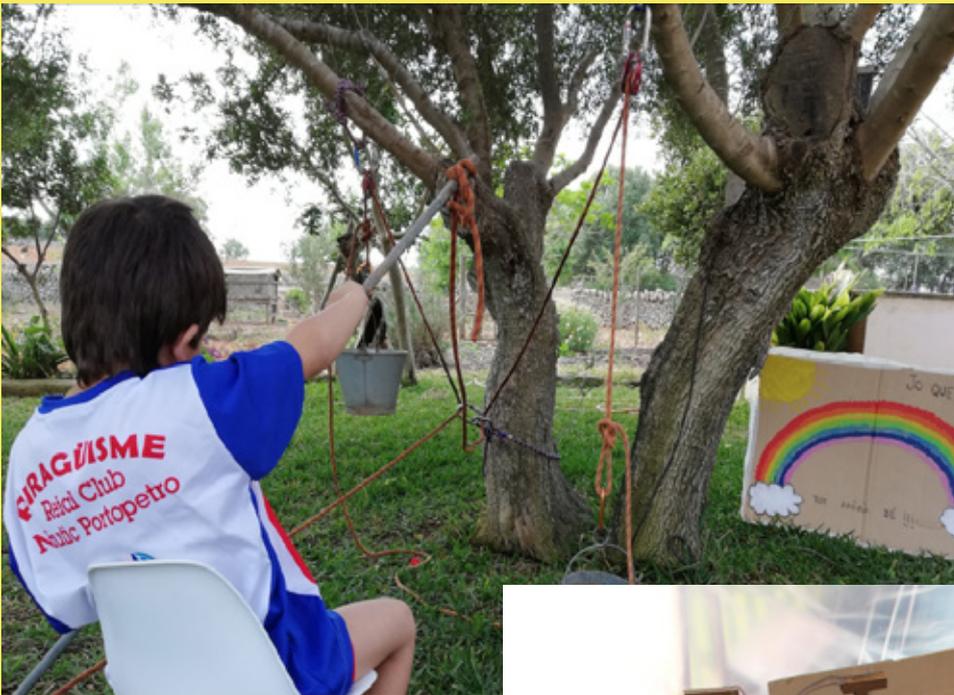
per

La RFEP convocó el primer  
nuar con la actividad pir  
de coronavirus evitando



# Lo en casa... o entrenando

er concurso de fotografía para recoger las ingeniosas maneras de contagi-  
güística, desde el confinamiento en casa, para combatir la epidemia  
cualquier contagio. Estos son nuestros ganadores y los participantes:



1º PREMIO.- Pere Rigo Garau



2º PREMIO.- Jesús Ramírez Mara



3 ° PREMIO.-Manuel Ramírez Marí



4 ° PREMIO.- Irene Díaz Mateos



4 ° PREMIO.- Joan Toni Moreno



4 ° PREMIO.- Loreto Macho Fernández

---

RFEP. - Alfonso Moreno

---



RFEP. - Arriba a la izq. Alejandro Prego Regera, a la dch. David Fleja,

---



RFEP. - Enrique Gavidia Andreu

---



Concurso Yo me quedo en casa...pero entrenando Felipe de Fenito Sánchez



RFEP. - Arriba a la izq. Alejandro Prego Reguera, a la dch. Iago Álvarez

RFEP. - A la dch. Jaime Ossorio, abajo Ismael Olivar,





RFEP. - A la izda. Izan Lozano, abajo Miguel Ángel de Pablos



RFEP. - Abajo a la dch. Marta García de la Borbollolla, abajo, María Antonia Segura





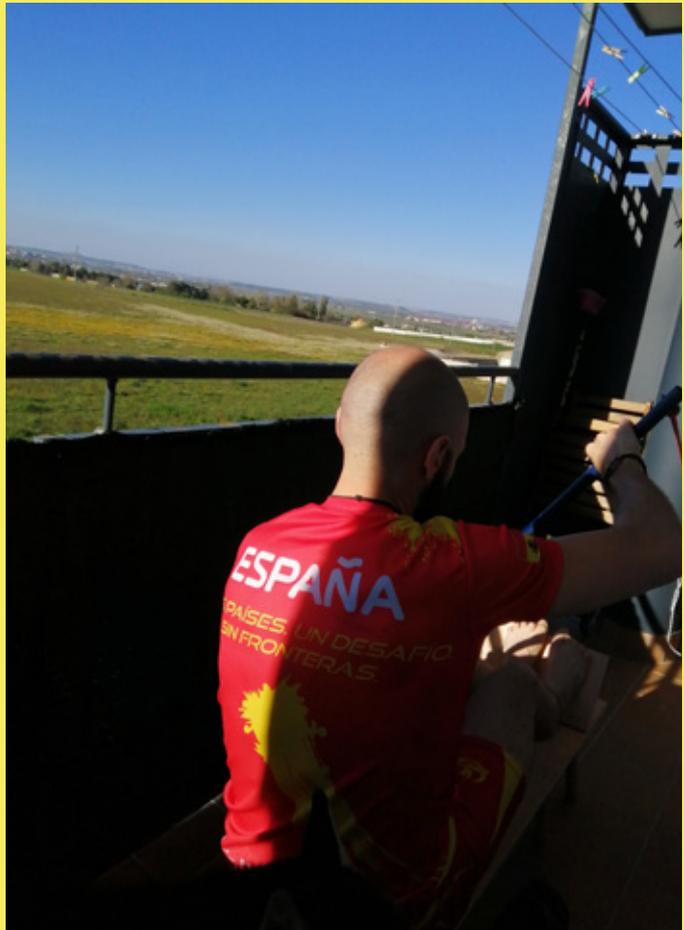
RFEP. - Kike Roza



RFEP. - Josep Joan

RFEP. - J.J. Cazalla

RFEP. - Kike Roza





RFEP. - A la ida. Kiko Díaz,

---



RFEP. - Arriba Lola Jiménez Galvín, abj. Roberto Dacosta Marcelino

---



RFEP. - Pablo Martínez Estevez

---





RFEP. - Pilar Iglesias Fernández

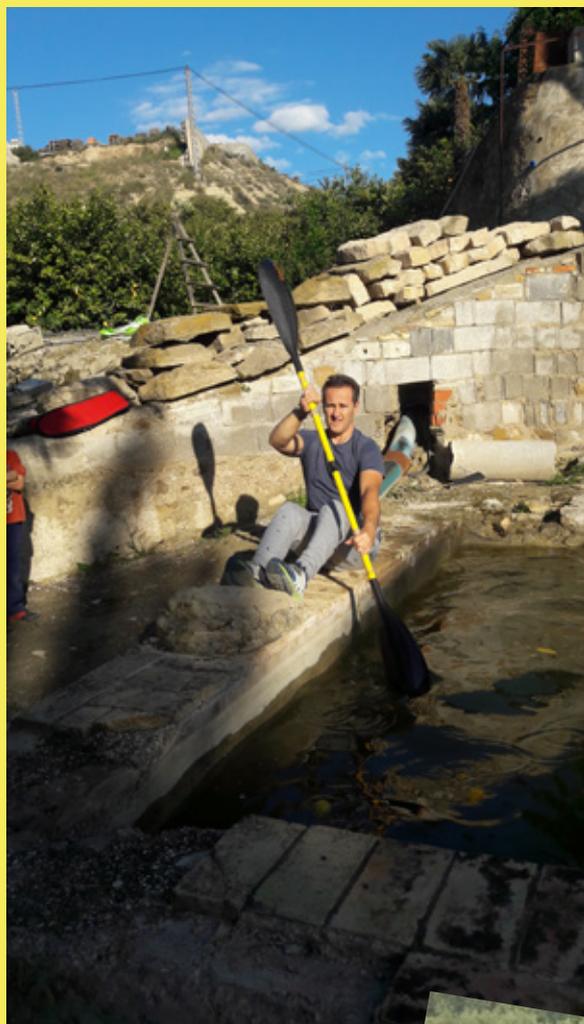
---



RFEP. - Roberto Palazón

---





RFEP. - Raul Estevez



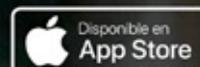
# CUANDO TE MIRAN LO DAS TODO

 **LaLiga** *SportsTV*

Tu app del deporte español en **directo, gratis.**  
Cuantos más lo veamos, más grande será.

Descárgatela.

SAMSUNG SMART TV



 **LaLiga**

No es fútbol. Es LaLiga.



RFEP. - Telma Trinidad

---



RFEP. - Rocio Méndes Lara

---



RFEP. - Sergio López

---



RFEP. - Radka Vallbona

---

# yomequedo en casa... pero entrenando

## 2ª

Ante el éxito del concurso de fotografía "Yomequedo en casa... pero entrenando", la RFEP, convocó una 2ª fase con las fotografías desde el fin del primer periodo de confinamiento hasta el 30 de abril. Esto son los ganadores y participante:



RFEP. - 1º PREMIO Claudia Vaquero Perea



RFEP. - 2º PREMIO Carlos Castaño Hernández

# tencaiso

ada  
fase





RFEP. - 2º PREMIO Juan Gómez de Miguel

RFEP. - 5º PR



RFEP. - 4º PREMIO Cristina Soutelo González



RFEP. - 3º PREMIO Marcos Caballero

PREMIO Miguel Hernández Cid



RFEP. - Elena León Peñalta



RFEP. - Candela Zarazaga Cruces

---



RFEP. - Antonio Romero Vázquez

---



RFEP. - Isabel García Almodóvar

---

RFEP. - Enrique Rodríguez Pérez

---





RFEP. - David Burgos Cano

---



RFEP. - Eva Ara

---



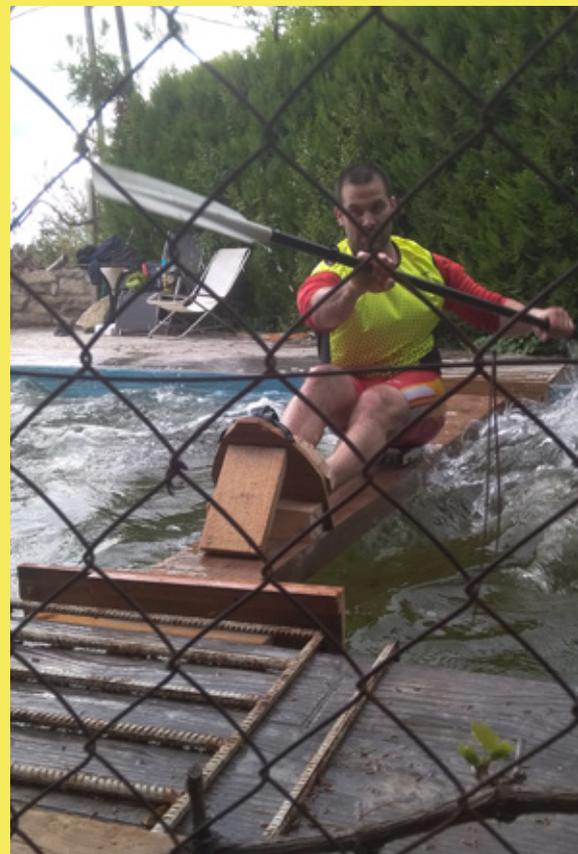
RFEP. - Lucía Damas

---



RFEP. - Fco. Javier Ruíz Romero

---



RFEP. - Xavi Miralles

---



RFEP. - Raúl Prendes Menéndez

---



RFEP. - Pelayo Correas Alvaréz

---



RFEP. - Laura Alonso Fernández

---



RFEP. - Carlos Lara Caballos

---

7:59 PM

88% 

# ADO



*Telefonica*



# yomequed

# per



El equilib  
piragüist

La R.F.E.I.  
brio mar  
nos apoy  
cos, más  
Estos son

RFEP. - 1º PREMIO Martín López  
de Miguel



# Lo en casa... o entrenando

Equilibrio y la fuerza son dos de las cualidades físicas que destacan en el deporte. Ambas se pueden entrenar en casa.

RFEP convocó un concurso de vídeo que recogían posiciones de equilibrio mantenidas en un mínimo del 10 segundos. Han puntuado las que mejor se han utilizado, las que usaron apoyos más pequeños, más dinámicos, la habilidad exigían y por su puesto, las más divertidas e ingeniosas. Aquí os mostramos los ganadores y participantes.



RFEP. - 2º PREMIO Elena León Peñalta



RFEP. - 3º PREMIO David Moreno



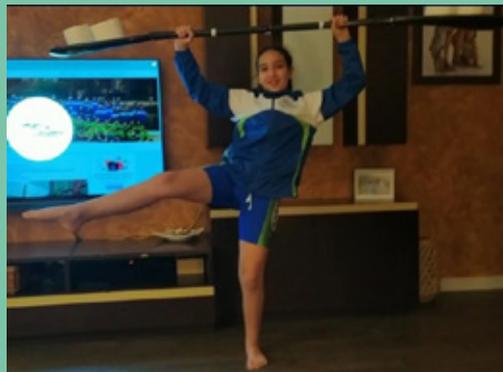
RFEP. - 4º PREMIO Julia Cuchi

RFEP. - 6º PREMIO David Burgos Cano

RFEP. - 5º PREMIO Marta Tejada



RFEP. - Alexandra y Jon Ander Lorca Díaz



RFEP. - Alejandra Pica Ruiz



RFEP. - Eduardo Domínguez Vizcaino

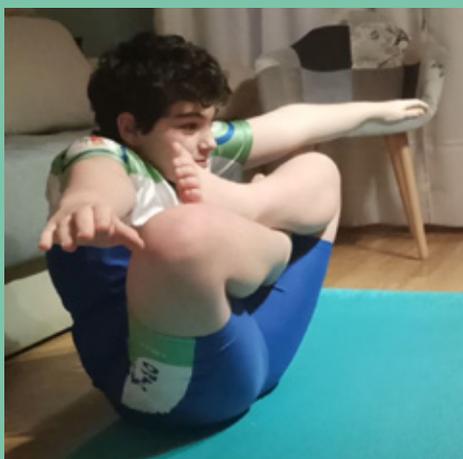


RFEP. - Laura Alonso Fernández



RFEP. - Arriba, Paula Egea Mesa, a la dch. Lúcas del Pozo





RFEP. - 7º Raul Carrasco



RFEP. - 8º Isabel García Almodóvar



RFEP. - Diego Pica Ruiz



RFEP. - Laura Castro Ruiz



RFEP. - J. Martínez Vesga



RFEP. - Arriba, Carlos Lara Caballos



RFEP. - Marta Ubago Calcedo



RFEP. - Claudia Domínguez Vizcaino

# CANOE SERIE

## el piragüismo "paleo"



**CANOE  
SERIES  
HOME**

**#ELPIRAGÜISMOPALEO**



# ES HOME

ea" en casa.



SELMA PALACÍN Y JAVIER RODRÍGUEZ DORADO.- CON EL IMPACTO GENERADO de la suspensión del Campeonato de España de Invierno y con mil y un preguntas con lo que iba a pasar a partir de ahora... el grupo whatsapp de Entrenadores de piragüismo empieza a activarse... noticias, dudas, quejas por no poder hacer deporte... porque el confinamiento... días raros en los que todos empezamos a trabajar con creatividad y crear nuevas fórmulas de trabajo para mantener la forma en estos días de confinamiento.

18 DE MARZO. SUENA el móvil, un mensaje en el grupo de entrenadores. Es Javier Dorado de Aranjuez:

*“Qué os parece si organizamos un campeonato del piragüismo español #yopaleoencasa????”*

*Un ejercicio, no sé, burpees en 2', el piragüista español que más burpees hace en 2', cada uno de nosotros haríamos de árbitros de nuestros deportistas (con la ayuda del vídeo) y presentaríamos a nuestro mejor representante, el que más haga pues CAMPEÓN DE PIRAGUA-BURPEE!!!!*

*De premio yo ofrezco dos licras de mi club (categoría chico y chica) quizás los demás podríais ofrecer una, el ganador y ganadora se llevan un lote de todos los clubes de España.”*

BUFF! LA IDEA CALA, y en seguida todos nos unimos a la iniciativa y donamos premios, licras, camisetas, culotes, chándal... fundas de pala, noches en turismo rural.... La lista empieza hacerse enorme.

EL OBJETIVO ES CLARO... mantener la ilusión y la motivación de los palistas. La suspensión del Campeonato de Invierno es un palo para todos y todos los entrenadores somos conscientes que emocionalmente los deportistas están afectados, y muchos planteándose que todas las horas invertidas durante los meses de invierno no han servido para nada.

ESTA INICIATIVA, SEGURO QUE alimenta el espíritu competitivo y “pique” sano del piragüismo español. Pero, no queremos que los deportistas se lesionen, por lo que estos retos además, tiene un componente formativo que busca que los deportistas hagan una buena ejecución, priorizando el gesto en busca del mejor rendimiento.

EN POCAS HORAS, EL primer borrador del funcionamiento de las CANOE SERIES HOME. Hay premios suficientes para varias semanas, así que el 19 de marzo se publica en el grupo el reglamento:

DURACIÓN DE ESTOS RETOS: Mientras dure la cuarentena

### **Categorías:**

- Pequeñas Promesas (hasta 14 años : alevín -infantil)
- Jóvenes promesas ( 15-18 años: cadetes y juveniles)
- Sénior (19 – 39 AÑOS : sub23 – sénior)
- Master ( a partir de los 40 años)
- Técnicos

### **Funcionamiento:**

IMG. RFEP. Imágenes obtenidas de los vídeos enviados por los participantes



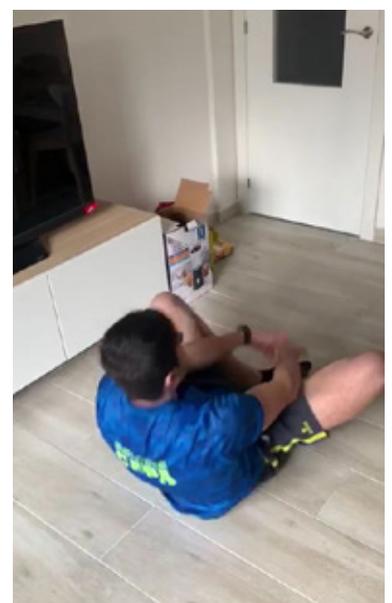
CADA SEMANA, EL LUNES, se envía al grupo de whatsapp el reto semanal con un video demostrativo de cómo debe realizarse el reto, este video servirá de guía a deportistas y técnicos.

PARA UNA MEJOR ORGANIZACIÓN, se plantean dos fases. Fase de club, cada técnico de club recibe y valora los videos de sus deportistas, corrigiendo la técnica de ejecución y validando o no los retos. Los mejores de cada categoría por club se registran en una hoja de resultados que se envían al grupo de Entrenadores de Piragüismo el sábado por la tarde. Fase Nacional, la tarde-noche del sábado y durante el domingo de cada semana, SAURON formado por dos técnicos voluntarios (Javier Dorado y Selma Palacín) van revisando los resultados y solicitando los videos de los mejores deportistas por categoría. SAURON valida los retos fijándose sobre todo en los cri-



**“¿Qué os parece si organizamos un campeonato del piragüismo español yopaleoencasa???”**

IMGS. RFEP. Imágenes obtenidas de los vídeos enviados por los participantes





terios técnicos de ejecución de cada ejercicio. Con los retos validados, el domingo a las 20:00 se publican los resultados nacionales.

PARA DARLE DIFUSIÓN Y movimiento a los retos, Marc Serra del Natación Banyolas creó una cuenta de instagram @canoereshome (<https://www.instagram.com/canoereshome/>) que en pocas horas llegó a los 771 seguidores. Aquí se cuelgan los resultados, y los videos que los deportistas suben a sus redes y etiquetan a @canoereshome

LA BUENA PARTICIPACIÓN HIZO que a partir del reto 4 se sumara la categoría paracanoe, donde han participado 6 clubes y también se añadió la categoría mini promesa para benjamines y alevines, se separó la categoría pequeñas promesas siendo esta para los infantiles y del mismo modos jóvenes promesas también separa a cadetes y juveniles.

LA PRÓRROGA DEL ESTADO de Alama ha hecho que los reto pasarán de 4 a 10 y eso conlleva, de nuevo, tirar de la solidaridad de los clubes para volver a donar premios, en cuestión de horas, volvimos a tener 90 premios disponibles más la donación de la RFEP de 6 equipaciones completas para regalar como premio. Además uno de los deportistas. Integrante del grupo Road to élite, puso banda sonora a las Canoas Series Home, podéis escucharlo en spotify:

[https://open.spotify.com/album/6mdhdBKnCoas4IXQHuvQ70?si=2OS2svM\\_TuaPVOZ-BUoM-kQ](https://open.spotify.com/album/6mdhdBKnCoas4IXQHuvQ70?si=2OS2svM_TuaPVOZ-BUoM-kQ)

Y DEL MISMO MODO, desde la RFEP se oficializa estos retos metiéndolos dentro de la actividad estatal.

LA MEDIA DE PARTICIPACIÓN ha sido de 40 clubes, aunque alguna semana han sido 50 clubes, a nivel de deportistas estimamos que en torno a 15-20 por club, siendo en total unos 500 participantes por semana. 18 ejercicios realizados mezclado, resistencia, fuerza, habilidad y coordinación que han dado 140 campeones de la primera edición de las Canoas Series Home.

LA PASIÓN POR LA PIRAGUA ha unido a clubes, técnicos y deportistas para sacar adelante una iniciativa, a modo de juego, cuya finalidad es mantener viva la llama de la constancia y el esfuerzo. Alimentar la motivación con objetivos semana-

les, mantenernos conectados y activos. A pesar que un virus ha paralizado el mundo... el piragüismo español sigue activo, "paleando" en casa.

TENEMOS UN COMPROMISO CON nuestros deportistas, con un deporte con una historia... Con un espíritu de continuar por encima de todo.#elpiragüismoespañolvoveramasfuerte.

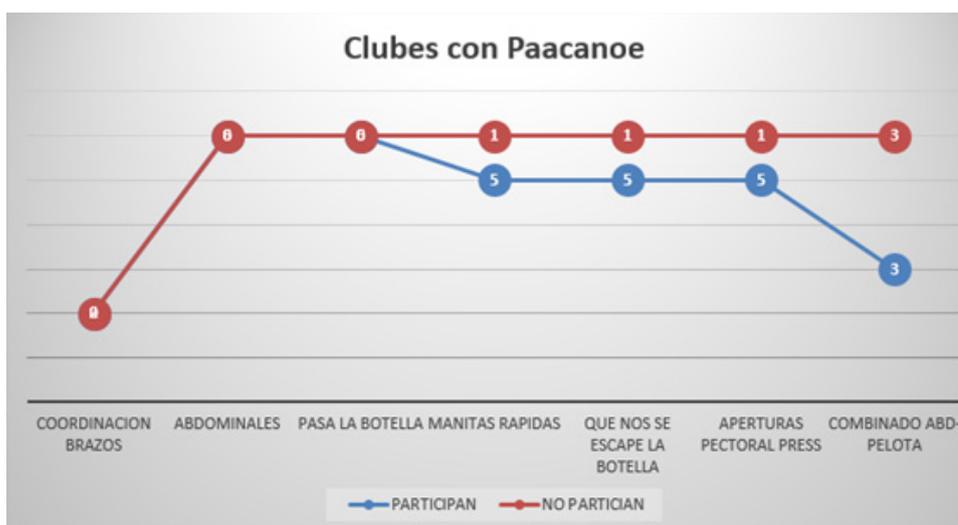
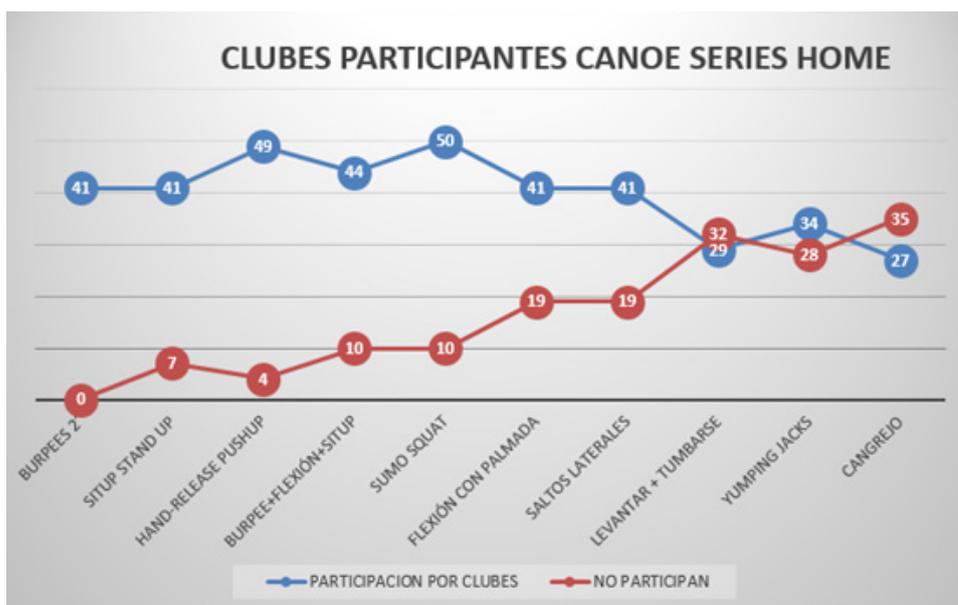
**Clubes participantes:**

1. Club Escuela Piragüismo Aranjuez
2. Los Cuervo
3. La LLongar
4. Barrika
5. RCN Puerto de Sta. María
6. RNC Pollensa
7. CP Salamanca
8. CDE Monkayak Hiberus

RETO	PARTICIPACIÓN POR CLUBES	NO PARTICIPAN
BURPEES 2´	41	0
SITUP STAND UP	41	7
HAND-RELEASE PUSHUP	49	4
BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	44	10
SUMO SQUAT	50	10
FLEXIÓN CON PALMADA	41	19
SALTOS LATERALES	41	19
LEVANTAR + TUMBARSE	29	32
YUMPING JACKS	34	28
CANGREJO	27	35
<b>MEDIA DE PARTICIPACIÓN</b>	<b>39,7</b>	<b>16,4</b>

A PARTIR DEL RETO 4		
PARACANOE	PARTICIPAN	NO PARTICIAN
COORDINACIÓN BRAZOS	2	
ABDOMINALES	6	
PASA LA BOTELLA	6	
MANITAS RAPIDAS	5	1
QUE NOS SE ESCAPE LA BOTELLA	5	1
APERTURAS PECTORAL PRESS	5	1
COMBINADO ABD-PELOTA	3	3

9. Talavera
10. Nautico Fierrete
11. Los Gorilas de Candás
12. Náutico Sevilla
13. CN. Sant Antoni
14. CP Río Jerte
15. Piraguamedrid
16. CP Retiro
17. Los Rápidos
18. Tartesso de Huelva
19. Labradores
20. AS Torres
21. Ría de Aldan
22. Iuxtanam
23. Colindres
24. RC Mercantil de Sevilla
25. RCN Palma Mallorca
26. Verducido
27. Lengredo
28. Illa Arousa
29. Piragüismo Silla
30. Betanzos
31. Santiagotarrak
32. Piraguismo Cullera
33. O´ Muiño
34. Tudense
35. Alberche
36. CN Helios
37. Avilesina
38. Algemesi
39. Grupo de Covadonga
40. Iberdrola
41. El Sella
42. Bayoles
43. Náutico Mahón
44. Ensidesa
45. Pinatar
46. Cartagena
47. Pontecesures
48. Sirio
49. Piragüismo Badajoz
50. EP Pontevedra
51. Piraguismo Castellón
52. Ciudad de Lugo
53. Piragüismo Sueca
54. Palentino
55. Kayak Torneo
56. Rio Verdugo
57. CDN Miño
58. Penedo
59. Fluvial de Lugo
60. Náutico Castellón
61. Portonovo





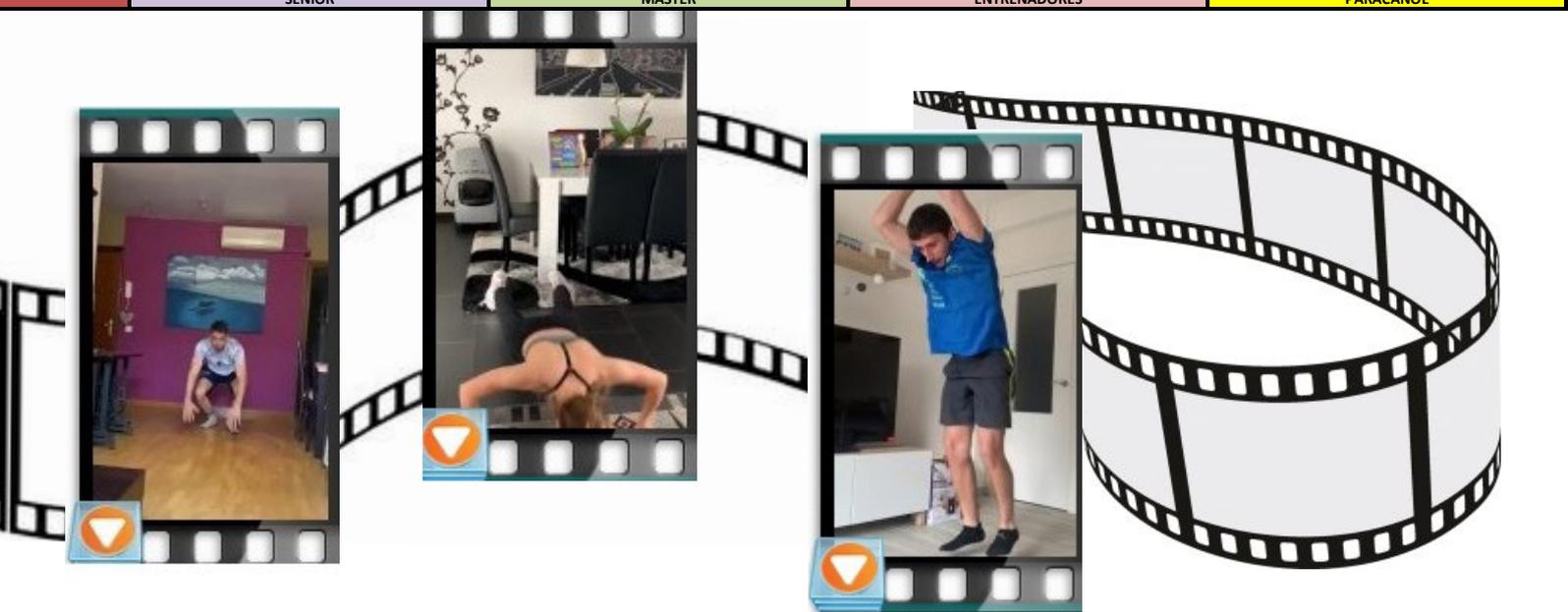
# CANOE SERIES HOME

## GANADORES

	MINI PROMESA		PEQUEÑOS PROMESAS		CADETES		JUNIOR		
	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	
CONVOCATORIA 1	EJERCICIO			BURPEE	SITUP STAND UP			BURPEE	
	MARCA			46	36			60	
	GANADOR			JAUME GARCIA	T. TRINIDAD/ MALEN			EKITZ AIZPIOLEA	
	CLUB			CULLERA	XTANAM/ SANTIAGOTARRAK			SANTIAGOTARRAK	
CONVOCATORIA 2	EJERCICIO			SITUP STAND UP	SITUP STAND UP			SITUP STAND UP	
	MARCA			41	36			39	
	GANADOR			GRAU SERRAMITJANA	CELIA LLERA/ CARLOTA			RODRIGO RAMIREZ	
	CLUB			BANYOLES	EL SELLA/ LOS GORILAS			ALBERCHE	
CONVOCATORIA 3	EJERCICIO			HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	
	MARCA			71	67	72	66	77	
	GANADOR			GRAU SERRAMITJANA	LUCIA TENREIRO	SPAS DIMITROV	BLANCA PIÑEIRO	JESUS SERRANO	
	CLUB			BANYOLES	ILLA AROUSA	IBERDROLA	ILLA AROUSA	IUXTANAM	
CONVOCATORIA 4	EJERCICIO			BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	
	MARCA			1'10"	1'34"	1'19"	1'43"	1'14"	
	GANADOR			JAUME MARTINEZ	NOA BADIA	BRUNO GARCIA	BLANCA PIÑEIRO	VICTOR CHAMBO	
	CLUB			CULLERA	RCN PALMA	MONKAYAK	ILLA AROUSA	ALGEMESI	
CONVOCATORIA 5	EJERCICIO			SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	
	MARCA			104	96	104	99	103	
	GANADOR			GRAU SERRAMITJANA	TELMA TRINIDAD	ANDREU GARCIA	AVRIL FREIRE	VICTOR CHAMBO	
	CLUB			BANYOLES	IUXTANAM	RCN PALMA	O' MUINO	ALGEMESI	
CONVOCATORIA 6	EJERCICIO			FLEXIÓN + PIERNAS	FLEXIÓN + PIERNAS	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	
	MARCA			71	50	59	28	58	
	GANADOR			GRAU SERRAMITJANA	CARLOTA GARCIA	ANTONIO DOMINGUEZ	ELENA GOMEZ	VICTOR CHAMBO	
	CLUB			BANYOLES	LOS GORILAS	LABRADORES	NAUTICO SEVILLA	ALGEMESI	
CONVOCATORIA 7	EJERCICIO	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	
	MARCA	167	157	338	277	315	279	315	
	GANADOR	MARTIN AYBAR	TELMA TRINIDAD	LUCAS PRIETO	MARIA MARTINEZ	SPAS DIMITROV	PAULA SENDRA	LEON VILLALBA	
	CLUB	COVADONGA	IUXTANAM	LOS GORILAS	ALGEMESI	IBERDROLA	SILLA	CEPA	
CONVOCATORIA 8	EJERCICIO	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	
	MARCA	23	23	28	24	28	24		
	GANADOR	MATEO MARTINEZ/ NICOLAS GARCIA	TELMA TRINIDAD	LUCAS PRIETO	CARLOTA GARCIA	DANIEL INFANTES	ANA GARCIA	25	
	CLUB	COVADONGA/ LOS GORILAS	IUXTANAM	LOS GORILAS	LOS GORILAS	CEPA	NAUTICO SEVILLA	CEPA	
CONVOCATORIA 9	EJERCICIO	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	
	MARCA	185	161	191	197	210	186	197	
	GANADOR	PERE SERRA	PAULA LAGO	LUCAS PRIETO	ENERITZ AIZPIOLEA	IZAN VELASCO	CLAUDIA DOMINGUEZ	VICTOR CHAMBO	
	CLUB	BANYOLES	AVILESINA	LOS GORILAS	SANTIAGOTARRAK	CEPA	CEPA	ALGEMESI	
CONVOCATORIA 10	EJERCICIO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	
	MARCA	79	69	86	91	99	81	90	
	GANADOR	PERE SERRA	TELMA TRINIDAD	RAUL PRENDES	ADRIANA LOPEZ	DARIO SANCHEZ	ANA GARCIA	RAFA UBAGO	
	CLUB	BANYOLES	IUXTANAM	SANT ANTONI	ENSIDESA	CEPA	NAUTICO SEVILLA	CEPA	
		HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	
		MINI PROMESA		PEQUEÑOS PROMESAS		CADETES		JUNIOR	

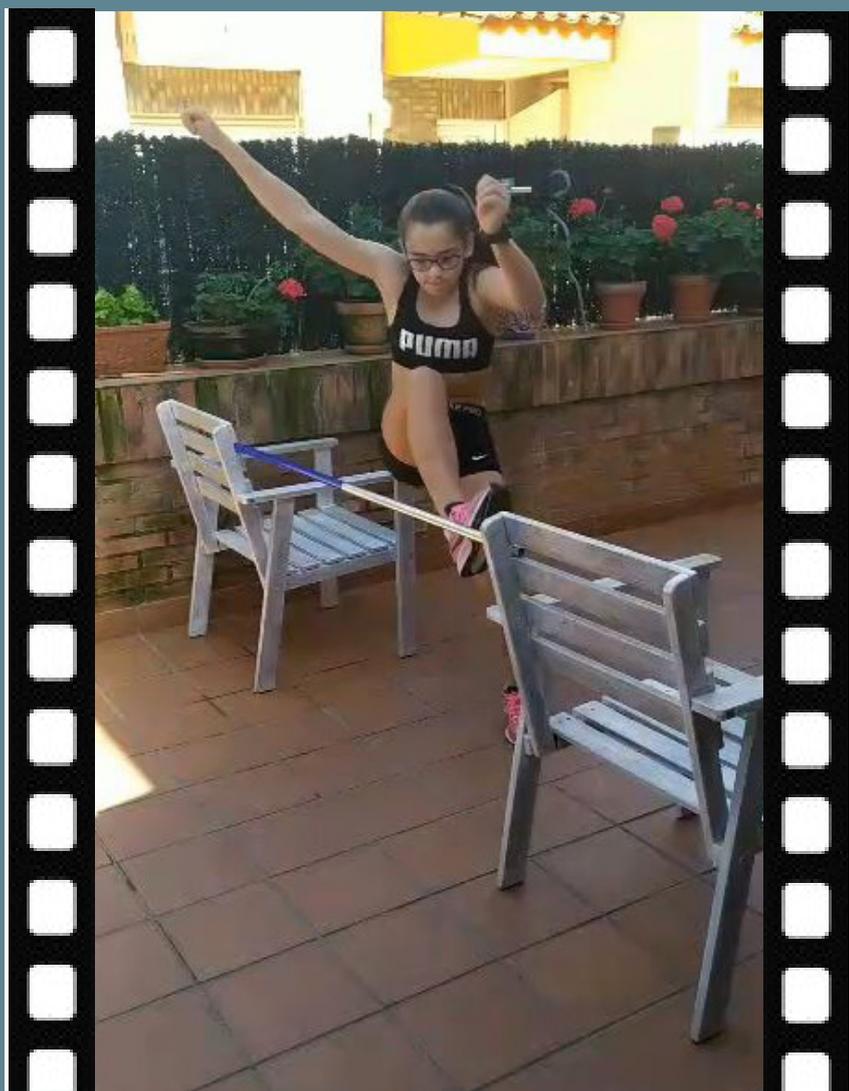


SENIOR		MASTER		ENTRENADORES		PARACANOE		
MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER	HOMBRE	MUJER
BURPEE	BURPEE	BURPEE	BURPEE	BURPEE	BURPEE	BURPEE		
38	57	46	48	40	57	35		
NIRA CORTIJO CEPA	JORGE LARA CEPA	MIRIAM VEGA COVADONGA	NICOLAS BARREIRO CEPA	CONCHI VIZCAINO CEPA	CARLOS BORRAS RCN PALMA	LORENA JUBON ALBERCHE		
SITUP STAND UP	SITUP STAND UP	SITUP STAND UP	SITUP STAND UP	SITUP STAND UP	SITUP STAND UP	SITUP STAND UP		
37	41	38	25	32	36	27		
DIA ZORNOZA ALGEMESI	ADRIAN GONZALEZ ENSIDESA	MIRIAM VEGA COVADONGA	LUCKY LOBILLO CEPA	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	RAMON GONZALEZ ENSIDESA	LORENA JUBON ALBERCHE		
HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP	HAND-RELEASE PUSHUP		
61	90	75	79	61	73	58		
NIRA CORTIJO CEPA	JORGE RODRIGUEZ CEPA	TERESA TIRADO IUXTANAM	CARLOS DOMINGUEZ ALBERCHE	CONCHI VIZCAINO CEPA	CARLOS MORENO ALGEMESI	VALERIA ROMERO CIUDAD DE LUGO		
BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	BURPEE+FLEXIÓN+SITUP	COORDINACIÓN BRAZOS- TRONCO	COORDINACIÓN BRAZOS- TRONCO
1'55"	1'05"	1'13"	1'12"	1'24"	1'05"	1'37"	22	13
NIRA CORTIJO CEPA	ADRIAN MARTIN CEPA	TERESA TIRADO IUXTANAM	SALVADOR RICO CULLERA	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	CARLOS BORRAS RCN PALMA	MARIA MARTIN CEPA	SERGIO FLETA MONKAYAK	BEA MANSILLA MONKAYAK
SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	SUMO SQUAT	PASA LA BOTELLA	PASA LA BOTELLA
102	109	101	91	91	93	84	13"	13"
NIRA CORTIJO CEPA	ANTON REY FIRRETE	REBECA LAURIJSEN AS TORRES	SALVADOR RICO CULLERA	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	CARLOS BORRAS RCN PALMA	MARIA MARTIN CEPA	JOSE PERIS SILLA	BEA MANSILLA MONKAYAK
FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA	FLEXIÓN CON PALMADA
29	70	53	54	16	55	20	83	46
BA MONTLORC MONKAYAK	DANIEL LOPEZ PALENTINO	ELISA ZAPATA CEPA	SALVADOR RICO CULLERA	ANABEL PALMA MONKAYAK	RAMON GONZALEZ ENSIDESA	CELIA MONTERO SALAMANCA	MIGUEL SALCEDO SILLA	GLORIA MORA MONKAYAK
SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	SALTOS LATERALES	MANOS LATERALES	MANOS LATERALES
280	322	280	316	250	324	229	410	260
GARA DURAN PORTONOVO	NACHO CALVO/ VICTOR BRONCANO CEPA / MERIDA	ELISA ZAPATA CEPA	JOSE SECO FIRRETE	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	IVAN PRIETO LOS GORILAS	INES RAMOS MAHON	JOSE PERIS SILLA	GLORIA MORA MONKAYAK
LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	LEVANTAR + TUMBARSE	AGARRA LA PELOTA	AGARRA LA PELOTA
25	27	23	22	22	25	22	4"81	
ERANZA MARTIN CEPA	ADRIAN GONZALEZ ENSIDESA	SANDRA IBALLA RETIRO	SALVADOR RICO CULLERA	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	CARLOS MORENO ALGEMESI	MARIA MARTIN CEPA	EDUARDO NIEVES BETANZOS	
JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	JUMPING JACKS	PRESS APERTURA	PRESS APERTURA
200	202	186	190	190	186	169	88	38
ANA RODRIGUEZ RETIRO	JOAQUIN IGLESIAS VERDUCIDO	SANDRA IBALLA RETIRO	JOSE SECO FIRRETE	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	MARCOS LOPEZ CEPA	LORENA VINUESA RETIRO	EDUARDO NIEVES BETANZOS	GLORIA MORA MONKAYAK
CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	CANGREJO	ABDOMINAL + PELOTA	ABDOMINAL + PELOTA
92	80	80	87	93	87	80	31"	43"
ARIA SALAZAR RETIRO	ANTON REY FIRRETE	ESTEFANIA FERNANDEZ IUXTANAM	SALVA RICO CULLERA	YOLANDA MUÑIZ ENSIDESA	RAMON GONZALEZ ENSIDESA	LORENA VINUESA RETIRO	EDUARDO NIEVES BETANZOS	GLORIA MORA MONKAYAK



# Heptalonvirus

**Competición Nacional Jóvenes Promesas Confinados**  
Slalom, sprint, maratón, surfsky, estilo libre, kayak polo, dragón, aguas bravas y rafting

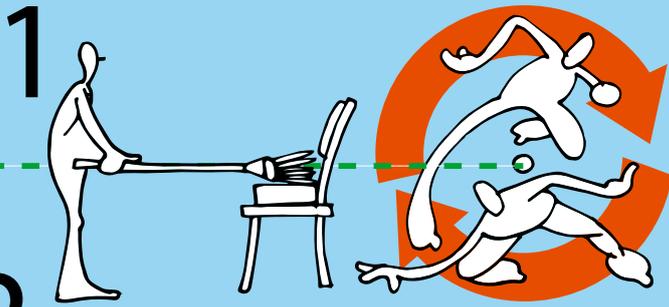


1...  
2...  
3...

RFEP. - Carmen Rubio

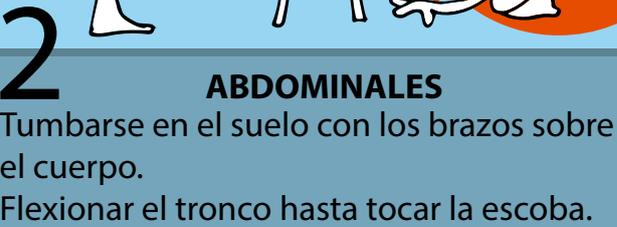
En paralelo a la propuesta que lanzaron un grupo de técnico con las CANOE HOME SERIES surge en la RFEP desde el grupo de trabajo del proyecto Plan 20-28 una competición para las jóvenes promesas, infantiles y cadetes, el HEPTALONVIRUS.

# Las siete pruebas



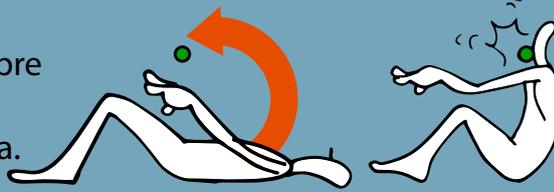
## AGILIDAD

Colocar una escoba horizontal entre dos sillas a la altura de tu cadera.  
Saltar por encima y pasar por debajo de la escoba.



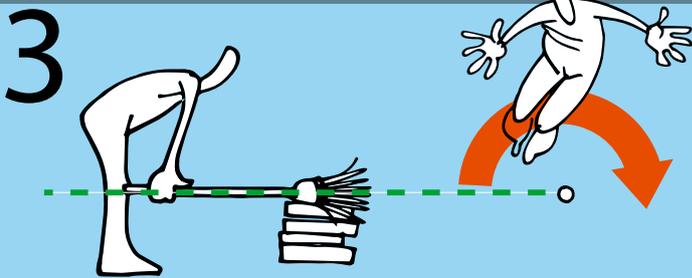
## ABDOMINALES

Tumbarse en el suelo con los brazos sobre el cuerpo.  
Flexionar el tronco hasta tocar la escoba.



## BURPEES

1 Cuclillas, 2 pies juntos atras, 3 fondo de pecho, 4a cuclillas, 5 salto y 6 de pie.



## SALTOS

Colocar una escoba horizontal entre dos sillas a la altura de mi rodilla.  
Salto por encima a pies juntos de un lado a otro.



## SENTADILLA UN APOYO

Sobre un pie en el canto de una mesa y el otro pie colgando. Bajar hasta tocar el talón con el gluteo y subir. Cambio de pierna.



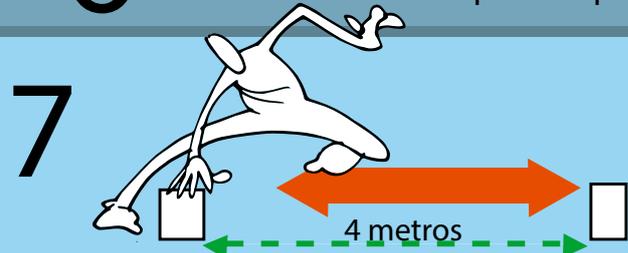
## TUMBADO, de PIE

Tumbado con un brick de un litro lleno en una mano y la otra libre.  
Levantarse hasta de pie sin apoyar las manos.



## CIRCUITO

Colocar dos bricks separados 4 metros.  
Junto a un brick y tocandolo comenzamos a tocar alternativamente los bricks a la mayor velocidad posible



RFEP.- A DIFERENCIA DE LAS exitosas CHS que cada semana buscaba los mejores en un ejercicio, éste es la suma de siete sencillas pruebas. Su sencillez estriba en los medios necesarios para su realización, pero la consecución de un gran número de repeticiones realizadas correctamente ya es otro cantar. Otra novedad es la posibilidad de competir tanto de forma individual como en equipos mixtos donde se sumaran los logros de los tres componentes. La realización se graba en video con el teléfono que dará fe de la correcta ejecución y de las marcas presentadas.

ESTA FORMULA DE COMPETICIÓN-RETO característica de las redes sociales ha servido para animar a muchos deportistas a entrenar en casa y ha hacerlo con una intensidad que se hubiera ido apagando de no encontrar pequeñas motivaciones como las que se les ha planteado.

ESPEREMOS QUE LA DESESCALADA sea irreversible y no tengamos que volver a entrenar confinados y podamos desarrollar nuestro deporte en el entorno habitual. Entorno y actividad que lo hacen incomparable en cuanto a seguridad.

RFEP.- Imágenes de algunos de los palistas participantes



**RESULTADOS HEPTATLONVIRUS 2020 RFEP (CANOE HOME SERIES)**

<b>NOMBRE, APELLIDOS, CLUB</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>PUESTO</b>
Lucas Prieto Sánchez (Los Gorilas de Candás)	INF MASC	1º
Diego Rubio Canales (Cuenca con Carácter)	INF MASC	2º
David Olivares Osma (Cuenca con Carácter)	INF MASC	3º

<b>NOMBRE, APELLIDOS, CLUB</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>PUESTO</b>
Carlota García Muñiz (Los Gorilas de Candás)	INF FEM	1º
Celia Llera Serrano (El Sella-Asturias)	INF FEM	2º
Carmen Rubio Canales (Cuenca con Carácter)	INF FEM	3º

<b>NOMBRE, APELLIDOS, CLUB</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>PUESTO</b>
Gabriel del Río (FeINberia)	CAD MASC	1º
Lucas Álvarez Sánchez-Cima (Los Gorilas)	CAD MASC	2º
Marcos Caballero (Cisne de Valladolid)	CAD MASC	3º

<b>NOMBRE, APELLIDOS, CLUB</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>PUESTO</b>
Malen Juristi Luis (Santiagotarrak)	CAD FEM	1º
Eneritz Aizpiolea Machado (Santiagotarrak)	CAD FEM	2º
Lucía Lozano Álvarez (Los Gorilas de Candás)	CAD FEM	3º

<b>NOMBRE, APELLIDOS, CLUB</b>	<b>CATEGORÍA</b>	<b>PUESTO</b>
Marina Dopico Pastor (Cisne Valladolid)	INF	1º
Izan Lozano Arranz (Cisne Valladolid)	INF	2º
Fco. Pérrez Recio (Cisne Valladolid)	INF	3º



# El piragüismo Post Covid-19

Nuevos planes de entrenamiento, nuevos métodos (donde no cabe duda de que el entrenamiento "en seco" y los ergómetros han adquirido una mayor importancia) y nuevos calendarios hacen que crezcan por igual los problemas y preocupaciones que las oportunidades.



**"la vida familiar en nuestros propios hogares, el piragüismo y todos los aspectos que lo rodean habrán de adaptarse a esa nueva normalidad"**

RFEP.- NO HACE MUCHO CIRCULABA una foto en las redes sociales con una vuelta de tuerca a las nuevas medidas de distanciamiento que marca la convivencia actual con el Covid-19, en la que aparecía un K4 con tan sólo dos palistas en bañeras alternas. Salvo sorpresas, esperemos que se quede en una simpática forma de quitarle un poco de hierro al asunto. Pero lo que está claro es que la actual emergencia sanitaria provocada a nivel mundial por esta pandemia sí va a tener un efecto en nuestro deporte, al menos en el medio plazo, pues en el corto es evidente que ya lo ha tenido.

AL MÁS QUE LÓGICO parón en la actividad diaria, en la que, salvo raras excepciones tipo Suecia (y se ha visto que fue una equivocación), ni siquiera se ha podido entrenar de la forma más natural en nuestro deporte, que es sobre una piragua, se ha unido la consiguiente suspensión de las competiciones más cercanas, tanto nacionales como internacionales. Con el aplazamiento momentáneo

a septiembre y octubre de algunos eventos mayores, sobre todo en Sprint y Slalom, está claro que la piedra angular de la "nueva normalidad", si es que el término es aplicable, ha sido el aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio al verano de 2021. Como si de un enorme engranaje de motor se tratase, el cambio de una pieza exige también el cambio de disposición en todas las demás. Nuevos planes de entrenamiento, nuevos métodos (donde no cabe duda de que el entrenamiento "en seco" y los ergómetros han adquirido una mayor importancia) y nuevos calendarios hacen que crezcan por igual los problemas y preocupaciones que las oportunidades.

AL IGUAL QUE ESTÁ sucediendo en todos los aspectos de nuestra rutina diaria en el trabajo, los estudios e, incluso, la vida familiar en nuestros propios hogares, el piragüismo y todos los aspectos que lo rodean habrán de adaptarse a esa nueva normalidad, si es que el término normalidad es plenamente

IMGS. RFEP





aplicable. Hasta que se pueda conseguir una vacuna eficaz, todas las medidas preventivas necesitarán seguir siendo de obligado cumplimiento y la salud pública primará siempre tanto en la vida diaria de los clubes como en las competiciones. Aspectos como las mascarillas, los límites de aforo o el distanciamiento serán parte intrínseca de nuestra actividad en el corto y medio plazo, si bien contamos con la suerte de que siendo un deporte al aire libre y que no es de contacto (aquí levantarán la mano los "sellers" y los palistas de kayak polo, donde es verdad que a veces la moviola del partido se puede ver en los moratones al qui-



IMGS. XAVIE ETXANIZ. Maialen Chouraut entrenando en casa y en familia

IMGS. XOEL GARCÍA



IMG. . Ernesto Goribar Echevarría, Junior Kayak, integrante CTD Trasona

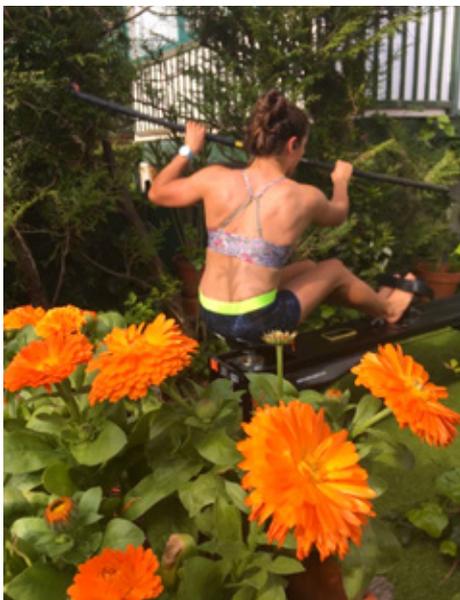
tarse las camisetas...), muchas de las medidas las traemos ya de serie y no nos será tan difícil poder cumplirlas, como el hecho de que la longitud de la pala nos puede marcar la distancia de separación.

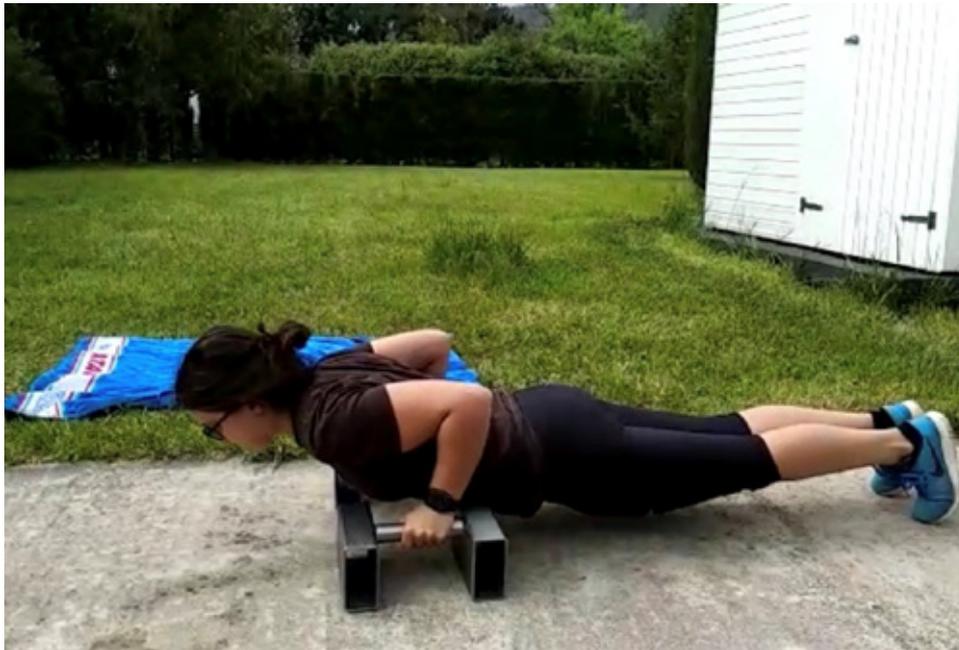
están los JJOO de Tokio, que se han convertido ya en los más esperados de la historia.

TENIENDO EN CUENTA QUE se estaba en el tramo final del ciclo olímpico, con todos los equipos entrando en la última fase para conseguir su pico de forma este verano, el inusitado parón junto al aplazamiento de un año completo de los JJOO pone a muchos en la disyuntiva de hacer un "reset" completo de la temporada y dar más oportunidad al descanso, haciendo una especie de muy larga pretemporada, o el de continuar consiguiendo ganancias técnicas o de estado de forma que permitan llegar a 2021 mejor aún de lo que se estaba para 2020. Desde luego, no seremos nosotros quienes se pongan en el papel de entrenadores y preparadores físicos especializados para

DEJANDO A UN LADO la competición interna, donde es evidente que el confinamiento y sus consecuencias han tenido y tendrá un efecto brusco en muchos aspectos y que desde luego será tema de conversación recurrente en los vestuarios de tantos clubes y asociaciones, en este modesto artículo nos centraremos más en la competición de élite a nivel internacional. Con los mundiales de maratón y de descenso de aguas bravas suspendidos y con el surfski sin variaciones, pero con voces internas que verían razonable su cancelación, en la mente de todos los aficionados

IMG. Klara Olazabal





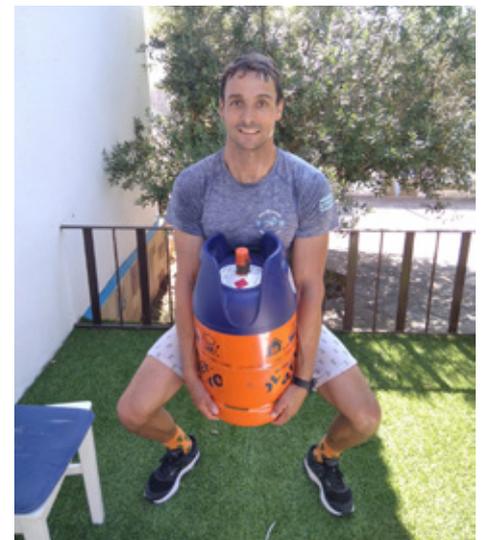
IMG. . Arriba, , a la izd Sara Ouzande, a la dch. Maialen Chourraut, sobre sus kayak ergometro, en el garaje de casa.

IMG. .A la izd. LAIA SORRIBES abajo JOAN CRESPO

analizar estos aspectos, tan complejos y variables, pero no se puede negar que desde el punto de vista de los aficionados el tema tiene un cariz muy interesante.

LO PRIMERO QUE SE NOS VIENE A LA cabeza es el tema de la edad. Bien es sabido que hay muchos

medallistas olímpicos que llegaban a Tokio a repetir o mejorar palmarés bien entrados en la treintena. Enseguida nos vienen a la cabeza nombres como los de Rauhe, Beaumont, Hoff o nuestros Saúl Cravittto y Maialen Chourraut. Todos llegaban a Tokio con todas las garantías para repetir



IMG. A la Dch. MIQUEL TRAVÉ, abajo CARMEN COSTA



**“Aspectos como las mascarillas, los límites de aforo o el distanciamiento serán parte intrínseca de nuestra actividad en el corto y medio plazo”**



éxitos y alargar ese estado de forma durante un año a ciertas edades puede parecer una tarea muy exigente (Rauhe estará a tres meses de cumplir los 40 en la competición olímpica, por ejemplo). Qué duda cabe que parece que en estos casos hay que hilar fino y cuidar mucho el aspecto físico para evitar sustos. Por ejemplo, Beaumont ha dedicado parte de su preparación física a la bicicleta en el momento que se ha permitido entrenar fuera de casa y se ha lesionado de relativa seriedad un hombro en una caída.

AL MARGEN DE QUE en los barcos de equipo haya países con garantías de recambio en caso de necesidad, casos de Alemania y España, como bien demostró además nuestro K4 en la temporada pasada, a nivel individual es seguro que ninguno de los palistas quiere ceder su puesto y la posibilidad de con-

seguir una nueva medalla en unas Olimpiadas.

A ESOS CÁLCULOS SE suman por otro lado los palistas que ven sobre todo una oportunidad única para aprovechar, palistas jóvenes que pueden seguir mejorando sus tiempos y sus habilidades con un año más de margen cuando quizás estaban llegando muy justos a este verano. Esto sumará contendientes a las clasificaciones internas y harán, además, que los preolímpicos que se dispute en la primavera del año que viene tenga un nivel mayor aún si cabe. Palistas sub23 que dan el salto a la categoría senior vienen empujando muy fuerte desde abajo y harán que nadie pueda dormirse en los laureles entre los teóricamente establecidos ya en el primer nivel. Veremos asimismo también si todo el stress y la ansiedad que esto conlleva es manejado de la forma co-



IMG. Arriba MANU OCHOA, a la dch. LAIA SORRIBES

recta por cada palista y cada equipo, por lo que es evidente que la preparación psicológica habrá de cuidarse con esmero en este extraño, pero a la vez apasionante año que se nos presenta por delante.

IMG. EULOGIO REYES DIAZ



# PROT

para la práctic

**Con la anunciada desescalada que prete  
bituales de la sociedad surgen propuest**



# ROCCOLO

la deportiva en kayak de mar

ende el retorno de manera progresiva y segura a las prácticas ha-  
tas de maneras de hacerlo para los deportistas y su entorno



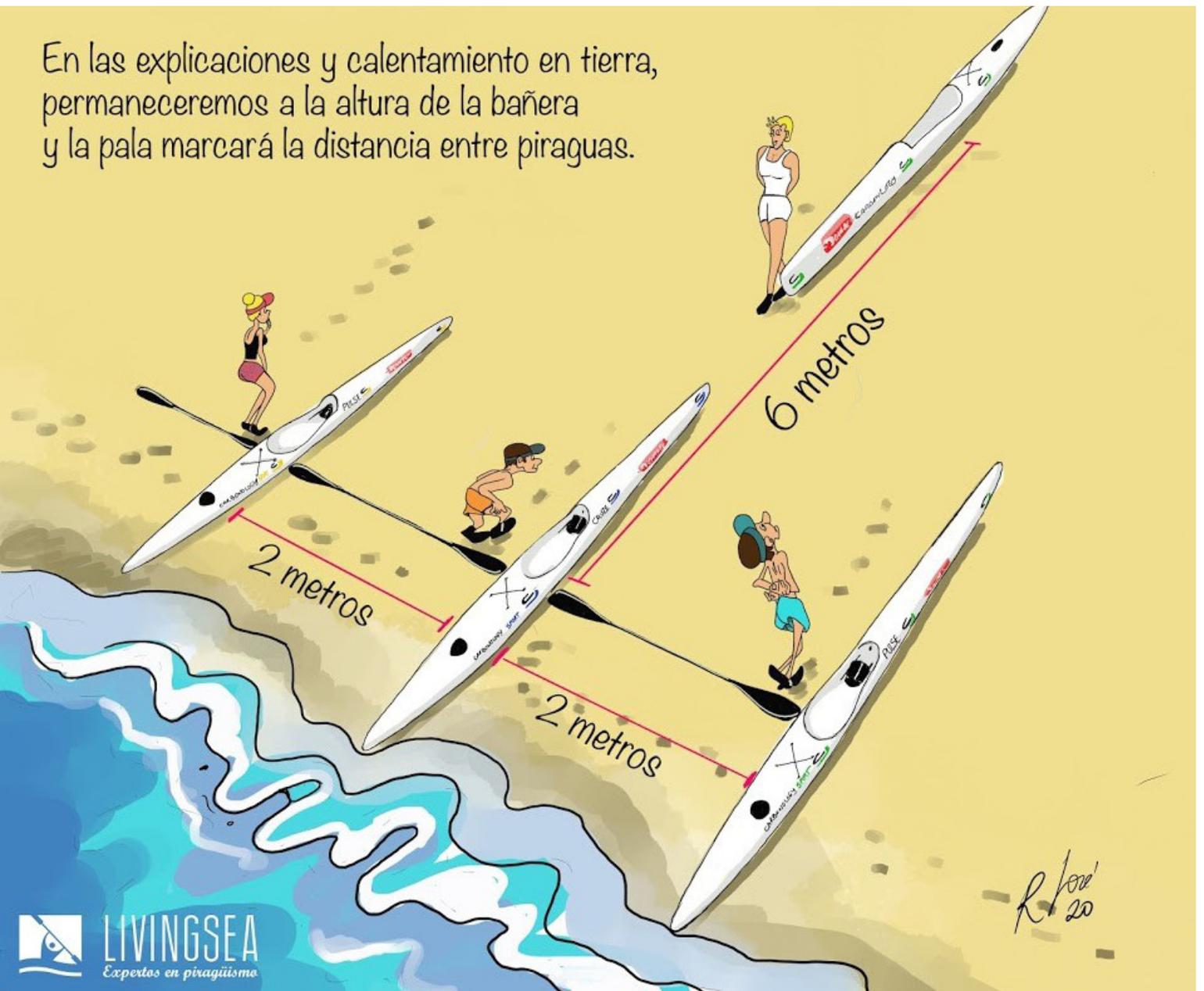


SARA MARTÍ- UNA DE ELLAS HA SIDO CREADA en Canarias, mas concretamente por el equipo de la empresa Livingsea, formada por Esteban Medina (actual campeón de Europa de Surfski) y Sara Martí (Entrenadora Nacional de Piragüismo con una larga trayectoria como técnica de clubes y como profesora de entrenadores). Desde hace 7 años enseñan piragüismo de la modalidad de surfski y son muchos los canarios que han hecho del piragüismo su deporte. Los datos

de la evolución de la pandemia en las Islas Canarias han hecho que sean los primeros territorios en entrar en las fases que permiten de forma gradual la practica deportiva. En esta situación y ante la posible vuelta al mar a finales de Mayo, pensaron que sería bueno mostrar a la sociedad en general y muy especialmente a los piragüistas de su modalidad como los implementos de nuestro deportes mantienen la distancia física entre deportistas y nos faci-

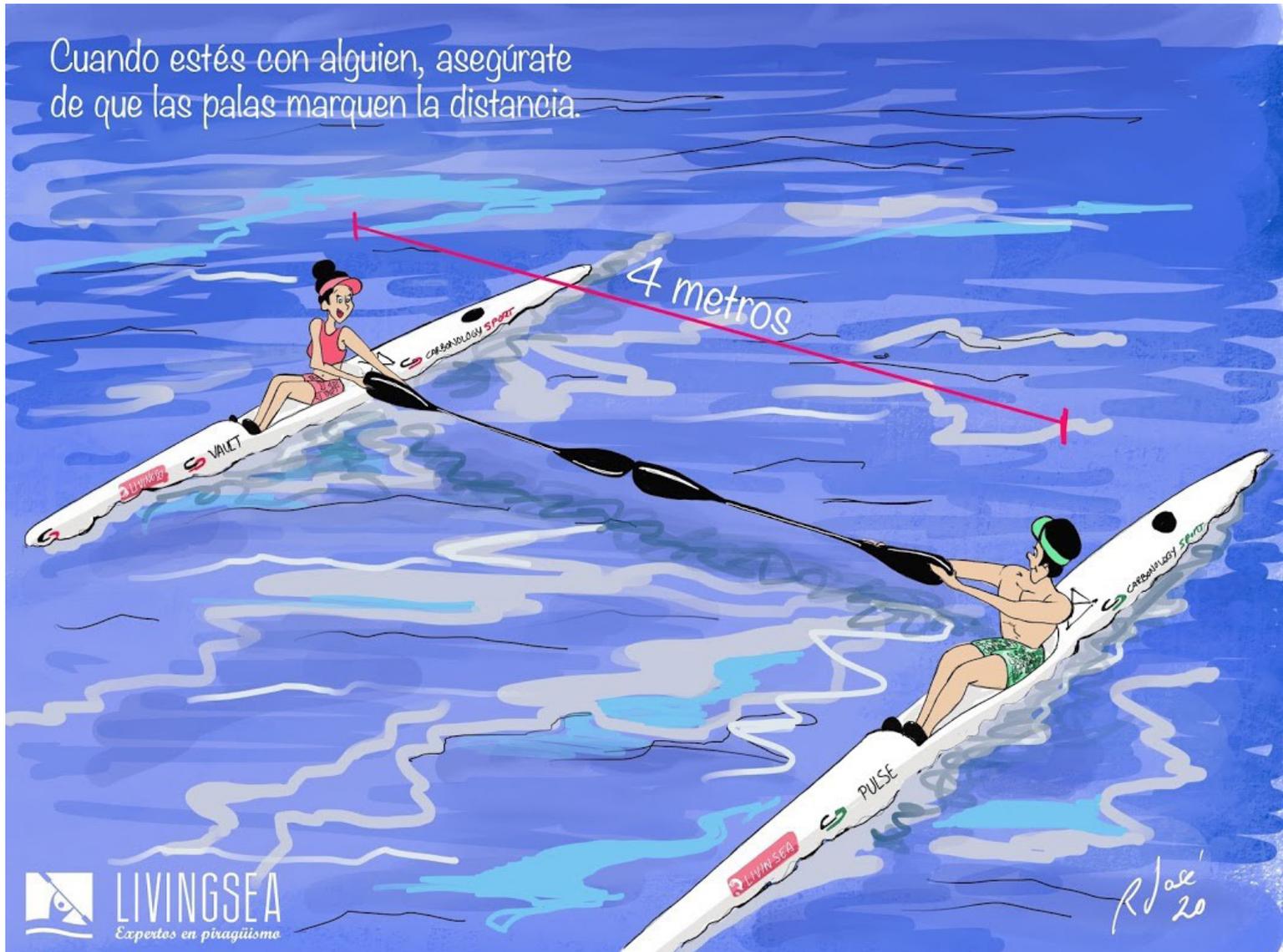
IMG. - Ilustración de Rodolfo José Domínguez

En las explicaciones y calentamiento en tierra, permaneceremos a la altura de la bañera y la pala marcará la distancia entre piraguas.



R. José 20

Cuando estés con alguien, asegúrate de que las palas marquen la distancia.

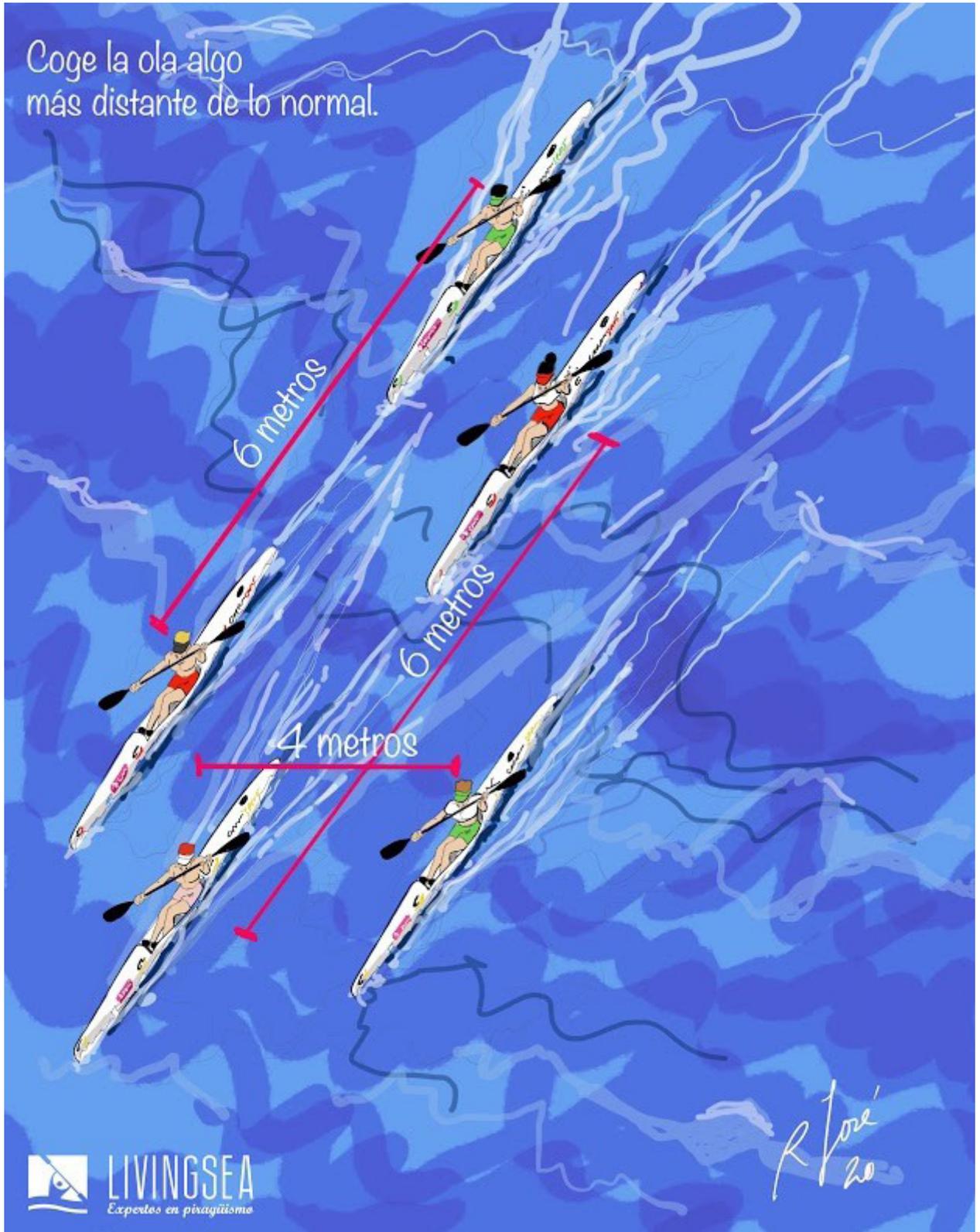


**LIVINGSEA**  
Expertos en piragüismo



IMG. - Ilustración de Rodolfo José Domínguez

IMG. - Federación Canaria de Piragüismo



IMG. - Ilustración de Rodolfo José Domínguez

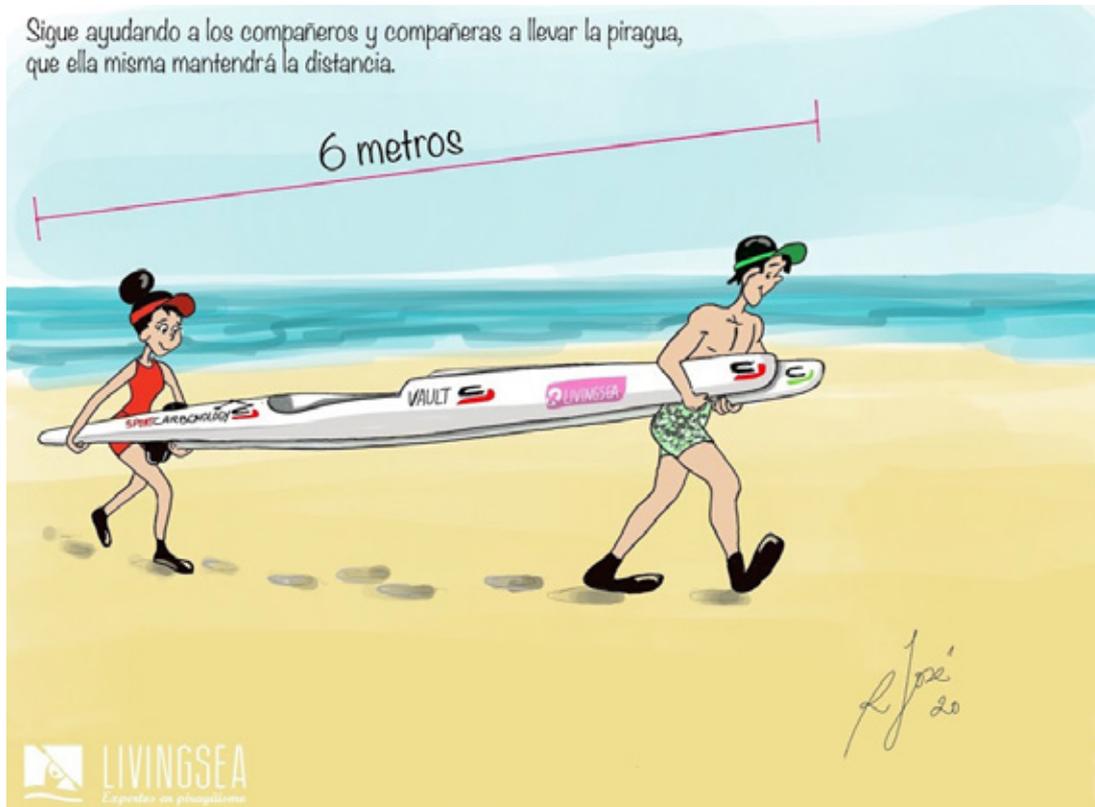
lita el distanciamiento como medida de prevención frente al Covid-19. De manera sencilla e intuitiva las palas, los surfskis o las estelas que dibujan el el mar cuando van en grupos se convierten en perfectas barreras que impiden el inde-

seado contagio. La parte gráfica del proyecto es obra de un palista artista de su equipo, Rodolfo José Domínguez, que plasmó de manera muy didáctica la normativa y que facilita la comprensión de las normas a todos los usuarios.

ESPERAMOS QUE ESTAS BONITAS ilustraciones ayuden a otros colectivos de surfers a cumplir la distancia social en la práctica deportiva o inspire a ar-

tistas de otras especialidades del piragüismo a seguir el ejemplo canario y diseñar proyectos que divulgen las buenas prácticas.

Sigue ayudando a los compañeros y compañeras a llevar la piragua, que ella misma mantendrá la distancia.



IMG. .- Ilustración de Rodolfo José Domínguez

Cuando ayudes a rescatar a alguien, hazlo siempre desde la proa o popa.



IMG. .- Ilustración de Rodolfo José Domínguez



14 de marzo, declaran el Estado de Alarma... y el mundo sin dejar de  
estar todo el día fuera de casa a tener que quedarnos en ella. Tod  
entreno ya no tiene agua, ahora estamos rode

Sin dud

# Aprendizajes DURANTE EL CONFINAMIENTO



de girar... se paraliza. Nuestro día a día cambia por completo, pasamos de  
lo cambia, planificación, contacto con los deportistas... nuestro lugar de  
ados de muebles y con suerte una terraza, jardín o un pequeño terreno.

la para los deportistas ha sido duro, pero para los técnicos... una locura.

Solo hay un camino... reinventarse y empezar a funcionar.



IMG. R.F.E.P.

EQUIPO PARACANOE.- NUESTROS DEPORTISTAS PARACANOE, NOS vuelven a dar una gran lección de vida y a la pregunta: "¿Cómo estas llevando el confinamiento?" nos encontramos con una gran respuesta que nos abre los ojos.... "Después de estar más de tres meses en un hospital, sin podernos mover... esto es un lujo, en familia, en casa y con la posibilidad de entrenar... muy feliz a pesar de esta libertad cohibida".

ESTÁ CLARO, QUE LOS obstáculos en el camino pueden ser grandes oportunidades, porque nos hace reinventarnos, buscar alternativas y en definitiva intentar sacar la mejor versión de nosotros para conseguir el objetivo.

PERO... ¿CUÁL ES EL objetivo si todo es incertidumbre y no hay un calendario de competiciones? ... Aquí es donde la maquinaria empieza a ponerse en marcha.

IMG. S. PALACIN .- Mesa de clasificación



*"Recuerda que de la conducta de cada uno depende el destino de todos"*

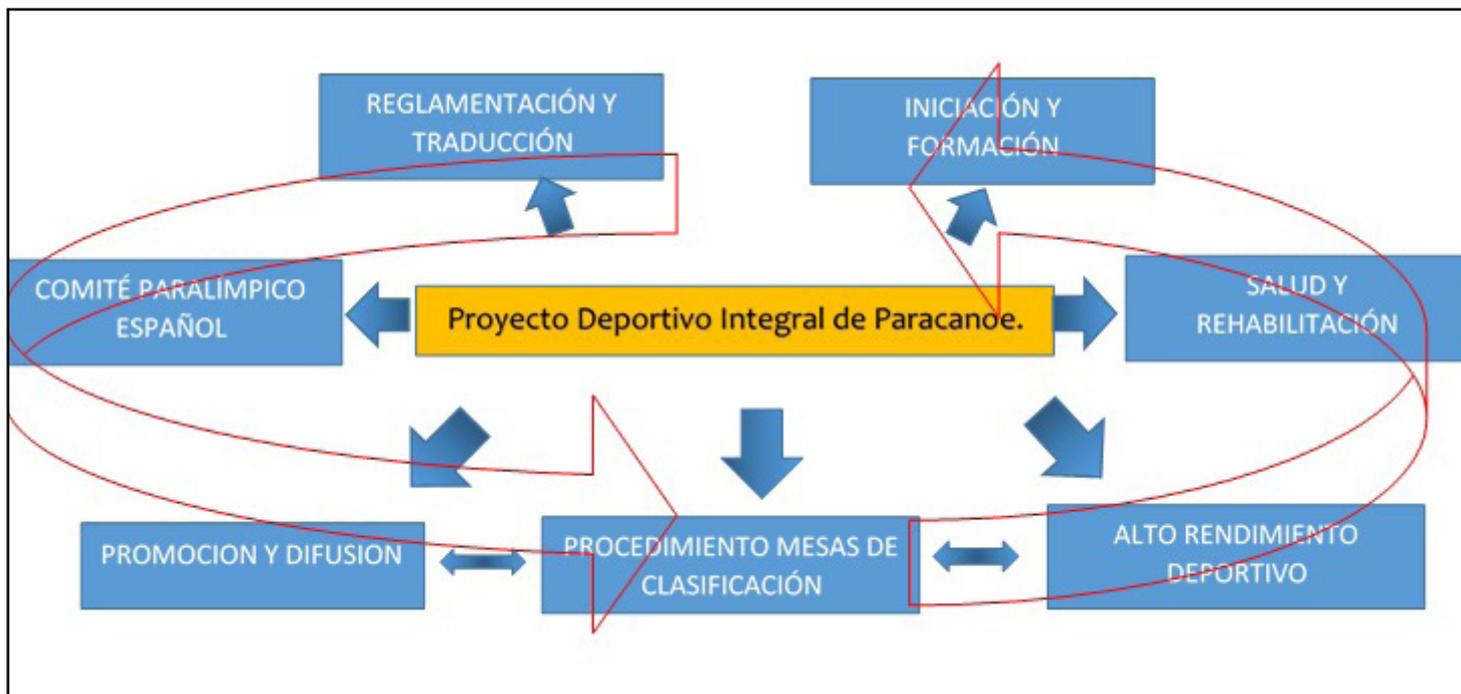
PORQUE NOS DEBEMOS A nuestros deportistas, y ellos nunca tiran la toalla, el equipo técnico de paracanoé nos hemos puesto las pilas... objetivo hacer que nuestros ellos mantengan la forma y sobre todo la motivación, pero además trabajar por y para el paracanoé español pensado en los deportistas del equipo nacional pero también en los futuros aspirantes, hay que crear buena base.

REUNIONES TELEMÁTICAS, MUCHAS HORAS de ordenador pero uniendo sinergias para dar forma y un toque de realidad a ideas y programas que los 4 técnicos llevábamos en la cabeza.

HEMOS PASADO DE SER un grupo de técnicos a un verdadero EQUIPO, hemos dejado a un lado nuestras individualidades y de una manera muy activa hemos sumado sinergias, complementándonos unos a otros para alcanzar nuestro objetivo, sacar adelante el **Proyecto Deportivo Integral de Paracanoé**.

ESTE PROYECTO INTEGRAL Y se fundamenta en SIETE programas de trabajo. Por un lado, nos hemos dado cuenta lo importante que es la divulgación de esta modalidad tan joven. Muchos deportistas con diversidad funcional no conocen la posibilidad de poder montarse en una piragua. Para ello ponemos en funcionamiento varios programas:

- **Promoción y difusión:** realización de Clinics donde abrimos las puertas a clubes y fe-



deraciones autonómicas que a través de estos eventos, se pueda dar a conocer el paracanoe al gran colectivo de personas con diversidad funcional, brindando a ambas partes la posibilidad de conectar y empezar una nueva andadura

juntos, *Julio Moreno* como responsable del programa llevará a buen puerto esta misión.

- **Salud y rehabilitación:** Otro punto de partida para comenzar a trabajar a través del piragüismo es en centros sanitarios.

IMG. S. PALACIN .- Participantes en el Clinic





IMGS. R.F.E.P,

Para llevar a cabo rehabilitaciones y programas de Salud. Este proyecto se llevará a cabo como experiencia piloto en tres centros de perfiles distintos: Hospital privado, Hospital público y una asociación.

- **Formación e iniciación:** hemos creado contenidos para la formación de técnicos, donde queremos que conozcan a fondo las peculiaridades del paracanoe... como empezar, como planificar las jornadas de entrenamiento, adaptaciones, el trato con los deportistas y el proceso de clasificación. Cursos presenciales y seminarios online

- **Reglamentación y traducción:** Dentro de este programa hemos mantenido relación con la Federación Internacional de Piragüismo y hemos creado un grupo con-

juntamente de 14 países con el objetivo de desarrollar sinergias para crear unas bases de otras discapacidades. Una vez terminado, se presentará a la ICF para proponer que se tengan en cuenta para en algún momento tratar de darle oficialidad internacional. Mientras tanto, en estos 14 países podremos tener un parámetro similar para clasificar y ofrecer a nuestros deportistas otras competiciones en diferentes países. *Ismael Uali* responsable de este programa y Comité Paralímpico Español.

TENEMOS MUY CLARO, QUE otorgar una clase deportiva, hacer una clasificación justa en el paracanoe, es garantía de futuro. La diversidad funcional es muy amplia y el paracanoe está en auge y es por ello que hay que estudiar la forma de





IMG. S. PALACÍN .- Seminario On Line de Paracanoe

dar cabida a todos de la manera más justa. Esta es la base de la competición. Además de certificarnos por la federación internacional como Técnicos Clasificadores Internacionales y ser partícipes de las **MESAS DE CLASIFICACIÓN** nacional e internacional, ponemos en marcha un nuevo sistema de clasificación, en fase experimental, a través de un protocolo incremental en ergómetro para poder categorizar con un grado mayor de concreción las categorías existentes en España: K1 1, K12, K13 y Ks. *Selma Palacín*, como responsable del programa, organizará y analizará toda información recogida para poder aportar datos reales a la Federación Internacional y marcar un punto de partida para el nuevo ciclo paralímpico Paris 2024 (ó 2025).

COMO TODO ESTÁ RELACIONADO, UNA buena promoción y comunicación permite una buena captación, lo que nos permite abrir el abanico de las patologías, investigando y realizando así clasificaciones más justas, para hacer que los deportistas compitan en igualdad de condiciones. Si tenemos una buena

base de deportistas compitiendo tenemos posibilidades de nutrir y crear un buen equipo nacional, que empiezan a trabajar bajo las directrices de un mismo técnico, *Iker-Ezkaitz Libano*, responsable del programa **Alto Rendimiento**, en concentración permanente, generando las mejores condiciones de entrenamiento, seguimiento y control de los deportistas que representaran a España en las competiciones internacionales y los Juegos Paralímpicos.

ADemás, desde este equipo, se ha creado y puesto en marcha la competición internacional de Ergómetro para Paracanoe, bajo el nombre de y que se compone de tres fases:

IMG. S. PALACÍN





**1ª Fase online** abierta a todos los paracanoes del mundo que quieran participar, realizando sus mejores marcas sobre 500m

**2ª Fase Trials Nacionales presenciales**, se celebrará en España en octubre donde participaran los mejores del ranking de la fase online. Este ranking vendrá creado por la categoría y el modelo de ergómetro.

**3ª Fase Presencia internacional**, en Madrid del 18 al 20 de diciembre.

<https://www.canoeicf.com/disciplines/paracanoes>

UN SUEÑO, HECHO REALIDAD, que queda instaurado para años

venideros como competición de invierno.

LA FRASE DE LA novela Los Tres Mosqueteros: *"¡Todos para uno y uno para todos!"* viene a mano a la hora de entender que la interdependencia e integración de los aprendizajes y conocimientos de cada uno de nosotros es crucial para el éxito de este Proyecto. Estos días de confinamiento nos han abierto los ojos, nos han brindado una gran oportunidad, donde despacito pero sin pausa hemos armado todas las piezas de un bonito puzzle.

HOY MÁS QUE NUNCA, el Paracanoes español palea en una misma dirección.

IMG. RFEP. Iginio Rivero

IMG. S. PALACÍN



# 50

# GRUPO CALICHE

ANIVERSARIO  
1969 - 2019

**Socio Patrocinador Oficial**  
**Real Federación Española de Piragüismo**

**Calle Sta. Elena, 2, 30730 San Javier, Murcia**

**[www.caliche.es](http://www.caliche.es)**

 **CALICHE OIL**



# EQUIPACIÓN GLOBAL DISEÑO PERSONALIZADO



Nuestra versatilidad de producto satisface todas las necesidades de una entidad deportiva, desde la ropa técnica hasta la ropa de paseo de los deportistas. Amura diseña cada equipación de manera exclusiva según las especificaciones técnicas del cliente.

## AMURA

[www.amuranet.com](http://www.amuranet.com)



@AmuraSpain



@AmuraSportwear