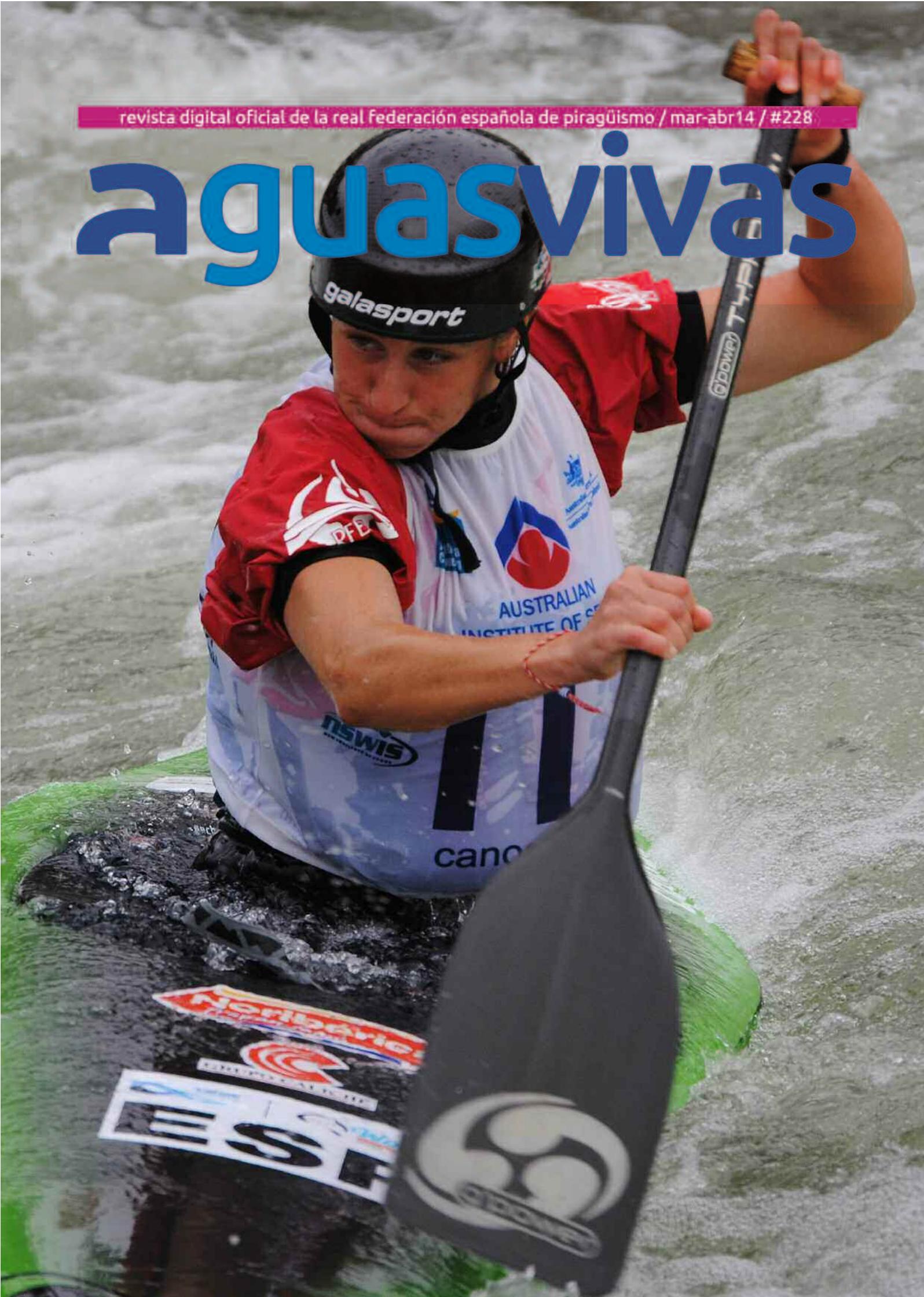


aguasvivas



los 16 de BRASIL 2016

LA PIRAGUA SOLIDARIA DE



los 16 de BRASIL 2016

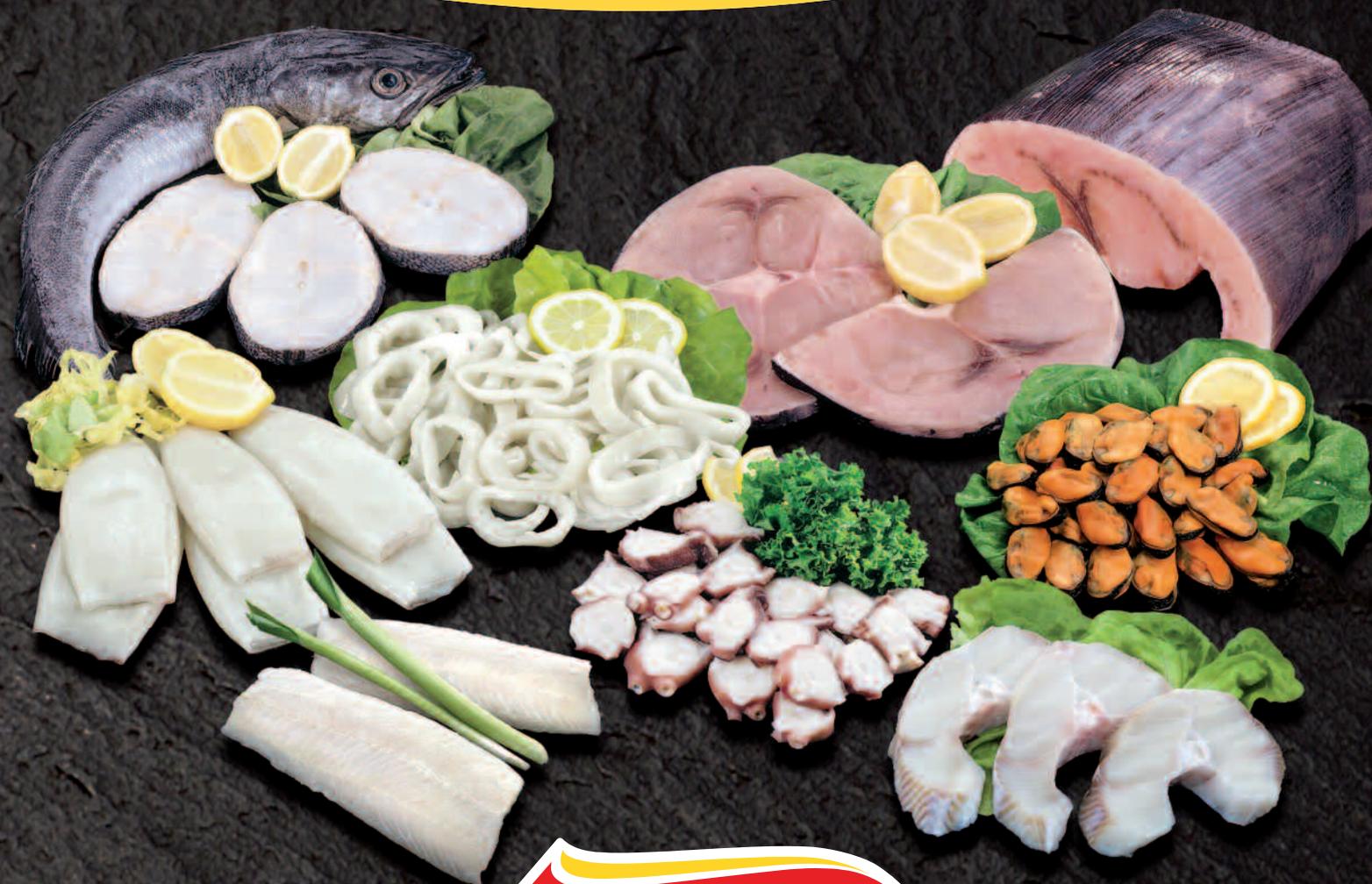
"PALEANDO SIN FRONTERAS"
Por la Promoción del Piragüismo en Iberoamérica.



Comité Paralímpico Español



Socio Patrocinador Oficial
Real Federación Española de Piragüismo



www.noriberica.com

aguasvivas

Revista Oficial de la RFEP
Fundada en 1969



Cuando comienza la temporada de competiciones nacionales también arranca todo el sistema de clasificación para las competiciones internacionales de las distintas modalidades. La tendencia en los últimos años ha sido utilizar las pruebas nacionales como selectivas en lugar de selectivos específicos. Esto se produce cuando la selección no implique una injerencia en el desarrollo de la prueba, lo que excluye a embarcaciones dobles o modalidades que necesiten sistemas de competición diferentes como el

200 de Aguas Tranquilas o cuando se mezcla la selección senior con la sub-23. La coincidencia de prueba y selectivo cuando es posible reduce los costes a todos los implicados, organizadores, clubes y palistas.

Una vez elaborada las listas de los deportistas seleccionados según los criterios establecidos a principio de año entra en acción la búsqueda de la financiación de los gastos que implica la participación. La RFEP tiene una asignación limitada para este concepto y prácticamente cubre la participación de las modalidades olímpicas, sprint en aguas tranquilas y slalom, y en categoría senior. Para el resto de modalidades, maratón, estilo libre, kayak de mar, kayak polo o aguas bravas, para las pruebas no olímpicas de las modalidades que lo son y para las categorías inferiores de todas ellas la asignación del Consejo Superior de Deportes esta condicionada ya que la propuesta de la RFEP debe de seguir la orientación del CSD. Aquí entran los recursos por la vía de la autofinanciación.

Cada palista, ayudado por su club o su federación busca ayudas en empresas privadas, entidades locales, provinciales o autonómicas. Otros lanzan iniciativas imaginativas de micro-mezenazgo, crowdfunding que dicen los anglo parlantes, rifas, venta de camisetas y un largo etcétera. Los que disponen de solvencia económica tiran de ahorros o ven incrementada la paga de sus padres.

Las entidades públicas que tienen la responsabilidad y la competencia del desarrollo de la practica deportiva y la actividad física saludable recortan hasta la asfixia a los clubes en general y en particular de piragüismo, donde practican cientos de ciudadanos con grandes expectativas de una vida saludable. La estima de la instituciones por los deportistas no puede ser solamente el resultado y la foto de primicia, cierto que ocupa mas espacio en los medios un campeón buscando dinero para asistir a una prueba internacional, que cuarenta niños educándose a través de la práctica del piragüismo en una lamina de agua con orillas en lamentable estado, con piraguas cochambrosas y cambiándose al finalizar la actividad en un barracón sin agua corriente.

Este debate sobre el reparto de las ayudas públicas entre el deporte de alto nivel y el deporte de base-salud esta ahora presente en todos los foros deportivos acentuado por la reducción sistemática de todas las subvenciones y la imposibilidad de llegar a todo con tan poco.

AGUAS VIVAS · Real Federación Española de Piragüismo

REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN Y PUBLICIDAD · c/ Antracita, 7. 3º. 28045, Madrid. España. tlf: 651 139 763 e-mail: correorfep@rfep.es | aguasvivas@rfep.es

PRESIDENTE · Juan José Román Mangas

COORDINADORES · Jesús Rodríguez Inclán y Javier Gómez

EQUIPO DE REDACCIÓN RFEP · Javier Gómez, Amparo González, Enrique Prendes, Marta Vega, Marcos González Penín COLABORADORES · Lluís Grau Navarro

IMÁGENES · RFEP, Enrique Prendes, Jesús Rodríguez Inclán

IMAGEN DE PORTADA · Cto. del Mundo Jr. y S-23 de Slalom Olímpico 2014 AUTOR: RFEP

DISEÑO Y MAQUETACIÓN · Marta Vega y Amparo González

DEPÓSITO LEGAL · M. 1680.1969 / ISSN 1699-745X



GRUPO CALICHE

los 16 de BRASIL 2016



¿QUIERES SER DEL EQUIPO DE LOS 16 DE BRASIL 2016?



www.rfep.es



www.facebook.com/los16debrasil16



[@los16debrasil16](https://twitter.com/los16debrasil16)

www.caliche.es

6



22



40



12



internacional

6 Cto. del Mundo Jr. y S-23 de Slalom Olímpico

Los más jóvenes abren el calendario de Los 16 de Brasil 2016

19 A la caza de las plazas olímpicas

Sistema de clasificación olímpica Brasil 2016

22 Las nuevas Copas del Mundo de Maratón

La FIC establece un nuevo formato

31 Canoe Slalom en América

Proyectos internacionales de aguas bravas

nacional

12 La gran fiesta del deporte se celebra en Sevilla

Cto. de Invierno de Piragüismo

26 II Copa de España de Slalom Olímpico

Punto de encuentro de Los 16 de Brasil 2016

33 El nuevo club As Torres

El club gallego se lava la cara con una gran reforma

enep

36 Motivación del entrenamiento y de la salud en los piragüistas

Nueva entrega del Dr. Pancorbo

45 Un texto imprescindible

Presentación del libro "Entrenamiento en piragüismo de A.T."

federación

40 Una mirada al pasado de Aguas Vivas

Historia de AV entre 1977 y 1979

Campeonato del Mundo Jr. y S-23 de Slalom Olímpico



Los 16 de Brasil 2016
Australia con c



**2016 regresan de
cuatro medallas**



David Pérez en el Mundial de Penrith. Mucho ánimo, David. Te esperamos

RFEP • Los más jóvenes representantes internacionales del Slalom español demostraron en el agua que el futuro de la modalidad olímpica del piragüismo de Aguas Bravas está en buenas manos. El equipo nacional Junior y S23 consiguió 4 medallas, dos bronce y dos platas, en el Campeonato del Mundo que se celebró en Penrith el último fin de semana de Abril. La catalana Nuria Vilarrubla no faltó a su cita con el pódium, y consiguió la única medalla española en embarcación individual, un bronce en C1 S23. El resto de podios estuvieron protagonizados por los Junior. Los 9 componentes juveniles del equipo nacional regresaron a España con una medalla, conseguida en las pruebas por equipos o patrullas. Además, España rubricó con dos cifras contundentes los argumentos de una apuesta clara por el 'Equipo': pleno de participantes en semifinales y presencia en las 4 finales individuales de canoa. Un gran Campeonato de todo el equipo de Slalom Olímpico.

La primera medalla internacional de la temporada 2014 para el piragüismo es-

pañol llegó, como no podía ser de otra manera, en la modalidad de equipos. Las patrullas junior K1 masculina y femenina se proclamaron subcampeonas del Mundo. Dos éxitos protagonizados por 6 jóvenes promesas del presente y del futuro del piragüismo español, que regresaron a España con su medalla de

plata colgada del cuello, y que reforzaron la decidida apuesta por el "equipo" y por el futuro realizada por la RFEP con su proyecto "Los 16 de Brasil 2016".

En la final masculina David Llorente, Unai Nabaskues y Jordi Cadena completaron una sensacional manga con





Olazabal, Egues y Lazkano acaban de proclamarse subcampeonas del Mundo júnior K-1

“La catalana del Cadí Núria Vilarubla logró una nueva medalla internacional, la única del equipo nacional en categoría individual”

solo dos penalizaciones y un crono de 111.92 para un total de 115.92, sólo superado por el equipo checo en 6 décimas. La medalla de bronce se la adjudicó el equipo de Gran Bretaña. En la categoría femenina Miren Lazkano, Klara Olazabal e Irene Egues se plantaron en la meta con un crono de 130.91 con seis penalizaciones para un total de 142.91 que también solo el equipo de la Republica Checa era capaz de superar en este caso por algo más de tres segundos. El tercer escalón del pódium fue para Francia

En la competición individual Nuria Vilarubla se colgó una nueva medalla, bronce C1 S23, en un Campeonato del Mundo de Slalom Olímpico dominado de nuevo por la estrella australiana Jessica Fox (111.79). La plata fue para la checa Jancova (130.60) y con 132.95, y a pesar de tres penalizaciones, la catalana del Cadí se adjudicaba el tercer puesto de nuevo en una demostración de capacidad de sufrimiento y de lucha hasta el final, a la que ya nos tiene acostumbrados. Una tenacidad de la

que también hizo gala en la manga de semifinales, que inició con una penalización en la primera puerta del recorrido,

clasificó para la final con el tercer mejor registro (128.52) solo superada por las palistas locales, las australianas Jessica



Núria Vilarrubla, bronce en C-1 Sub-23

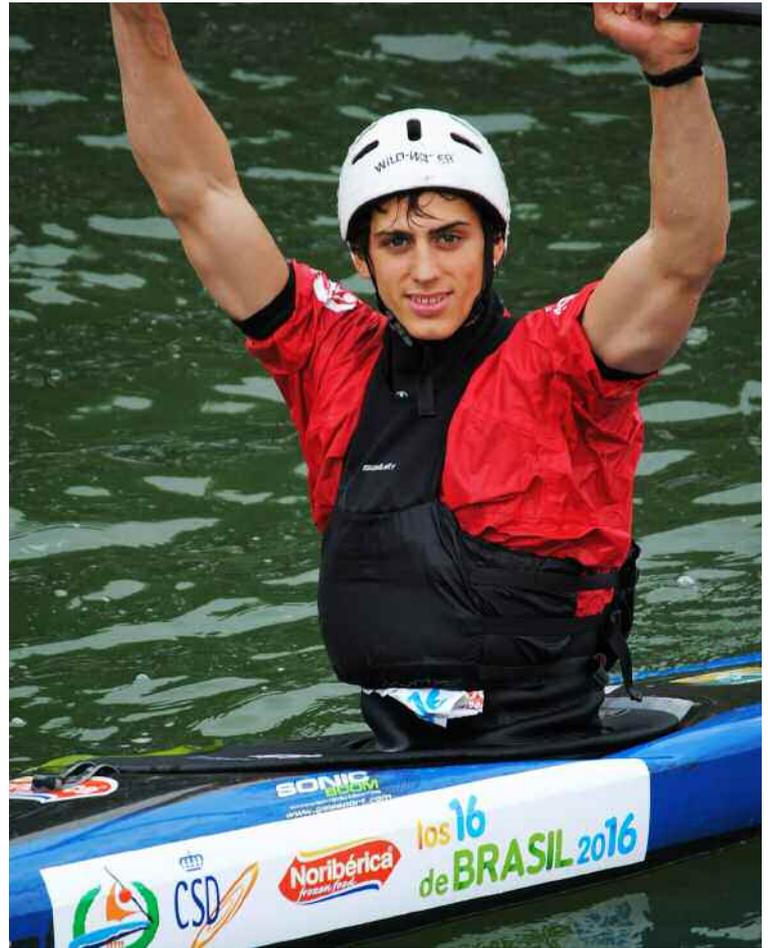
pero en la que supo mantener la concentración hasta el final superando imprevistos y dificultades pero consiguiendo una justa recompensa. La catalana se

Fox (121.00) y Borrowes (125.24). En la final aunque con un crono sensiblemente superior consiguió mantener esa tercera posición más que merecida.



Nuria Vilarrubla, medalla de bronze en C-1

“El pontevedrés Luis Fernández para Galicia y el salmantino Jesús Cid junto al segoviano David Llorente para Castilla y León, lograron las primeras medallas internacionales de Slalom Olímpico para sus respectivas CCAA”



David Llorente
IMÁGENES: RFEP

La última medalla del campeonato vino de la mano del C1 Junior Masculino, compuesto por el gallego Luis Fernández, el catalán Jordi Tebé y el canoísta de Ciudad Rodrigo Jesús Cid. Estos 3 palistas consiguieron el bronce con un total de

136.54 por detrás de la República Checa (124.75) y de Eslovaquia (121.79) que se proclamó Campeona del Mundo. Una medalla histórica para el Slalom gallego y para el de Castilla y León: Luis Fernández y Jesús Cid consiguieron la primera medalla de slalom de respectivas comunidades.

Pero más allá de estas 4 medallas, hay que destacar el triunfo conseguido en conjunto por los "16 de Brasil 2016". El equipo español Junior y S23 de Slalom Olímpico consiguió clasificar a todos y cada uno de sus miembros para las semifinales, llegando a disputar todas las finales de canoa. Se trata de una hazaña sin precedentes, que mantiene a nuestro piragüismo de Aguas Bravas en la élite mundial, en este largo camino hacia las próximas citas olímpicas.



Luis Fernández, Jesús Cid y Jordi Tebé, medalla de bronce en C-1 júnior patrullas



Sevilla abre la temporada fiesta del

Un año más, Sevilla se convirtió en el escenario ideal para el arranque de la temporada del 15 de marzo confluieron en las aguas del Guadalquivir 3 competiciones: el Campeonato de España de Invierno para Juveniles, Sub 23 y Senior, y Campeonato de España de Jóvenes Promesas disfrutando juntos de una auténtica fiesta del deporte. La modernidad de un deporte que no tiene sexo ni edad, con





Pero por supuesto, el ambiente festivo tuvo que compatibilizarse con la reñida competición. El Kayak Tudense consiguió revalidar su título como Campeón de España de Invierno, gracias a su potente equipo masculino de kayak y canoa. La escuela de Piragüismo Aranjuez estuvo a punto de arrebatarse el triunfo en la general gracias a un equipo más homogéneo Sénior-Junior, pero finalmente tuvo que conformarse con la

segunda posición. Completó el podio el Náutico de Sevilla, que también estuvo en la lucha final gracias a su victoria en la categoría Junior.

En la competición individual pudimos ver el retorno de David Cal, y el primer éxito de los integrantes del K4 1000 que trajeron el oro de la Copa del Mundo de Milán. Javier Hernanz, Íñigo Peña, Rodrigo Germaide y Óscar Carrera coparon por

ese orden las 4 primeras posiciones individuales de K1 Masculino Sénior, después de 5000 metros de final que dominaron de principio a fin.

El único que pudo haber cuestionado su supremacía fue el olímpico Paco Cubelos, que consiguió la victoria en la regata clasificatoria de 2000 metros. Pero en la final la mala suerte le jugó una mala pasada: un vuelco en la salida le



hizo imposible luchar por los primeros puestos. Aún así, el palista talaverano dio una verdadera lección de actitud, no abandonó y peleó hasta el final para alcanzar un discreto puesto 62.

En la competición de canoas David Cal no consiguió imponerse, y no pudo pasar de la cuarta posición. La final de C1 sénior fue claramente dominada por Tono Campos, que presidió un podio completamente gallego en el que le acompañaron José Luis Bouza y Diego Romero.

En las categorías femeninas también tuvimos finales emocionantes. En el K1 una llegada accidentada



le puso interés a una regata dominada por las zamoranas Eva Barrios y Laura Pedruelo, que consiguieron los dos primeros puestos. El tercero fue para la madrileña María Corbera, que echó el resto en los últimos metros y consiguió llegar a la meta por delante de Raquel Carbajo, impidiendo un podio íntegramente zamorano. Por su parte, en el C1 Sénior Femenino la victoria fue para la mallorquina Belén Arnau, que llegó a la meta seguida por Raquel Rodríguez y Nerea Carbajal.



7:59 PM

88%

ADO



Telefonica



Sistema de clasificación olímpica



A la caza de las plazas olímpicas

Ya ha publicado la Federación Internacional de Canoa el sistema de calificación para los juegos de la trigésimo primera olimpiada que se celebrara en Rio de Janeiro, Brasil, el verano del año 2016.

RFEP • Un documento recoge el sistema para la clasificación en sprint en aguas tranquilas y un segundo documento la de la modalidad de slalom.

SISTEMA DE CLASIFICACIÓN PARA LA MODALIDAD DE SPRINT

Se celebrarán 12 eventos, repitiendo el programa de Londres 2012: Los cinco de kayak hombre, tres de 1000 y dos de 200, los tres de canoa hombre, dos de mil y uno de 200, y los cuatro de kayak mujer, tres de 500 y uno de 200. De los 12, seis son individuales, cuatro dobles y dos de cuatro tripulantes.

Por distancia, considerando el 500 distancia larga, ocho se palean en distancia larga y cuatro en la corta, el 200. Este "desequilibrado" programa en lo que a genero respecta, 8 eventos para hombre por tan solo cuatro de mujeres, pasará en los futuros Juegos a un seis/seis. La introducción de la canoa mujer, la modificación o perdida de pruebas en el kayak y canoa hombre para llegar a ese obligado equilibrio entre géneros ya ha iniciado un apasionado debate entre los diferentes estamentos de la FIC. Esta cuestión se resolverá próximamente y correrán ríos de tinta en hasta la toma de decisión al respecto.

Siguiendo con el documento de calificación nos encontramos la cuota de deportistas asignada a nuestro deporte: 248 atletas, 158 hombres, 88 mujeres (los anfitriones se reservan tres de estas plazas) y dos plazas que se asignan por invitación.

El número máximo de plazas por Comité Nacional es de 18, 8 kayakistas, 4 canoistas y 6 mujeres para cubrir los 12 eventos y los 18 asientos y los 4 tacos. En caso de clasificar a todos los palistas en el mundial habría que renunciar a 2 kayakistas masculinos y dos femeninos en beneficio de las mejores tripulaciones.

La cuota de deportistas y embarcaciones por prueba es la siguiente:

Para ocupar una de estas deseadas plazas nuestros deportistas podrán, en primer lugar, intentar la clasificación en el Campeonato del Mundo que se disputa en el 2015 en Milán (Italia). En este campeonato se clasifican según la siguiente tabla:

En la clasificación de los K4 se repite la regla de la presencia de cuatro continentes. Esto hace que España luche como mínimo por ser séptima europea. Los K4 no tendrán otra oportunidad de clasificarse. Si se clasifican los componentes de la embarcación podrán disputar otras pruebas en los Juegos.

Un deportista solo ocupa una plaza olímpica, si se clasifica en K1 y en K4 se le asigna la plaza de la embarcación mas larga, si se clasifica en dos distancias en la misma embarcación se le asigna la plaza en la distancia mas larga. La plaza vacante se asigna "corriendo el ranking" de la distancia o embarcación liberada en la clasificación del mundial.

Las plazas que no se han obtenido en primera instancia en el mundial se



disputarán en un clasificatorio continental. Este reducido número de plazas será:

En los otros cuatro continentes se disputan otros clasificatorios con un reparto menor de cuotas.

Solo se podrán clasificar en la repesca europea dos canoistas de las cuatro posibles plazas, solo un kayakista individual de los dos en disputa ,un solo k2 y una

sola mujer en K1. El movimiento de plazas, la re-asignación de plazas que provoca este sistema de clasificación esperemos no afecte a los palistas españoles y que todos dejen zanjada su

clasificación colocándose en los puestos que dan acceso directo .

Sistema de clasificación para la modalidad de slalom

Sobre las aguas bravas se disputaran cuatro eventos, tres de hombres kayak y individual y canoa doble y un evento de mujeres, el kayak individual. Este pro-





clasificatorio continental que se celebra con anterioridad en algunos casos. En estos campeonatos se clasifican según la siguiente tabla:

*Tres HC2, seis deportistas, saldrán de los resultados de todas las clasificatorias continentales.



Los HC2 clas-

grama de pruebas cambiará para futuras ediciones al incluirse la canoa mujer sustituyendo la doble de hombres.

Como en aguas tranquilas hay una asignación de cuotas por prueba. 61 plazas para hombres y 21 para mujeres de las que cinco, cuatro y una, se le asignan al anfitrión para llegar a las 82.

Sumando las dos modalidades 330 piragüistas, 219 hombres y 109 mujeres más las dos plazas por invitación a definir género y prueba.

El número máximo de deportistas que puede clasificar un Comité Olímpico Nacional en slalom será de 5, cuatro hombres y una mujer. Si sumamos a estos 5 los 18 posibles de aguas tranquilas se podría llegar a una expedición de 23 en el caso de alcanzar el objetivo de los 16 de Brasil 2016, el pleno de clasificación olímpica.

La cuota de deportistas y embarcaciones por prueba es la siguiente, pero las plazas para deportistas europeos



Estas plazas se ganan con la clasificación en el Campeonato del Mundo del 2015 entre los primeros según la tabla adjunta

Para ocupar una de estas deseadas plazas nuestros deportistas (tres embarcaciones por modalidad) podrán, en primer lugar, intentar la clasificación en el Campeonato del Mundo que se disputa en el 2015 o en segundo lugar en el

sificados deberán ser de tres continentes, esto obliga a los españoles a quedar entre los seis primeros europeos.

En el clasificatorio continental solo se podrán sumar otra dos plazas.

Los detalles más precisos sobre este sistema de clasificación para las dos modalidades lo podéis ver en la página web de la FIC. Aunque parece lejano, nuestros deportistas ya están preparando estas citas y esperamos no tengan que pasar por los siempre complicados clasificatorios continentales y lleguen a los Juegos en las mejores condiciones.



LA FIC cambia el formato de la

Las nuevas Copas de



s Copas del Mundo de Maratón

el Mundo de Maratón



RFEP - La Federación Internacional de Piragüismo, FIC, ha publicado en diciembre del 2013 el boletín que recoge, entre otras cuestiones, las novedades para las Copas del Mundo de Maratón.

En primer lugar se puede leer el recién aprobado programa de las Copas que presenta sustanciales modificaciones

“Se disputarán en dos jornadas, la primera será clasificatoria para la segunda”

sedes que acogerán las pruebas:

Copa, Europeo y Mundial del 2014 en Bohini/Eslovaquia, en Piestany/Eslovenia y Oklahoma/USA respectivamente. En el 2015 y repitiendo el orden anterior Brandenburg/Alemania, Bohini/Eslovaquia y Gyor/ Hungría. En el 2016 Pietermaritzburg/ Sudafrica, Pontevedra/España y



Imágenes Campeonato del Mundo de Maratón

respecto al que regía en las disputadas estos últimos años. Se disputarán en dos jornadas, la primera será clasificatoria para la segunda. El primer día de la Copa se compite en lo que denominan distancias cortas, tres vueltas y dos porteos en el circuito corto, la vuelta final del maratón para enfilar la meta. Este recorrido sumaría unos 3,6 kilómetros. Las modalidades se reducen a hombres y mujeres senior y junior en K1 y los hombres senior y junior en C1. No se compite en K2 ni C2 y se mantiene la restricción para los Sub-23.

Si la inscripción en una categoría supera los 10 participantes se disputa-

ran dos series, si no pasan de 10 los palistas se paleará final directa. Cuando se disputen las series los tres mejores de cada una de ellas y los cuatro mejores tiempos de ambas pasaran a la final para un máximo de 10 palistas

En la segunda jornada se compite en las distancias habituales para las seis categorías y en el circuito de vueltas largas, de 4 kilómetros aproximadamente, con sus correspondientes porteos y la vuelta corta final.

El boletín continua con el calendario para las próximas temporadas. Recoge la renuncia de Trasona/ España para la Copa del 2014 y enumera las distintas

Brandenburg/Alemania. Para el 2017 solo esta confirmado el Mundial en Sudáfrica quedando las otras dos sedes organizadoras de pruebas internacionales por designar. Las Copas del Mundo sirven de “prácticas” para la organización de un gran campeonato posterior, de esta forma se garantiza la calidad de los eventos.

Para finalizar se presenta el calendario de las Series Mundiales de Maratones Clásicos con 10 grandes pruebas, 8 en Europa, 1 en Sudáfrica y otra en Australia. Entre las europeas se encuadra el Descenso Internacional del Sella. Se especifican las reglas que rigen estas Series donde destaca la regulación del

uso de embarcaciones surf-sky o sit-on que deberán cumplir la regla de longitud máxima y peso mínimo del K1, 5.2 metros y 8 kg.

Volviendo a las Copas del Mundo y en concreto a las consecuencias deportivas del nuevo programa planteamos una serie de cuestiones que ya se debaten en los ambientes maratonianos:

1.- ¿ Por que condicionar la posibilidad de éxito de un especialista en Maratón con una prueba corta? Un maratoniano emplea unas dos horas en cubrir su distancia, en el circuito corto que clasifica para el largo no se tardarán mas de 15 minutos. Si extrapolamos estas distancias al atletismo para correr los 42,192 kilómetros deberían los atletas clasificarse en un seis mil.

2.- El recorrido corto de la primera jornada con un porteo cada kilometro y medio exigirá a los palistas una transición explosiva, donde el desembarque, carrera y embarque condicionará mucho mas el resultado que en las carreras "normales". Este porteo puede ser demasiado conflictivo. Palistas que asuman mas riesgo en alguna fase del porteo pueden ganar la deseada plaza o



Imágenes Campeonato del Mundo de Maratón



Todo apunta a que grandes maratonianos pueden verse privados del pase a la final por palistas mas rápidos pero que nunca plantarían cara en la prueba de la segunda jornada.

“Las Series Mundiales de Maratones Clásicos tienen 10 grandes pruebas, 8 en Europa, 1 en Sudáfrica y otra en Australia”

como se diría popularmente “liarla parda” y arruinar las opciones de otros palistas envueltos en el lío.

3.- La desaparición de las embarcaciones dobles puede provocar un aumento, no hay límite de plazas por país, de la inscripción en K1 o C1 o simplemente eliminar de la competición a grandes palistas que optaran por preparar el Europeo y Mundial en K2 y C2.

Esperemos que el nuevo diseño de las Copas por parte del Comité de Maratón de la FIC sirva para darle un impulso a esta modalidad y las dudas que plantea el programa presentado se disipen con la primera competición.

Copa de España de Slalom Olímpico

El primer equipo de los 16 de Brasil 2016 brilló en la Copa de España

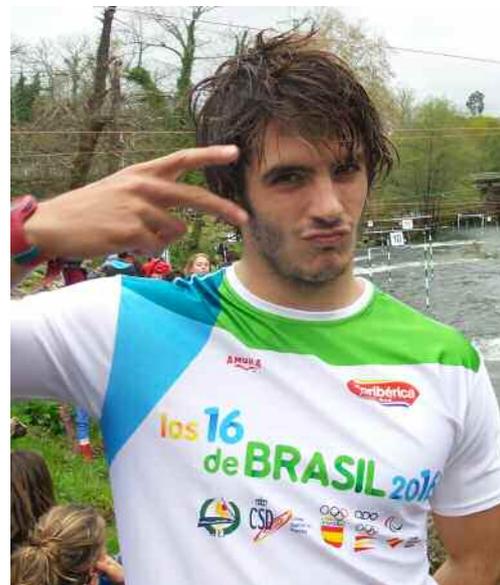
El primer fin de semana de Abril se disputó en Mondariz (Pontevedra) la segunda prueba de la Copa de España de Slalom. Una competición que cobró una relevancia imprevista, después de que se cancelase la jornada decisiva de la Copa de Irún del mes anterior.

RFEP.- El primer fin de semana de Abril se disputó en Mondariz (Pontevedra) la segunda prueba de la Copa de España de Slalom. Una competición que cobró una relevancia imprevista, después de que se cancelase la jornada decisiva de la Copa de Irún del mes anterior.

Pero que más allá de su propia importancia, se convirtió en una prueba de fuego para la selección Junior y S23, la última gran cita antes del Campeonato del Mundo de Australia. Una prueba que superaron con creces. Nuestras jóvenes promesas de Slalom consiguieron unos resultados excelentes en Mondariz, dominando prácticamente todas las categorías.

En el K1 Sénior Masculino la victoria fue para Bernat Lavaquiol, que consiguió superar a su compañero en el Cadi Marc Moragues (2º), y a su compañero en la selección nacional Telmo Olazabal (3º). En el K1 Juvenil, los miembros del equipo nacional coparon el podio: David Llorente consiguió el oro, Jordi Cadena la plata y Unai Nabaskues el bronce.

También en el C1 Sénior Masculino dominaron los integrantes del equipo nacional. David Pérez consiguió la primera posición, seguido de su compañero Jokin Sánchez y de Mikel Ormazabal. En el C1 Juvenil Luis Fernández se hizo con la victoria, su compañero Jesús Cid quedó segundo y Lluís González tercero.



Telmo Olazabal



De izquierda a derecha: Unai Nabaskues, David Llorente, Jordi Tebé, Jokin Sánchez, Jordi Cadena, Jesús Cid, Bernat Lavaquiol, David Pérez, Luís Fernández. IMÁGENES: RFEF



De izquierda a derecha: Xabi Jauregui, Nuria Vilarrubla,



Aritz Fernández

En las categorías femeninas la protagonista del día fue sin duda Nuria Vilarrubla. La palista catalana demostró encontrarse en un gran estado de forma y se impuso en las categorías Sénior de K1 y C1. En cambio, las categorías femeninas Juveniles fueron las únicas que no estuvieron dominadas por los miembros del equipo nacional. En el K1 Carmen Costa consiguió una ajustada victoria, con Miren Lazkano a una centésima de segundo. En C1 la victoria fue para Annebel Van der Knijff, que renunció a su plaza en el





Klara Olazabal, Miren Lazkano, Irene Egues y Julia Cuchi



Toni Cadena

equipo nacional, seguida nuevamente de Miren Lazkano.

En definitiva, la Copa de Mondariz nos dejó muy buenas sensaciones de la primera selección nacional de la temporada. Las jóvenes promesas del Slalom Olímpico anticiparon el buen nivel que demostrarían en el Campeonato del Mundo de Australia, la primera competición internacional de "Los 16 de Brasil 2016", a la que acudieron luciendo por primera vez la imagen del patrocinador Noribérica.

LA PIRAGUA SOLIDARIA DE

los 16 de BRASIL 2016



“PALEANDO SIN FRONTERAS”

LA RFEF FLETARÁ UN CONTENEDOR CON DESTINO IBEROAMÉRICA
CON TODAS LAS PIRAGUAS QUE SEAN DONADAS POR PARTICULARES,
CLUBES, DEPORTISTAS, FABRICANTES Y DISTRIBUIDORES

¿QUIERES SER DEL EQUIPO DE LOS 16 DE BRASIL 2016?

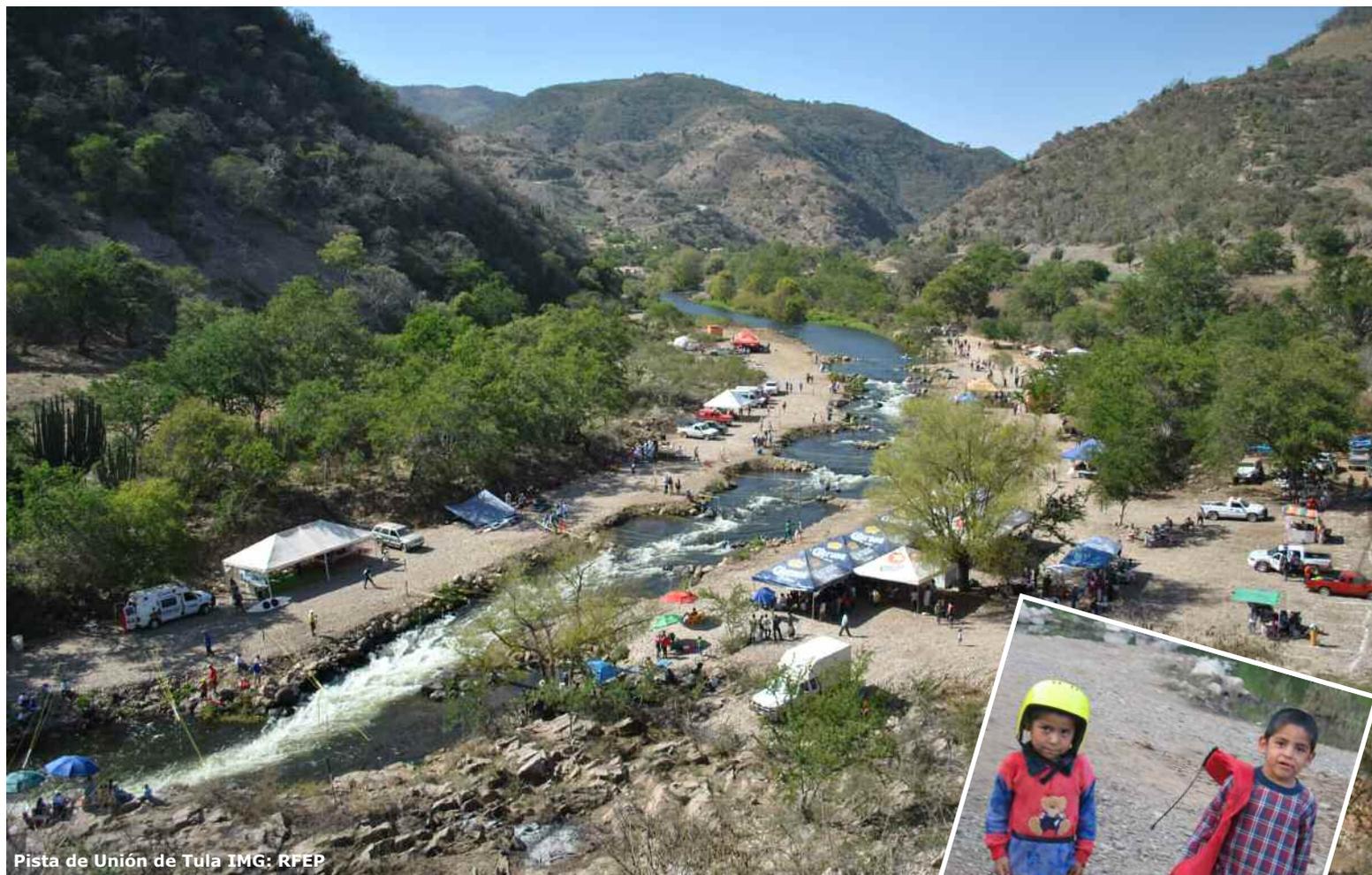


www.rfef.es

www.facebook.com/los16debrasil16

[@los16debrasil16](https://twitter.com/los16debrasil16)

Slalom Internacional



Pista de Unión de Tula IMG: RFEP

Canoe Slalom en América

Desde hace varios años ICF viene implementado varios programas para la promoción del Canoe Slalom a nivel mundial, para la difusión de la modalidad y para afianzar su presencia continuada en el programa olímpico.

Li. Grau.- La situación mundial de la modalidad es la siguiente: estamos plenamente consolidados en Europa con más de 30 países que practican y compiten regularmente, cuatro países fuertes en América, tres en Oceanía, una incipiente, aunque insuficiente presencia en Asia, liderados por China y Japón. Cuatro o cinco países africanos,

muchos de los cuales sus palistas residen en Europa.

Dicha promoción está articulada en programas de carácter continental, en los que España viene colaborando desde hace muchos años en el continente americano por los lazos históricos y culturales.

La situación del Canoe Slalom en América a principios de la década del 2000 se localizaba únicamente en Estados Unidos, Canadá y Brasil, que participaban asiduamente en competiciones internacionales y JJOO, con buenos resultados.

Esta falta de países impedía que la



citar a Adrián Rossi, artífice de todo el trabajo sobre el terreno en Argentina y gran promotor de la modalidad en otros países americanos.

Para conseguir el número de países suficientes para estar en el Programa Oficial de los Juegos Panamericanos ICF y su filial continental COPAC, viene realizando un amplio programa en todo el continente para impulsar la modalidad, en el que se me ha permitido participar, realizando actuaciones de promoción en Perú, Chile, Costa Rica, Paraguay, Venezuela, Panamá, Colombia y México, con el fin de estar presentes en la edición de los Juegos de Guadalajara 2012.



Lamentablemente, después de construir un canal en México, hacer las labores de promoción, formación de técnicos, árbitros y tener el número de países requeridos, fuimos descabalgados del programa en el último momento por razones políticas y económicas.

ICF y COPAC después de este duro golpe, no se dio por vencida realizamos dos ediciones del Campeonato Continental en México que fueron un éxito total y en este nuevo ciclo, seguimos apostando por la modalidad y en estos momentos ya estamos oficialmente en el programa de los Juegos de Toronto 2015.

Lluís Grau imparte clases práctica y teóricas. IMÁGENES: RFEP

modalidad estuviera presente en los juegos continentales, los Juegos Panamericanos, trampolín sin el cual, un

deporte no puede despegar en América por la falta de apoyos oficiales por parte de las Secretarías de Estado para el Deporte y de los Comités Olímpicos Nacionales.

“La ICF y su filial continental COPAC, viene realizando un amplio programa en todo el continente para impulsar la modalidad”

La RFEP en colaboración con ICF y la Federación Argentina, pone en marcha un ambicioso plan para dinamizar la disciplina en 2004, casi extinta en Argentina con un éxito impresionante, en menos de diez años tenemos un equipo completo que asiste regularmente al circuito internacional, consiguiendo una 4ª posición el C-1 en el Mundial Junior de Foix 2010 y como colofón clasificar un barco para los JJOO de Londres 2012. No puedo dejar de

Para esta edición estamos construyendo un nuevo canal en Huachinango, cerca de México DF, para albergar el Festival Olímpico de la Juventud, que será el clasificatorio para los Juegos Panamericanos y esperamos contar con un gran número de países, para demostrar que el slalom está más vivo que nunca y que América tiene un gran potencial deportivo.

Quiero agradecer a todos los que han colaborado en este proyecto y sobre todo a los que han creído en lo imposible en los momentos difíciles, que no han sido pocos.

El Club As Torres de Catoira se renueva



Nuevas instalaciones para el club As Torres de Catoira

Uno de los grandes clubes de aguas tranquilas de España está de enhorabuena. El club As Torres, de la localidad pontevedresa de Catoira, ve como las obras que cambiarán en profundidad sus viejas instalaciones van a buena marcha.

RFEP - El club desarrollaba su actividad en las naves de una antigua fábrica de cerámicas a cien metros de la rampa de acceso al agua, donde se junta el Ulla con la ría de Arosa. Testigo de la actividad industrial original, se mantiene en pie la chimenea de ladrillo rojo como seña de identidad del club. Bajo la chime-

nea se levanta el edificio que albergaba los vestuarios y el gimnasio. Los vestuarios fueron construidos por los miembros del club y el gimnasio se fue dotando con material procedente de las mas diversas e inimaginables procedencias. Con estos medios y una flota de embarcaciones modesta el club creció

hasta ser la referencia del piragüismo español. Ganador de cinco ligas nacionales, ligas de promoción, ligas de ríos, ligas gallegas... y sobre todo ayudando a centenares de chavales de su entorno a desarrollarse personalmente gracias al piragüismo. El paso de tantos chicos y chicas por la instalación deja hue-

lla y los vestuarios y el gimnasio son los que mas ha sufrido este desgaste, en la actualidad están en estado lamentable. En invierno el agua se filtra por el suelo del gimnasio humedeciendo y oxidando todo el vetusto material. En los vestuarios hace tiempo que el agua caliente desapareció y los sanitarios, bancos y percheros no aguantan ni una temporada mas.

Junto al edificio de vestuarios y gimnasio esta una enorme nave utilizada para almacenar piraguas, palas, motoras y carros. En el fondo de esta nave se construyó una balsa que nunca funciono correctamente y sobre ella un piso que alberga las oficinas y los despachos de técnicos y directivos. Estos espacios son multiusos, se celebran reuniones, sirve de sala de estudios de los chicos, para sesiones de técnica o albergue improvisado para los clubes visitantes cuando es necesario.

Pero la lucha del club, liderada por sus directivos, para conseguir las instalaciones necesarias para continuar con la labor desarrollada durante tantos años con la seguridad y dignidad básica a llegado a buen puerto. Los presidentes del club, ahora el hasta hace poco palista Rubén Tobio y antes Andrés Castaño, han encabezado las demandas ante las autoridades competentes en la materia. Pero después de numerosos reveses el proyecto ve la luz. Hace unos meses el presidente de la Diputación de Pontevedra, Rafael Louzán y el alcalde vikingo, Alberto García, cerraron las diferencias alrededor del proyecto y visitaron las instalaciones deportivas para supervisar el inicio de las obras de rehabilitación y ampliación de las dependencias, un proyecto co-financiado entre las administraciones provincial y muni-



Se restaura lo bueno de lo viejo

***“La lucha del club,
para conseguir las
instalaciones
necesarias para
continuar con la labor
desarrollada durante
tantos años con la
seguridad y dignidad
básica, a llegado a
buen puerto”***

cipal. La Diputación aportará el 70% y el Concello el restante 30% de los 317.558 euros que se invertirán. Una cantidad que la empresa adjudicataria, Construcciones Orega, rebajó en más de 60.000 euros en la oferta que presentó al concurso público, ya que el presupuesto inicial de las obras estaba cifrado en 378.000 euros. El plazo de ejecución es de tres meses y se cumplirán próximamente. □ Los trabajos, incluyen la remodelación completa de la planta baja y la construcción de un nuevo local para dotar de vestuarios al edificio, que se levanta sobre una parcela de 3.654 metros cuadrados. Como parte del proyecto se procederá a la demolición de volúmenes





añadidos, la limpieza de las fachadas y reparación de la carpintería exterior. También se instalará una nueva solera y se habilitarán salidas de emergencia. En la zona destinada a almacén de embarcaciones está previsto modificar las escaleras que conducen a las oficinas y se ejecutará una pequeña ampliación y forrado de fachadas. La empresa adjudicataria, además, ofreció otras mejoras que no estaban contempladas en el proyecto original y que afectan a los perfiles metálicos de la estructura, así como la colocación de un sistema de climatización en cada oficina de la entreplanta.

Una vez completadas las obras de remodelación, el inmueble quedará dotado de un hall de entrada que dará acceso a las oficinas, vestuarios, cuarto de instalaciones, limpiezas y taquillas, gimnasio y sala de kayakergómetros, escalera de acceso a la planta superior y almacén para las embarcaciones. En la primera planta se situarán las oficinas del club. Con estas mejoras el club podrá afrontar nuevos proyectos, aumentar la masa social y ofrecerles los servicios necesarios para hacer la práctica deportiva más atractiva.

En el tránsito entre el viejo y nuevo

club han tenido que buscar soluciones de fortuna. El Ayuntamiento de Catoira, siempre dispuesto a echar una mano al club, ha instalado una

“Con estas mejoras el club podrá afrontar nuevos proyectos, aumentar la masa social y ofrecerles los servicios necesarios para hacer la práctica deportiva más atractiva”

carpa en el recinto de la piscina municipal donde el club guarda las piraguas. Además una caseta de obra hace las funciones de vestuario femenino. Para los chicos, con la inestimable ayuda de uno de los padres, se ha cerrado un espacio y reconvertido en vestuario. En ninguno de estos espacios se ha podido realizar la instalación de agua caliente, con lo que esto implica en un invierno especialmente duro esta temporada en Galicia.

Por otro lado el gimnasio se tuvo que trasladar al pabellón municipal e instalarlo en una de las salas que estaban libres y que está a una distancia de 1 km de distancia de la carpa provisional de las piraguas.

Según la empresa constructora la terminación de las obras está prevista para finales de Abril lo que posibilitará afrontar los cursos de verano con unas instalaciones dignas que esperamos sean un impulso para la actividad del Club As Torres y un reclamo para que los jóvenes de Catoira y alrededores practiquen piragüismo.

Esperemos la finalización y entrega de esta nueva instalación que será una de las grandes noticias para el piragüismo gallego y nacional esta temporada.



Motivación del entrenamiento y de la salud de los piragüistas

Continuamos con el documento confeccionado por el Dr. Pancorbo (Doctor en Medicina, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y exdirector del Instituto Cubano de Medicina del Deporte) para colaborar con los entrenadores de la RFEP y con los servicios médicos de los Centros de Medicina del Deporte de España que colaboran en la atención de los piragüistas españoles.

Proseguimos con el tercer capítulo centrado en la información recogida en los reconocimientos médicos de nuestros piragüistas de máximo nivel. Con esta información nos hace recomendaciones generales para nuestros deportistas. En la segunda parte nos facilita consejos sobre nutrición fácilmente aplicables.



¿CÓMO DEBE SER LA DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL DEPORTISTA?

Las necesidades energéticas en porcentajes, se deben distribuir de la siguiente forma:

Desayuno: 20 - 25 % del total de calorías

Media mañana 5%

Comida: 35% (principal aporte del día en calorías y proteínas)

Merienda : 5%

Cena: 25 - 30% (rica en carbohidratos saludables)

Merienda : 5%

Algunas consideraciones sobre la calidad y distribución de los alimentos a lo largo del día:

Un buen desayuno es muy importante, debe cubrir entre el 20 - 25% del aporte calórico diario. Deben consumirse productos como leche o yogurt o soja, cereales, pan con queso o mantequilla, algún embutido, evitando en lo posible siempre el consumo en exceso de grasas. Debería estar acompañado de una fruta. Un desayuno completo sin dudas, ofrece la energía necesaria para afrontar el primer entrenamiento del día y otras actividades. Se deben consumir productos lácteos semi o desnatados. Si el deportista no tiene problemas con el peso puede adicionar a la leche chocolate.

Meriendas: tres al día, en los horarios indicados anteriormente. Deben ser sencillas. Entre los productos a escoger: Una o dos frutas, un zumo, un lácteo, frutos secos, barritas energéticas entre otras.

Comida: consumir verduras. Consumir también productos cárnicos asados o a la plancha, que pueden alternarse con pesca-

dos, aves o huevos. Se puede consumir también patatas, pastas o arroz. El deportista puede ingerir un producto lácteo y una fruta. Es la ingesta del día con mayor aporte de calorías y proteínas.

Cena: podrá ser aproximadamente similar a la comida en cuanto a la variedad, pero debe primar una mayor cantidad de hidratos de carbono. La cantidad de calorías es inferior a la comida y un poco mayor que el desayuno.

Otras consideraciones de interés:

Debemos tener en cuenta que el consumo de pescados y ave de corral es de gran importancia dentro del régimen de alimentación en la semana, y ser superior a la ingestión de carne roja.

Es importante en el día ingerir cinco o seis piezas entre frutas y hortalizas, así en la comida y cena, y tres productos lácteos al día.

La cantidad diaria de agua debe ser 1 litro por cada 1000 Kcal. ingeridas. Por ejemplo si nuestra alimentación es de 4500 Kcal./día, deberíamos ingerir aproximadamente entre 4 a 4,5 litros de agua al día.

Durante el entrenamiento, es importante reponer líquidos cada 15 - 20 minutos, con volúmenes entre 150 y 200 ml aproximadamente de agua. Es importante alternar con bebidas isotónicas. En competiciones largas, podemos realizar una reposición similar. Sugerimos el Aquarius que es una bebida agradable y que tiene características isotónicas.

El día de la competición, e incluso el día anterior, deben consumirse principalmente carbohidratos de absorción rápida y de fácil digestión, que actúan como fuentes de energía. La última comida debe hacerse 3 o 4 horas antes de la competición con la ingesta de patatas, arroz cocido, pastas ligeras, una porción de carne con poca grasa, leche o yogur, pan,

mermelada, frutas fresca o zumo.

Ración de espera: una espera ansiosa antes de la competición puede modificar los azúcares en sangre, porque altera el equilibrio neurohormonal, principalmente la adrenalina del individuo emotivo. El aumento de la secreción hormonal provoca bruscos incrementos de los niveles de azúcar en sangre, puesto que una parte del glucógeno almacenado puede ser liberado hacia la corriente sanguínea, oxidándose rápidamente, o produciéndose una disminución de las reservas. Para evitar esto se sugiere sugerir a los deportistas la ingesta de zumos o bebidas isotónicas. La miel también se utiliza, pues es algo sano y contiene un 50% de levulosa, un carbohidrato de rápida absorción.

Es necesario educar a los deportistas para que realicen un desayuno rico en carbohidratos y mantengan una hidratación adecuada antes del entrenamiento. En caso contrario, el ayuno actúa de forma crónica, y se produce una inevitable depleción de glucógeno y una actividad catabólica perjudicial para el organismo. Si se entrena a primera hora de la mañana y no es posible por el horario hacer un buen desayuno antes del primer entrenamiento, es imprescindible una pequeña merienda 20 - 30 minutos antes del entrenamiento que pudiera estar conformada por frutas, cereales, yogurt, zumos, frutos secos, barrita energética, según la preferencia del deportista y su asimilación. Posterior al entrenamiento en estos casos se debe desayunar.

Fase de recuperación después de una competición. Inmediatamente, el deportista, debe ingerir líquidos ligeramente alcalinos y carbohidratos de absorción rápida, como caldos y frutas ricas en potasio y vitamina C, así como barritas energéticas. En determinadas modalidades, la fase de recuperación entre una competición y otra es corta. Por ello, el médico del equipo o el entrenador, según las características del deportista, deben



establecer la mejor estrategia personalizada de nutrición en esta fase.

Recomendaciones en condiciones de mucho calor y humedad: En situaciones como estas, pueden ocurrir pérdidas importantes de agua e iones - electrolitos, principalmente sal y potasio. Esto se corrige bebiendo una cantidad mayor de líquidos, con un "tentempié" previo a la competición, ricos en sodio y en potasio (clorato de sodio y gliconato de potasio) y durante la prueba, cada 15 o 20 minutos, entre 150 a 200ml., según la característica de la competición.

Recomendaciones en condiciones de mucho frío: Ante ello, ocurren reacciones propias de defensa del organismo. En el caso de competiciones a bajas temperaturas, debe incluirse una porción de grasa junto al desayuno, superior a la habitual; por ejemplo, más mantequilla, queso o chocolate, una hora antes de la competición, tomar una sopa rica en proteínas vegetales, o frutos secos.

Principio de la individualidad: tal como ocurre en el entrenamiento deportivo, cada deportista puede responder de forma

diferente a determinados alimentos o líquidos, por ello, es necesario tratar individualmente a los deportistas y aportarles los mejores nutrientes indicados para cada circunstancia, según les sea de su agrado.

Suplementos nutricionales o ergogénicos: somos del criterio que en determinadas etapas del entrenamiento y próxima a la competición, es bueno incluir compuestos de vitaminas y minerales del tipo Multicentrum. No compartimos el uso

abusivo de complejos de proteínas por vía oral o de otros suplementos del tipo creatina entre otros, solo en determinadas situaciones del entrenamiento, y según las propias características del deportista pueden ser utilizados pero de una forma profesional y en función de la etapa de preparación física general en que se encuentre. Esto debe ser consultado con el médico y la dirección técnica. No estamos de acuerdo con la utilización de suplementos por vía intravenosa (IV), ni con la utilización por esa vía o a través intra-



Clasificación	Tempratura Seca	Temperatura Húmeda
Agradable	27° C	22°C
Calurosa *	37° C	29°C
Muy calurosa**	40° C	32,5°C

muscular de productos minerales, vitaminas y otros suplementos.

2.3.-Algunas consideraciones sobre la reposición de líquidos y electrolitos:

Junto a los hidratos de carbono (HC), el agua es el componente de la dieta de mayor importancia que debe reponerse constantemente.

Es necesario ingerir 1L de agua y/o bebida isotónica deportiva por cada 1000 Kcal. que ingiere el deportista en el día, para dar respuesta al consumo calórico que enfrenta.

Se considera que por cada kg. de peso perdido durante el entrenamiento o la competición, se hace necesario reponer 1 litro de líquido.

Durante un entrenamiento o competición es necesario reponer líquidos cada 15-20 minutos (150 a 200ml). Es importante ingerir bebidas deportivas isotónicas.

No se debe esperar a la sensación de sed para hidratarse durante la práctica del deporte, por las complicaciones que ello puede provocar.

La pérdida de agua, en porcentaje de peso corporal, puede dar lugar a:

- Un 2% de pérdida de peso corporal puede ocasionar alteración de la capacidad termorreguladora. A partir de este valor, existe una disminución del rendimiento deportivo y afectación global de las condiciones fisiológicas del deportista. A partir del incremento del porcentaje de pérdida de peso, se afectan notablemente las capacidades de resistencia, fuerza,

velocidad así como la coordinación y las propias habilidades necesarias para el deporte, tanto en cantidad como en calidad.

- Un 3% puede producir una disminución importante de la resistencia.

- Entre un 4 - 6% puede dar lugar a la disminución importante de la fuerza muscular, así como la aparición de contracturas por calor.

- Más del 6% puede ocasionar contracturas graves, agotamiento por calor, choque térmico, coma y hasta la muerte.

piratoria y aumento de la frecuencia cardíaca.

Existen diferentes marcas como Gatorade, Powerade, Isostar, Flectomin, etc que son buenos recuperantes hidrominerales. Una bebida deportiva isotónica óptima debe tener una concentración de carbohidratos entre el 5 al 8% y una osmolaridad entre 180 a 400 mEq./L. La bebida debe tener una concentración de sodio de 25 mmol/ L y una temperatura entre los 8 a los 12 grados C, todo lo cual facilitaría un buen vaciamiento gástrico y un excelente mecanismo de rehidratación. El Aquarius puede ser una buena opción.



Si aparece la sed durante el esfuerzo, esta debe ser saciarse con pequeñas cantidades de agua y/o de bebidas isotónicas, como ya hemos mencionado anteriormente. La ingesta de grandes cantidades de agua de forma irracional durante el trabajo muscular ocasiona el aumento de la transpiración, y con ello, la pérdida de minerales, lo que puede condicionar un estado de fatiga, palidez, dificultad res-

Relacionado a la temperatura y el rendimiento deportivo. Cuidados con la pérdida hidromineral.

Debemos cuidar la hidratación de nuestros deportistas en ambientes con mayor temperatura ambiental y grado de humedad relativa. La deshidratación puede ser marcada a partir de una mayor duración y/o intensidad del entrenamiento o de la competición.

Historia de *Aguas Vivas* entre los años 1977 y 1979

Una mirada al pasado

En la librería de la oficina de la Secretaría General en la Real Federación Española de Piragüismo conviven con una buena colección de libros institucionales relacionados con el deporte, muchos de ellos sobre canoas y kayaks, un grupo de volúmenes encuadernados artesanalmente en piel verde. Las tapas están desnudas pero en el lomo se puede leer en letra dorada *Aguas Vivas*.

RFEP.- Cada tomo agrupa las revistas editadas en cinco años. Esta magnífica colección de los números en sepia y negro empieza con el número cinco, de mayo del 77. Este es el comienzo de una nueva etapa en la producción de *Aguas Vivas*. Los cinco primeros no llegaron a tiempo de la magnífica idea de la encuadernación.

Cada número lo formaban dos hojas tamaño DIN A 3 (en algunos números se podían añadir más sábanas si la ocasión lo requería) que plegadas por el centro facilitaban espacio para ocho paginas. La primera arrancaba con la cabecera que recogía el rotulo de *Aguas Vivas* junto al legendario pictograma de piragüismo de los Juegos Olímpicos de Munich 72, los datos de orden y el subtítulo "Boletín informativo de la

Federación Española de Piragüismo". Debajo el artículo titulado "esta federación" y a su derecha la editorial.

Las siguientes tres páginas recogían las secciones fijas. "cita del mes", "paladas por minuto", que recogían las opiniones de todos aquellos que quisieran colaborar, o "calle tres" dedicada a la competición. Cerraban en la esquina inferior derecha los créditos. Aquí estaban los padres de la publicación. José Manuel Cid a la dirección, Jesús Rodríguez Inclán a la maqueta y Gráficas Casado que se encargaba de la impresión.

En el primer número firman los artículos Manuel Fonseca que barruntaba la expansión del piragüismo mas allá de la competición de élite, el añorado Jacinto

Regueira que reflexionaba sobre el arbitraje y lo árbitros. Eduardo Herrero traía la crónica del campeonato de invierno de larga distancia en San Juan al que con más de cuatrocientos participantes lo califica de "momento eufórico de nuestro deporte". En este campeonato, primero de cientos que recogerán las páginas de *Aguas Vivas*, nos encontramos con campeones legendarios, en hombres kayak senior ganó Misione en el sprint a Herminio y a Celorio, en la canoa se impuso Santos Magaz y Mercedes Osa en mujeres. Por clubes e impuso Los Gorilas de Candás al Náutico de Sevilla quedando terceros los vascos de Santogotarrak.

Acompaña al artículo de Herrero una constructiva crítica de Jesús Inclán sobre la idoneidad del entorno del pan-



AGUAS VIVAS

BOLÍN INFORMATIVO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
JUNIO 1977
NÚMERO 8

esta federación

La federación española de piragüismo vive una etapa de gran actividad que se refleja en una gran variedad de actividades deportivas, tanto a nivel nacional como internacional. En este sentido, cabe destacar que la federación ha logrado una gran expansión geográfica, llegando a tener una gran presencia en numerosos países de Europa, América y Oceanía.

En el ámbito deportivo, la federación ha organizado numerosos eventos de alto nivel, tanto a nivel nacional como internacional. Entre ellos, cabe destacar el Campeonato de España de Piragüismo, que se celebra anualmente en diferentes modalidades, como el descenso de caudales, el slalom y el maratón.

Además, la federación ha trabajado en la promoción del deporte de aguas vivas entre la población en general, a través de programas de iniciación y de formación de entrenadores. Este trabajo ha permitido que cada vez más personas se interesen por esta modalidad deportiva, lo que contribuye a su desarrollo y a su reconocimiento como deporte olímpico.

En conclusión, la federación española de piragüismo ha alcanzado un gran nivel de actividad y de desarrollo, lo que refleja el interés de la población por este deporte y el compromiso de la federación con su promoción y desarrollo.



Foto: S. BARRAL

editorial

Siempre difícil por ser tan variada la información que se ofrece en este número de Aguas Vivas. En primer lugar, cabe destacar que la federación ha organizado numerosos eventos de alto nivel, tanto a nivel nacional como internacional. Entre ellos, cabe destacar el Campeonato de España de Piragüismo, que se celebra anualmente en diferentes modalidades, como el descenso de caudales, el slalom y el maratón.

Además, la federación ha trabajado en la promoción del deporte de aguas vivas entre la población en general, a través de programas de iniciación y de formación de entrenadores. Este trabajo ha permitido que cada vez más personas se interesen por esta modalidad deportiva, lo que contribuye a su desarrollo y a su reconocimiento como deporte olímpico.

En conclusión, la federación española de piragüismo ha alcanzado un gran nivel de actividad y de desarrollo, lo que refleja el interés de la población por este deporte y el compromiso de la federación con su promoción y desarrollo.





Entrevista a D. Hernando Calleja



Desfile del equipo Nacional encabezado por Eduardo Herrero

”Eduardo Herrero traía la crónica del campeonato de invierno de larga distancia en San Juan al que con más de cuatrocientos participantes lo califica de “momento eufórico de nuestro deporte”

tano de San Juan para la celebración de un campeonato de esta envergadura. Reclama la necesidad de una Pista de competición hecha y diseñada para tal fin que evite las habituales incomodidades que generan las inclemencias del tiempo y que aporte la seguridad necesaria a los palistas. También entra en el eterno debate de palistas, sin calidad mínima para estar presentes en estas pruebas, que son convocados por los

clubes en busca de puntos a cualquier precio. Parece que el tiempo no pase en estos asuntos.

Cierra la primera revista de esta segunda época un breve, “Fútbol en piragua”. Describe el encuentro de cuatro clubes madrileños el 1º de Mayo en Madrid. La fotografía que lo ilustra muestra a los pioneros del kayak-polo con material de fortuna o incluso sin el. No tiene desperdicio la frase que cierra el artículo y la revista: “es una deformación del piragüismo”, menos mal que en esto si parece que ha pasado el tiempo.

En los siguientes números entran nuevas secciones como “escuela nacional”, “piraguas en el mundo” o “diálogos desde la poltrona”. El título deja claro su contenido. Aparecen con regularidad, acompañando a las renegridas fotografías, caricaturas e ilustraciones ejecutadas con maestría por Jesús Inclán. Estas piezas se convierten en un elemento distintivo de la revista y desde su simpática imagen dan palos a diestra y siniestra, complementan información y dan una nueva dimensión al boletín de la FEP.

Siempre presentes las crónicas de las pruebas internacionales de aguas tran-

quilas donde a los campeones del mundo en K4- 1000, omnipresentes, se les van uniendo palistas jóvenes. Guillermo del Riego, Jose Luis Sánchez, Jesús Cobos, Martín, Campos, Hueva, Montañez, Marí

También canoistas que añaden su nombre al de Santos Magaz, Víctor, Narciso Suárez

Las polémicas de esta época eran: embarcaciones de madera o de plástico, colegio de entrenadores, comité femenino, broncas en la asamblea, broncas con los palistas del Equipo Nacional, que si se discrimina la canoa o que si se apoya demasiado a las Aguas Bravas o la descalificación de deportistas que acuden a los controles selectivos por tener caries de tercer y cuarto grado.

”Cierra la primera revista de esta segunda época un breve, “Fútbol en piragua”

Esta última no es una broma del redactor, corrieron ríos de tinta y se echaron horas en los corrillos con el asunto dental.

La lista de colaboradores, elemento clave para el buen desarrollo de este tipo de publicaciones, va aumentando, siendo los mas habituales Julio Fernández, Vicente Rasueros, Angel Luis de la Fuente (que también aportaba su pericia fotográfica), Luis Ruiz, Juan Manuel Feliz, Santi Sanmamed o Amando Prendes azote infatigable de la directiva de turno.

“Las polémicas de esta época eran: embarcaciones de madera o de plástico, colegio de entrenadores, comité femenino...”

El número 29 de Julio-agosto del 79 marca un punto de inflexión en la historia de nuestra revista, 16 paginas a todo color. Color impreso en papel couché como las grandes de la época: Semana, Triunfo o el Lib. Citando a los editores, el presente número extra ha sido posible realizarlo gracias a las voluntarias cuotas de inscripción que los Amigos de Aguas Vivas han venido enviando. Preciosas fotos del mundial de Duisburg, del Europeo juvenil de Tampere, del campeonato de España o de la edición de ese año del Sella. Este esfuerzo no se verá repetido hasta el número de agosto del año 1980, pero eso ya lo contaremos en otro capítulo.



Jesús Cobos y José Luis Sánchez eb el podium



Espectadores y participantes del campeonato de España



Inergrantes del K-4 en el podium, Celorrio, Misioné, Diaz-Flor y Herminio Menéndez

 ***taladrando***



Potencia para Campeones

los **16**
de **BRASIL** 2016

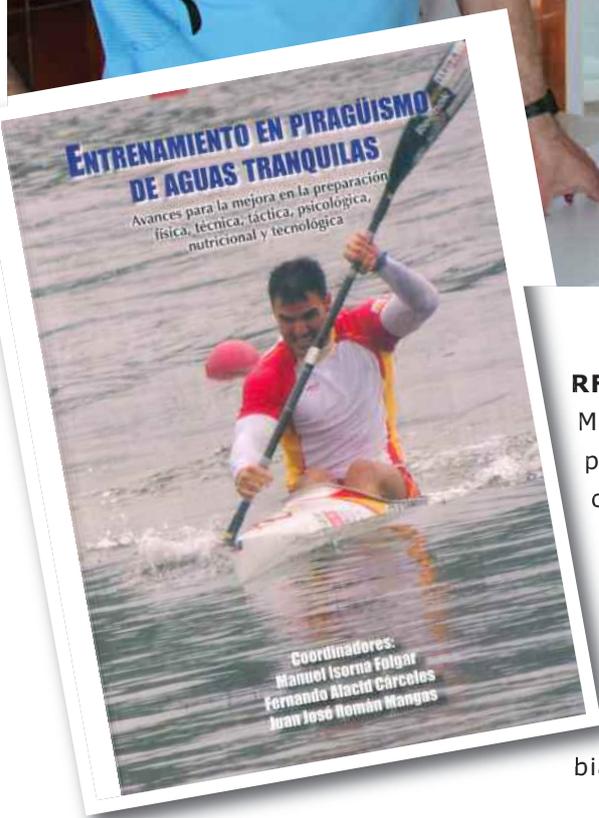
 ***taladrando***

Socio Colaborador
Real Federación Española de Piragüismo

www.taladrando.com

Presentación del libro "Entrenamiento en piragüismo de A.T."

Un texto imprescindible



RFEP.- Llevaba mucho tiempo Manuel Isorna dándole vueltas a la publicación de un libro de estas características. En el año 2006 se embarcó en la organización del Congreso Internacional de Adestradores de Piragüismo en Augas Tranquilas que este año, 2014, celebrará la quinta edición, dado su carácter bianual. Este congreso ocupó el

vacío dejado por el que organizaba la Real Federación Española de Piragüismo. La RFEP organizó el último Simposio Internacional el año 2005 en la localidad pontevedresa de Sanxenxo. Fue el último de veinte convocatorias.

Desde la primera edición el equipo organizador que lideraba Isorna, entre los que se encontraban todos

los compañeros del club de Catoira y el apoyo de su Ayuntamiento, As Torres, tuvieron la voluntad de editar, para mayor difusión, todas las comunicaciones presentadas. Con el paso de los años se sumaron más instituciones apoyando al Congreso que fue creciendo en prestigio, participación nacional e internacional, repercusión y demanda de información sobre lo allí impartido. Catoira ya no solo era la localidad del exitoso club de piragüismo, ahora también era conocida internacionalmente como sede del Congreso. Este crecimiento no cejó el empeño de divulgar todo el conocimiento que allí se impartía. Al finalizar cada congreso todas las comunicaciones y ponencias quedaban grabadas en soporte digital y se distribuían ampliamente. El siguiente paso fue la publicación del libro.

Entre los ponentes que asistieron a las diferentes ediciones del congreso

“Catoira ya no solo es la localidad del exitoso club de piragüismo, ahora también es conocida como sede del Congreso Internacional”

encontramos a muchos de los autores de los capítulos que adornan el índice del nuevo texto. La plantilla de autores es diversa, entrenadores nacionales trabajando en otros países como Jesús Cobos ahora en Argentina, Joaquín Delgado en Alemania o Carlos Prendes en Bélgica, otros en España como Jose Luis Sán-

chez, Sergio Pérez, Narciso Suarez, Ismael Uali o Javier Gómez. También aparecen profesores universitarios dedicados a la investigación de diferentes aspectos de la actividad física y el deporte como Francisca Faiña, Jose Luis García, Hector Manuel Lorenzo y Mº Jose Vazquez, todos ellos en distintos departamentos y grupos de investigación de la Universidad de Vigo, Pedro Angel López-Miñarro, Universidad de Murcia, Raquel Vaquero, Universidad Católica San Antonio y Jose María Muyor, Universidad de Almería. Completan el listado de grandes autores los técnicos y profesores extranjeros: Elena Kallaur, Bielorusia, Vitaly Marinich, Rusia, Xabier Imaz, Argentina, Alexandr Nikonorov, ruso, ahora al frente del equipo de 200 m de Gran Bretaña, Vladimir Schantarovich, Bielorusia, Simon Miklos, húngaro ahora en Gran Bretaña y Ole Torp, Dinamarca. Esta lista de autores se completa con Fernando Navarro, maestro de muchas generaciones de licenciados y entrenadores. Desde el INEF de Madrid y de Toledo, desde el Master de Alto rendimiento del COE o desde infinidad de cursos, conferencias, textos, artículos etc... su magisterio impregna a varias generaciones de técnicos. Todos estos autores y sus textos para este libro han requerido un trabajo de coordinación tremendo. En esta área, ayudando a Isorna, no podían faltar Fernando Alacid y Juan Jose Román. El apoyo en labores de coordinación de profesor y dirigente han sido piezas claves en la elaboración del libro.

La presencia y apoyo del deporte español a esta iniciativa queda plasmada con la presencia en los prólogos de los representantes de las más altas instituciones deportivas de nuestro país. José Perurena, Presidente de la Federación Internacional de Canoa, Alejandro Blanco, Presi-





Manuel Isorna en el stand de presentación del libro

dente del Comité Olímpico Español y Miguel Cardenal, Secretario de Estado para el deporte y Presidente del Consejo Superior de Deporte alaban el carácter científico e innovador y la oportunidad de la publicación.

Los contenidos que aparecen en los 15 capítulos desarrollados a lo largo de más de 400 páginas del libro son variados. Planificación deportiva, acondicionamiento físico y pautas seguras de trabajo, preparación específica para mujeres o el modelo de la formación de piragüistas jóvenes en Alemania ocupan los primeros capítulos. Luego entramos en un conjunto de capítulos que abordan una de las cuestiones más relevantes de nuestro deporte, la técnica de

paleo. Maestros como Nikonorov o

“Un libro que recoge las pautas seguras de trabajo para la preparación específica de palistas de aguas tranquilas”

Kemecsey exponen su modelo, Suarez se centra en la canoa y Gómez e Isorna exponen el método visual que desarrollaron junto con Valcarce y

que exportaron a federaciones como la francesa o la eslovena. No podían faltar el exhaustivo análisis de las finales de los JJOO de Londres y las conclusiones para la formación y trabajos con el K4 apoyadas en éstas. Cierran el texto capítulos dedicados a la nutrición, psicología, tecnología y salud de los piragüistas.

Quedan algunos temas por abordar como la investigación en materiales, diseño de embarcaciones, fisiología específica, lesiones, entrenamiento y un largo etcétera, pero no dudamos que la inquietud del equipo que ha sacado adelante este libro no nos hará esperar mucho tiempo para traernos otra publicación que los contenga.

IMÁGENES: RFEP



amurallallsport 

personal & technical
sportswear



CIDISTEX S.L.
T: 986 485 214
F: 986 413 725
amura@amuranet.com

www.amuranet.com

