

aguasvivas



Campeonato del Mundo de Maratón

Redoble en kayak y canoa

Campeonato del Mundo de Estilo Libre

Otra medalla para Núria

LA PIRAGUA SOLIDARIA DE

los 16 de BRASIL 2016



“PALEANDO SIN FRONTERAS”

LA RFEP FLETARÁ UN CONTENEDOR CON DESTINO IBEROAMÉRICA CON TODAS LAS PIRAGUAS QUE SEAN DONADAS POR PARTICULARES, CLUBES, DEPORTISTAS, FABRICANTES Y DISTRIBUIDORES HASTA EL PRÓXIMO 31 DE DICIEMBRE DE 2013.

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



aguasvivas

Revista Oficial de la RFEP
Fundada en 1969



Buscando bondades en las aperturas económicas en las que se ve envuelto el deporte español y lógicamente nuestra federación nacional encontramos una: el aterrizaje del piragüismo español a la realidad internacional.

En los años en los que la RFEP y las Autonómicas disponían de un presupuesto "pre-recortes" el gasto en las diferentes áreas se percibía con absoluta normalidad entre los que lo disfrutaban. Parecía normal asistir a competiciones recibiendo subvenciones por participar. Era habitual el pago en función del número de palistas desplazados y los kilómetros recorridos desde casa a la localidad organizadora. En algunos casos los promotores proporcionaban un espacio para la pernocta y bocadillos al finalizar la regata entre otros servicios. Nadie parecía preguntarse de donde salía el dinero para cubrir el evento. En paralelo se podía ver o incluso participar en competiciones de otros deportes en las que lo normal era lo contrario, pagar para recibir servicios. Los deportistas que asistían a competiciones representando a sus clubs en el extranjero, independientemente de la modalidad, se encontraban la misma situación, junto a la inscripción había que adjuntar el justificante de pago. Nadie se extrañaba que países con economías más fuertes que la patria adoptaran políticas deportivas tan antagonistas.

En los clubs la carta de servicios siempre fue extensa, material de entrenamiento y competición, vehículos para los desplazamientos, gastos cubiertos por asistir a competiciones... A cambio, una pequeña cuota anual que en nada se aproximaba a la que se pagaba en clubs de otros deportes que prestaban servicios más reducidos.

También parecía normal que la asistencia a las competiciones internacionales de modalidades no olímpicas estuviera sufragada por las arcas de la Federación y por extensión de las arcas públicas. Los palistas que alcanzaban las plazas de los diferentes equipos nacionales observaban rutinariamente en copas del mundo, europeos o mundiales como sus rivales asistían auto-financiándose o en el mejor de los casos cubriendo una parte del presupuesto de la actividad. No parece que a nadie le intrigara que los compañeros de otros equipos compraran la ropa representativa de su federación o los que la recibían gratis lo hicieran cada dos o más años.

Pero de esta paradoja no escapan las modalidades olímpicas, bandera del deporte nacional y escaparate del éxito. Nadie se escamó de que los mejores deportistas nacionales percibieran premios por resultados o becas para ayudas al entrenamiento muy superiores a los países de nuestro entorno.

La comparación entre recursos invertidos y resultados deportivos siempre era favorable a los nuestros. Pero nadie buscó o se enfrentó a esta paradoja. La nueva situación económica nos iguala a nuestros rivales en la mayoría de los casos y en algunos nos coloca en un escalón inferior. Si ellos pudieron competir con éxito desde el escalón económico inferior seguro que nosotros también podremos.

Para paliar en alguna medida los problemas que genera la menor financiación se están desarrollando estrategias para la búsqueda de patrocinadores. La última, los 16 de Brasil 2016, ha tenido muy buena acogida y presencia en los medios de comunicación y esperamos que sea atractiva a posibles patrocinadores que encuentran en la propuesta una buena fórmula para, a través de los mejores piragüistas, situarse en el escaparate del Deporte Olímpico.

Juan José Román Mangas. Presidente RFEP

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 y Marta Vega **COLABORADORES** · Carmen Botella, Ismael Uali, Fernando Alacid, Marta Felpeto, Amaia Osaba y Felipe Besada, Sonia Martínez, Gonzalo Melero.

IMÁGENES · Archivo RFEP, Joaquim Fontané i Massachs, Carolina J. Cooper, Club Escuela de Piragüismo Aranjuez, Lorena Vinuesa, Club Piragüismo Pamplona, Federación de Piragüismo de la Región de Murcia, Web Oficial de la Regata Río Negro.

IMAGEN DE PORTADA · Joaquim Fontané i Massachs (Cto. del Mundo de Estilo Libre - Nantahala)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN · Marta Vega y Amparo González

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



Consejo Superior de Deportes



internacional

6 Nuria rubrica con plata el Mundial
Campeonato del Mundo de Estilo Libre

8 Redoble en kayak y canoa
Campeonato del Mundo de Maratón

14 Brillantes en Canadá
Campeonato del Mundo Jr y S-23 de Aguas Tranquilas



deporte y mujer

16 Mujeres a punta pala
Jornada de "Mujer y piragua"

paracanoe

19 Rumbo a Río 2016
Curso de técnico calificador de paracanoe

enep

21 Puesta a punto de técnicos
Jornadas técnicas de piragüismo

24 Motivación del entrenamiento y de la salud de los piragüistas. IIª parte

árbitros

28 Puesta a punto de técnicos
Jornadas técnicas de piragüismo

federación

30 El nuevo club de Pamplona
Club de Piragüismo de Pamplona

33 A por el cambio
Federación de Piragüismo de la Región de Murcia



grandes regatas

36 Río Negro: la regata más larga

Núria rubrica con pla

Nuria Fontané se confirma como una de las mejores especialistas del Mundo de Canoe Freestyle; medalla de plata en el Campeonato del Mundo para la palista catalana.



ata un gran mundial



RFEP / El Campeonato del Mundo de Kayak Estilo Libre (Canoe Freestyle) 2013 disputado en Nantahala Gorge en Carolina del Norte (EE.UU.) sirvió para que Nuria Fontané se confirmase como una de las mejores especialistas del mundo. Medalla de plata y subcampeonato del mundo para la palista catalana que logró el pase a la final con la mejor puntuación (530 puntos) por delante de

la americana Rowan Stuart (493), pero que en la final no pudo con la palista local, que lograba la victoria por delante de la kayakista española y de la británica Aldred.

La selección española de Kayak Freestyle formada por 6 palistas completó un buen campeonato del mundo en EE.UU. a pesar de que Nuria Fontané fue la única que logró el pase a la lucha por las medallas y consiguió la recompensa con un podio más a sumar a su currículo internacional.

En el repaso a la participación española en la cita mundialista destacar que Nuria estuvo también muy cerca de colarse en la final de

Squirt femenino. Pero no tuvo la misma suerte y en las semifinales la española finalizó 6ª, a 45 puntos de la japonesa Suematsu que lograba en quinto lugar el pase a la final. En la ronda definitiva la japonesa se adjudicaba la medalla de bronce. Con victoria de la británica O'Hara.

En K1 masculino Joaquim Fontané pasó el primer corte entre los favoritos, con la 7ª mejor puntuación. Pero en la ronda de cuartos de final se vio relegado al 12º lugar, a las puertas de las semifinales reservadas para los 10 mejores. Fontané sumó un total de 1660 puntos por los 1796 que acumuló en las tres rondas disputadas el francés Devred (4º en la final), para asegurarse la última plaza de semifinalista en juego. El otro español en competición en esta categoría, Eduardo Sola, quedó eliminado en las mangas preliminares en el puesto 57º.

En K1 Júnior Ander de Miguel se quedó muy cerca de la clasificación para la final, 8º puesto para el español en semifinales a 132 puntos del francés Richard (plata en la final K1 Júnior) que lograba el último puesto de finalista. De Miguel lograra el pase a semifinales también con la 8º mejor puntuación, mientras su compañero Aran Balaguero (15º) quedaba eliminado en la primera ronda.

En la categoría C1 Aitor Goikoetxea fue eliminado también en semifinales al concluir en 8º lugar. En las preliminares de C1, mientras Aitor lograba el pase también con la 8ª mejor puntuación, Ander de Miguel quedaba eliminado en 15º lugar. La participación española se completó con el 8º lugar de Aitor Goikoetxea en OC1.

Redoble en kayak y canoa

Campeonato del Mundo de Maratón

La vigésimo primera edición del Campeonato del Mundo de Maratón de Piragüismo tuvo como anfitrión a la Federación Danesa de Canoa. El escenario elegido fue el lago Bagsvaerd, conocido por nuestros maratonianos por la disputa en temporadas anteriores de Copas del Mundo.



RFEP/ Esta situado en Zelanda, al norte de Copenhague, a tan solo 15 kilómetros. El circuito era muy parecido al del campeonato de España de Banyoles. La salida, meta y porteos delante del graderío. La salida, con pontoneros situados en un pantalán, orientaba a los palistas hacia la habitual salida de la pista de 2000 metros de remo. Las ciabogas a izquierda y desembarque y embarque en largos pantalanes. La carrera sobre hierba y moqueta. Una última vuelta corta de 1000 metros para disfrutar de los finales.

La primera jornada, de mañana y tarde fue el viernes 20 y se cubrió con el programa de embarcaciones individuales junior y sub-23. Muy buena la inscripción en la categoría juvenil con 43 kayaks en la salida de hombres, 23 en la de mujeres y 16 en la de canoas. El programa comenzó con la secuencia de salidas de las embarcaciones individuales juveniles. Como es habitual en esta modalidad se formaron grupos numerosos desde la salida de los que se desgranaban componentes a cada paso por el porteo. En ningún momento nuestros juveniles ocuparon plaza en estos grupos donde al final salían los medallistas.

Las mujeres llegaron a meta en fila sin necesidad de sprint. Se impuso la húngara Takács a la sudafricana Flanagan siendo tercera la segunda húngara Czallaiivaras. Amy Ward campeona de Europa este año se retiró. Las chicas españolas acabaron novena y décima a cinco y seis minutos de la ganadora.

El sprint de los cuatro kayakistas no se decidió hasta los últimos metros. Entraron los dos húngaros, Petra y Koleszar con el palista belga Peters intercalado y, para decepción del numeroso público danés, el actual campeón de Europa, el danés Casper Pretzman, acabó cuarto. Solares y Trifan bastante alejados de la cabeza llegaron en los puestos 13 y 26.

Con la llegada de los canoistas juveniles se completó el festival húngaro, Khaut fue

el campeón por delante del polaco y el italiano. Los españoles completaron el recorrido en las posiciones octava y decimotercera. Hungría ganaba los tres oros y dos bronce, cinco de nueve medallas en categoría juvenil.

La segunda batería de salidas, la de categoría sub-23, la formaron 21 mujeres en kayak y 13 canoas.

En la carrera de mujeres llegaron al primer porteo un grupo muy numeroso y salieron destacadas un terceto con la neozelandesa

Hatton, reciente campeona del mundo de 5000 metros, la noruega Brun-Lie, ganadora el año pasado en Roma y Raquel Carbajo. Abrieron hueco con las

perseguidoras y en el quinto y último porteo la noruega se rezagó perdiendo toda opción y dejando a sus dos compañeras en un cara a cara que se resolvió en los metros finales. Raquel marco la última recta acelerando progresivamente pero Hatton remontó la ola con facilidad en los cincuenta metros finales. Primera medalla de la expedición española. Nuria Villace persiguió a las de cabeza en un segundo grupo y entró quinta.



Raquel Carbajo, plata. IMGS: Carolyn J Cooper

“Raquel marcó la última recta acelerando progresivamente pero Hatton remontó la ola con facilidad en los cincuenta metros finales.”

Los canoistas formaron dos grupos de salida, el cabecero con los dos portugueses y el francés Martin y el perseguidor con los dos húngaros y uno de los polacos. Ganó el portugués Amorim, segundo el francés y bronce para Lcerda. El mallorquín Avila, candidato a las medallas no tuvo ninguna opción al competir enfermo y acabó octavo. Bernal fue undécimo.

En horario de tarde se vio la última de las regatas del viernes, la de los hombres

kayak sub-23. Los 31 inscritos tomaron la salida y se formó un grupo con Fidalgo y Llorens, los dos sudafricanos, los dos noruegos y los dos húngaros. En el tirón del reembarque del cuarto porteo se descuelgan Fidalgo, Minde (NOR) y Boros (HUN) y en el tirón de entrada al quinto porteo pierde contacto con el grupo Llorens. En el sexto porteo esfuma sus opciones el húngaro mas lento en la transición que sus compañeros de viaje. A la salida de la ciaboga de la vuelta corta final se lanza el sprint con Birkett primero y van der Walt segundo entrando en un palmo y el noruego Hamar, descolgado por el ritmo de los sudafricanos, tercero. Guillermo y Miguel entraron séptimo y octavo respectivamente.

La segunda jornada, la del sábado, se inicio con la salida de las embarcaciones dobles juveniles. El día amaneció igual que el viernes, sin el temido viento y con una temperatura alrededor de los 15º, En la de canoas, con 11 C2 y la de mujeres, con 19 K2, se definió pronto la carrera y nuestros representantes no pudieron formar parte de los grupos de cabeza. Se impusieron las dos embarcaciones húngaras a los checos. Las dos embarcaciones españolas sexta y novena. En la competición de mujeres llegaron muy separadas a meta, ganó Hungría, segundas Gran Bretaña y terceras fueron las danesas. Las juveniles españolas en los puestos 14 y 15.

En la prueba de los chicos aguantaron Albert Martí y Altair Chinchilla en el grupo delantero que empezó siendo muy numeroso pero a medida que se completaban las vueltas perdía miembros. En la última vuelta solo llegaron cuatros de los 28 de la partida a disputar el sprint en el que los de banyolas entraron terceros por detrás de los campeones daneses y de los húngaros medalla de plata.

La siguiente tanda de salidas fue la de las mujeres senior, 26 kayaks, y la de los canoas, 17 canoas.



Ramón Ferro y Óscar Graña- IMG: Carolyn J Cooper

“Ferro y Graña suman otro oro a los conseguidos en Banyoles en el 2010 y en Roma el año pasado. Campos volverá a casa con un doblete de plata”



Estefanía Fernández. IMG: Carolyn J Cooper



Samuel Yuste. IMG: Carolyn J Cooper

La carrera de mujeres se convirtió en un cara a cara entre Renata Csay y Anna Kova y un grupo de perseguidoras que paleaban a más de dos minutos del dúo ya en la tercera vuelta. Se resolvió en el penúltimo porteo donde la húngara se escapó en la carrera y el embarque y la checa perdió la ola y la posibilidad de disputarle el oro. Con este triunfo Csay agranda su leyenda y cuelga esta medalla junto a las 12 de oro conseguidas desde que empezó a ganar en el año 1999. La gran duda de los aficionados es quien hubiera ganado, Csay o Hatton, la sub-23 de Neozelanda campeona en Copenhague y que batió a la

veterana en el 5000 de Duisburg este año. Tercera fue Stefania Cicali (ITA) al imponerse a las otras tres compañeras de grupo. Eva Barrios, en su primera participación en senior tras el campeonato del mundo ganado en Roma, y la veterana pamplonica Amaya Osaba acabaron novena y decimonovena respectivamente

En canoa Antonio Campos compartió el recorrido de 6 vueltas y 25,8 kilómetros

con el húngaro Márton Kävár que se escapó en la última vuelta y consiguió el campeonato destronando a Campos ganador el año pasado en Roma. Tercero entró el otro canoista húngaro Tamás Kiss. David Mosquera hizo muy buena regata y acabó al borde de la medalla, cuarto.

La última salida del sábado fue la del K1 senior. Partía como favorito el actual campeón del mundo y de Europa Ivan

“La primera jornada, de mañana y tarde fue el viernes 20 y se cubrió con el programa de embarcaciones individuales junior y sub-23”



Julian Trifán. IMG: Carolyn J Cooper



Carolina Massagues Julián. IMG: Carolyn J Cooper



Walter Bouzán y Álvaro Fernández. IMG: Carolyn J Cooper

Alonso. Entre sus 37 rivales estaban los maratonianos de siempre y algunos "pisteros" como el local Rene Poulsen que esta temporada en aguas tranquilas arrasó en el Europeo y en el mundial también estuvo en las medallas o el francés Cyrille Carre.

Salida limpia y muy rápida, pasaron el primer 2000 en 7:40. Llegaron al primer porteo junto a los dos españoles, los sudafricanos, el portugués Ramalho, el británico Rutherford, Carre y Poulsen. A la salida del porteo tirón de Mc Gregor con tres víctimas, su compatriota Grant van der

Walt , el británico y Xabier Ruiz de Arechavaleta. El grupo perseguidor consigue enlazar con el quinteto de cabeza y llegar con ellos al porteo. Toda la carrera es un continuo llegar y descolgarse del grupo diferentes palistas. Al séptimo porteo llega el grupo con los fijos Alonso, Carre , Ramalho y Mc Gregor con Poulsen, German y Petrovics. En la carrera Mc Gregor se distanció unos segundos de Alonso y Carre pero consiguió alcanzarlo para disputar el sprint. Iván no pudo superar la ola del sudafricano que gana su segundo mundial, gana en Singapur en el 2011, pero se impone a Carre. Xabier, que lucho casi toda



"En la prueba de K-2, las españolas fueron quintas, al no poder superar a los británicos"

la regata con los mejores, finalizó décimo entre Olsen (DEN) y Ramalho (POR).

La jornada del domingo era la mas esperada por las posibilidades de incrementar el botín de medallas del equipo español. En la primera salida los 20 K2 de mujeres y los 12 C2. Si en la regata de mujeres no hubo opción, en la de canoas los actuales campeones del mundo, Ramón Ferro y Oscar Graña, se fueron desde el principio con Campos y Romero. Así llegaron a meta en una perfecta carrera donde el entendimiento entre ambas embarcaciones hizo imposible a los perseguidores, los húngaros, darles alcance. Ferro y Graña suman otro oro a los



Merchán-Alonso. IMG: Carolyn J Cooper



Merchán-Alonso. IMG: Carolyn J Cooper



españolas Carbajo y Villacé querer superar al sprint a las rucas”

conseguidos en Banyoles en el 2010 y en Roma el año pasado. Campos volverá a casa con un doblete de plata.

En la prueba de las mujeres se decidió el campeonato en el último porteo, cuando el K2 danes se escapó en el último porteo de las favoritas, las húngaras Csay y Bara, y lograron imponerse ante su público. Henriette Engel, suma su cuarto oro a los ganados en Portugal, República checa y Hungría entre los años 2006 y 2008. Su actual compañera, Jeanette Lovborg, logró el primero. Csay tendrá que esperar al año que viene para colgarse su decimocuarta medalla de oro y acercarse al recordman de títulos, Edvin Csabai que logro 17 oros en



Merchán y Alonso celebrando su título mundial. IMG: Carolyn J Cooper

C1 y C2 entre el año 1999 y el 2009. Terceras llegaron las checas y cuartas las británicas que se impusieron al sprint a las españolas Carbajo y Villacé.

El mundial se cerró con la competición de los hombres K2 sobre 30 kilómetros en siete vueltas. Los españoles partían como favoritos con el oro y plata del año pasado en su currículum. Al primer porteo llegaron un grupo muy numeroso pero el tirón de entrada y la primera carrera dejó a los españoles con los sudafricanos Rubenstein y Rice y con los húngaros Noa y Noa. En el segundo porteo simplificaron la carrera

quedándose solos y paleando, esperando el final, dándose relevos. Mantuvieron a los perseguidores a raya sin otra posibilidad que la medalla de bronce que fue para los Noa. Dos horas y 59 segundos después de la salida llegaban a la meta Emilio Merchán e Iván Alonso proclamándose Campeones del Mundo y 14 segundos más tarde lo hacían Walter Bouzán y Álvaro Fernández como subcampeones del mundo.

España sigue dominando en categoría senior y Hungría manda en categoría juvenil y en sub-23 no hay un país que imponga su ley.



Doble podio en canoa para los españoles. IMG: Carolyn J Cooper



Campos y Romero. G: Carolyn J Cooper

Campeonato del Mundo Júnior y Sub-23 de Aguas Tranquilas

Brillantes en Canadá



Componentes del Equipo español en Canadá. IMG: RFEP

España triple subcampeona del Mundo júnior en K4 1000 masculino y en K1 200 y K2 500 femenino.

La selección española de Aguas Tranquilas representada por los palistas más prometedores del panorama nacional completaron el Campeonato del Mundo de Aguas Tranquilas Canadá 2013 con un total de 5 medallas (3 de plata y 2 de bronce). Las cinco medallas cosechadas en pruebas del programa olímpico, y las cinco en la última jornada. Medalla de bronce para las embarcaciones individuales S23 en las finales de 200 metros con el canoísta Sete Benavides y el kayakista Carlos Garrote. Y en la categoría júnior tres medallas como cierre del campeonato, la del K4 júnior masculino sobre la

distancia de 1000 metros y las dos cosechadas por el equipo femenino con Sara Ouzande como principal protagonista, con su subcampeonato del Mundo en K1 200 y posteriormente en compañía de Miriam Vega en K2 500 metros. El canoísta mallorquín Sete Benavides y el kayakista zamorano Carlos Garrote se adjudicaron las dos únicas medallas para España en la categoría S23 de los campeonatos del Mundo Júnior y S23 de Aguas Tranquilas Canadá 2013. España inauguró el medallero en la última jornada adjudicándose dos medallas de bronce. En K1 Carlos Garrote compartía escalón

“El K4 de Adán, Vázquez, Roza y Martí Subcampeones del Mundo en Canadá”

del pódium y medalla de bronce con el búlgaro Dushev con un crono de 34.783. La medalla de plata para el húngaro Dudás y la título mundial de K1 200 S23 para el ruso Nikolaev (34.702). La segunda medalla de bronce de la mañana vino de una forma inesperada

porque su protagonista, aunque candidato al oro al salir de España, víctima de una severa infección vírica contraída en Canadá llegaba muy mermado a la final de C1 200. Sin embargo Sete Benavides, diploma olímpico en Londres 2012, se adjudicaba la medalla de bronce con un crono de 39.431, solo superado por el canadiense McCoombs (39.413) y por el ruso Kraitor (38.608)

Enrique Adán, Pedro Vázquez, Pelayo Roza y Albert Martí se proclamaban en Wellan (Canadá) Subcampeones del Mundo K4 1000 metros masculino con un registro de 2:58.503, siendo solo superada por la tripulación húngara que paró el crono en 2:55.380. Muy cerca de los españoles los rusos (2:58.642) que fueron terceros y los checos (2:58.921) cuartos, las tres embarcaciones cruzaron la meta en menos de segundo. Los vigentes Campeones de Europa volvían a subir al pódium poniendo en valor la apuesta federativa por el K4.

Sara Ouzande (41.848) se proclamaba también Subcampeona del Mundo en K1 júnior 200 metros en una apasionante final, en la que la española solo cedió ante el empuje de la danesa Jorgensen (41.034). La medalla de bronce se la adjudicó la canadiense Schmidt (42.433). Para completar el éxito español en la cita mundialista el K2 de Sara Ouzande y Miriam Vega se alzaba también con el subcampeonato mundial en el medio kilómetro. Con un crono de 1:44.047 las españolas llegaba en segunda posición a la meta por delante de las neozelandesas Thompson y Fisher (1:44.601) y solo superadas por las rumanas Ciuta y Meroniac que se proclamaron Campeonas del mundo con un crono de 1:43.218.

Quintos, sextos y octavos en las finales de 1000 metros.

En la jornada dedicada a las finales de 1000 metros de los Campeonatos del Mundo de Aguas Tranquilas Canadá 2013



Sara Ouzande. IMG: Facebook Oficial del Campeonato

España no pudo inaugurar el medallero. En la final de K1 1000 metros S23 el mallorquín Marcus Cooper finalizaba 8º en su debut en la categoría con un crono

“Sara Ouzande doble subcampeona del Mundo K1 y K2 con Miriam Vega”

3.36.724, con victoria del checo Dostal (3:28.854). Tampoco Diego Romero alcanzaba el pódium en la final de C1 S23 y tenía que conformarse con la 6ª plaza con un crono de 4:01.784. La victo-

ria para el canoísta bielorruso Piatrou. Pedro Vázquez y Albert Martí (3:20.149) completaban la participación española en las finales del kilómetro con una meritoria 5ª plaza en la final mundialista del K2 júnior masculino, con victoria de los húngaros Noé y Vass (3:13.650).

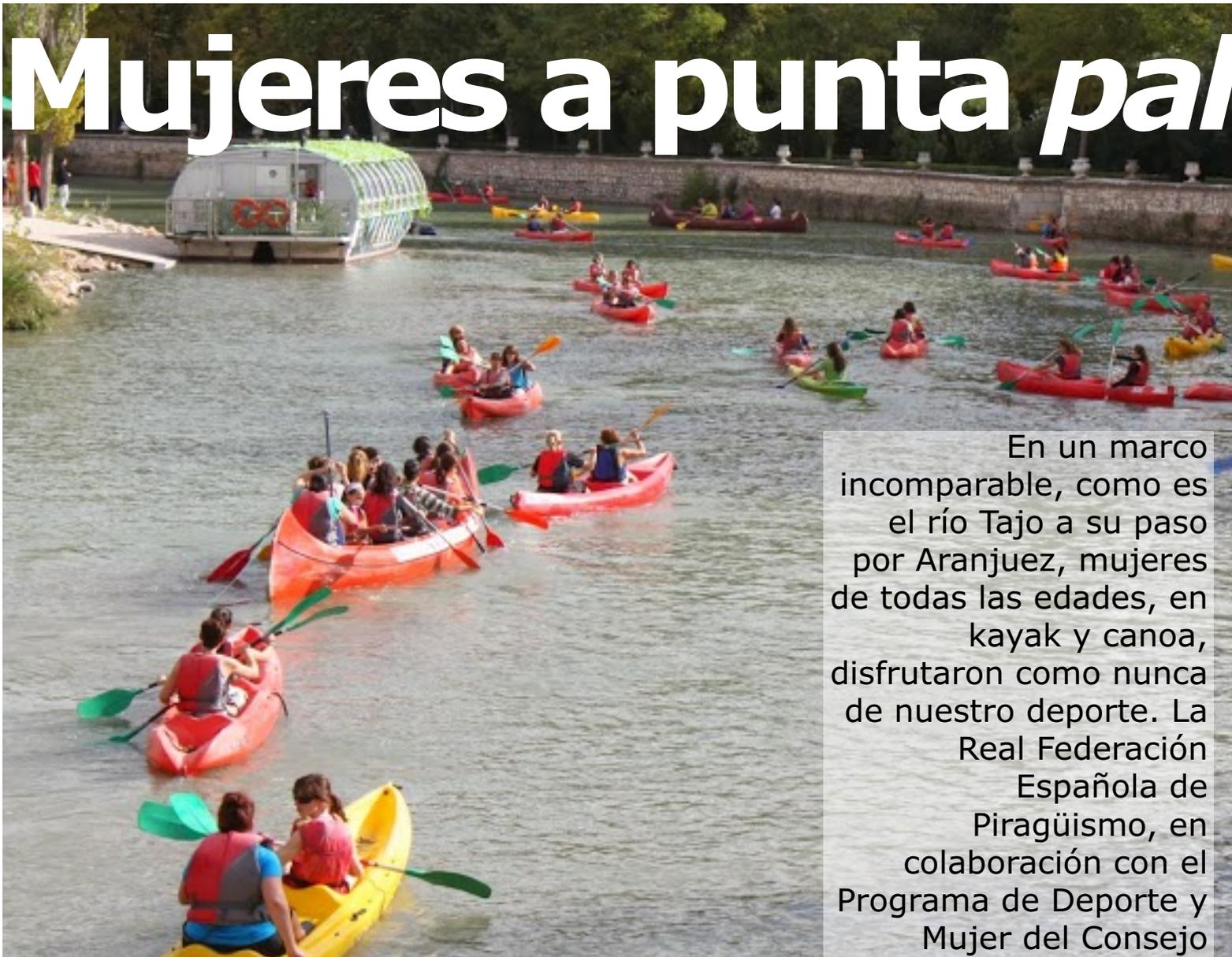
España también tuvo representación en las finales de K2 Júnior 200 metros con Enrique Adán y Pedro Vázquez en 5ª posición con un crono de 33.865, a dos décimas de la medalla de bronce. Victoria para el K2 ruso, seguido de Hungría y Alemania. Y en C1 200 femenino 8ª posición para Adriana Paniagua, con victoria de la bielorrusa Kastsyuchenka.

Sara Ouzande. IMG: Facebook Oficial del Campeonato



Jornadas de Mujer y Piragua en Aranjuez (Madrid)

Mujeres a punta *pa*



En un marco incomparable, como es el río Tajo a su paso por Aranjuez, mujeres de todas las edades, en kayak y canoa, disfrutaron como nunca de nuestro deporte. La Real Federación Española de Piragüismo, en colaboración con el Programa de Deporte y Mujer del Consejo Superior de Deportes y el apoyo del Club Escuela Piragüismo Aranjuez, ha completado con un éxito incuestionable una jornada de promoción del piragüismo e integración de la mujer en el deporte que tiene su continuidad en futuras ediciones garantizada.





A punto de salir al agua. IMG: Club Escuela Piragüismo Aranjuez

“Se paleó con risas, canciones, equilibrios, salpicones... Abuelas, madres, hijas, suegras, nietas, amigas y conocidas; todas iban con las mismas ganas de divertirse y pasarlo bien. ¡Un gran día con cara de mujer piragüista!”



comprobando en un listado si estábamos inscritas, nos enseñaron parte de las instalaciones, vestuarios, gimnasio, zona de almacén de la equipación y kayaks... y fuimos poniéndonos los chalecos que nos entregaban. Acto seguido cogimos las palas y haciendo varios círculos una monitora nos iba explicando como se coge la pala, la técnica del paleo hacia delante, hacia atrás, derecha e izquierda (luego veríamos muestras de que no es tan fácil ... mas de una se comió los juncos) y también hicimos ejercicios de calentamiento.

Y.. por fin nos fuimos hacia los kayaks,

Carmen Botella / El sábado amaneció amenazando lluvia pero luego llegó el sol, y fue una jornada estupenda de tiempo, ambiente, paisaje y organización.

Llegue temprano y ya empezaba a ver mujeres de todas las edades y aire divertido acudiendo al Club de Piragüismo de Aranjuez. Allí a lo lejos charlando vi a una amiga que llevaba tiempo sin coincidir...

Fue llegando gente y gente (chicas y chicas y algún acompañante). Fueron





Una joven instruye a sus compañeras en el arte del paleo. IMG: Club Escuela Piragüismo Aranjuez

eran una mezcla de rojos y amarillos todos abiertos y de dos plazas... los chicos del club nos fueron ayudando a subir y al agua... yo iba sentada detrás y mi primera impresión aparte de lo cómodo del asiento es la ola que me mojó el trasero al entrar al agua... Fueron incorporándose muchos kayaks al agua mientras tanto íbamos practicando la palada, unas arriba otras hacia abajo y poner en practica el ir recto y ... chocando.... Muchas risas desde el comienzo. También un grupo de mujeres de todas las edades iban en canoa de 8-10 plazas sentadas de dos en dos, y con un timonel que intentaba dirigir tanto pala.

Y unas y otras haciendo esos, chocando, y sobre todos riendo fuimos



deslizándonos por las aguas del Tajo, haciéndonos amigas, persiguiendo a las canoas para que nos remolcaran, parando a hacer fotos, disfrutando del paisaje, gansos y patos, distintos verdes, edificios y parques, saludando a las personas que se asomaban al río y a los turistas que cruzaban los puentes, y en muchos casos hasta cantando "la canción del pirata" (sobre todo una de las canoas en la que había niñas desde 6 - 7 años hasta 70).

Una vez que fuimos llegando nos dieron un refresco y después de ir contando experiencias y proyectos para volver a repetir ya en el vestuario,... cada uno se fue agrupando con la familia, amigos y nos fuimos ... sintiendo que habíamos pasado un día memorable a repetir...

Quizá te pueda interesar...

iInscríbete! M D Boletín

Pincha en la imagen para leer y, si lo deseas, inscribirte en el boletín "Mujer y Deporte" que el CSD publica para dar visibilidad a todas las mujeres implicadas en el ámbito de la actividad física y el deporte



Pincha en la imagen para ver el Canal de youtube "Mujer y Deporte" del CSD



Pincha en la imagen para leer el Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte, que la RFEP suscribe

Curso de Técnico Calificador de Paracanoe

Rumbo a Río 2016



David Rivera durante el curso. IMG: RFEP

En la antesala del Campeonato del Mundo de Piragüismo celebrado en Duisburg, se celebró en las mismas instalaciones del emblemático canal alemán el curso de técnicos nacionales de Paracanoe que organiza la Internacional Canoe Federation (ICF). Dicho curso tuvo representación Española, con el fisioterapeuta David Rivera de Zamora

y el técnico Ismael Uali de Palma de Mallorca. Ambos aprobados y certificados como técnicos nacionales. Junto con ellos se formaron como calificadores nacionales otros 6 de la rama técnica (de Suecia, Kazajstán, Eslovenia, Israel, Chile y Japón) y 8 de la rama médica (de Canadá, Alemania, Suecia, Hungría, Sudáfrica y Brasil).

ISMAEL UALI / El curso se inició con exhaustivo análisis de los antecedentes del Paracanoe, material utilizado en competición por los deportistas, material utilizado para las calificaciones previas, los procesos de revisión y confirmación de categoría y la importancia de ser un grupo de trabajo a la hora de determinar la clasificación de cada palista, en la que se conjuguen la parte técnica y la parte médica.

En especial también se abordó la normativa del Paracanoe internacional y las futuras líneas de trabajo tras la inclusión de esta modalidad como deporte en los Juegos Paralímpicos. El piragüismo adaptado debutará en Río de Janeiro 2016 y fueron objeto de análisis nuevas propuestas que se están estudiando para realizar los protocolos



David Rivera e Ismael Uali, en Duisburg, durante el curso. IMG: RFEP

de clasificación.

Una vez transcurrida la mañana y tras el breve parón para comer, se comenzaron las clases prácticas generales con un grupo control Paracanoe de la selección alemana en categoría cadete y juvenil, en la que se ponía en práctica todos los protocolos determinados y los puntos a

analizar, bajo la dirección de los técnicos internacionales. Todo el grupo tenía que observar y analizar los puntos de la clasificación tanto médica como técnica con diferentes deportistas.

En la jornada dominical de la semana previa a la mundialista se llevó a cabo un trabajo más específico. Se dividió al

grupo entre técnicos y médicos para llevar a cabo un análisis con más detenimiento de las pruebas a realizar, adentrando más específicamente en cada una de ellas y al final de la tarde, comenzar las primeras prácticas supervisadas con el grupo control.

Tras estos dos días de análisis, práctica y estudio de preparación se realizaron en las dos jornadas siguientes, el lunes y el martes, las clasificaciones de los deportistas para el Campeonato del Mundo Duisburg 2013. En las cuales participaban los alumnos del curso con los palistas que requerían revisión o confirmación, siempre bajo la tutela de un técnico internacional. Excepto cuando se trataba de un palista que hacía la primera clasificación, los alumnos se encontraban como observadores, rellenando las fichas para luego hacer las comparativas con la clasificación del técnico internacional.

Finalizado el periodo de Calificación, dieron comienzo las competiciones. Donde se reafirmaba la categoría de cada deportista. Y el viernes, coincidiendo con el último día de competición del programa de Paracanoe los organizadores del curso dieron los certificados a los alumnos aptos en el mismo.

“Se abordó la normativa del Paracanoe internacional y las futuras líneas de trabajo tras la inclusión como deporte en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016”



Los técnicos de piragüismo se ponen al día en las jornadas técnicas



Ponencia M. Isorna. IMG: Lorena Vinuesa.

Los pasados 19 y 20 de octubre se desarrollaron las Jornadas de Actualización de Técnicos de Piragüismo 2013 en la residencia Joaquín Blume de Madrid. Estas Jornadas forman parte del convenio de colaboración firmado entre el C.S.D y el C.O.E. para el desarrollo de actuaciones conjuntas en el ámbito deportivo en 2013 y buscan proporcionar y actualizar las herramientas para el control, valoración y desarrollo deportivo en piragüismo.

Fernando Alacid / Un año más hemos tratado de hacer un programa atractivo para todos los técnicos de las disciplinas olímpicas de nuestro deporte, con un cuerpo de las jornadas compuesto por ponencias genéricas y de aplicabilidad práctica directa para todas las especialidades y una ponencia centrada en el slalom y otra en las aguas tranquilas.

La primera de las ponencias fue impartida por José Luis Sánchez (Jefe de Servicio de Ordenación de Enseñanzas Deportivas del CSD y antiguo director de la ENEP) sobre el futuro de las titulaciones deportivas de piragüismo tras la publicación del Real Decreto de la modalidad. De ella es destacable la estructura de las diferentes titulaciones, con un ciclo inicial genérico y común a

todas las especialidades; tres ciclos finales, dos vinculados a las especialidades competitivas de slalom y aguas tranquilas y uno al piragüismo recreativo de aguas bravas; y dos ciclos superiores como continuación a las dos especialidades olímpicas de nuestro deporte. Además se habló de las posibles especialidades a partir de los diferentes títulos y de los procesos de homologación y convalidación de las antiguas titulaciones federativas y de las realizadas durante el período transitorio. Todo ello dio pie a un interesante debate sobre la futura implantación y los procedimientos de homologación y convalidación.

A continuación, José Sánchez Mota (palista y entrenador de aguas tranquilas y colaborador de la ENEP) nos condujo

“Xabier Etxanix habló sobre “la sintonía en la navegación” y gracias a sus orientaciones y a su exposición tan visual, nos acercó a este concepto tan imprescindible para el rendimiento en slalom”



José Sánchez Mota. IMG: Lorena Vinuesa.

hacia una muy enriquecedora aplicación práctica del entrenamiento en suspensión y su aplicación al entrenamiento en piragüismo. Destacando la sencillez de este tipo de instrumentos para el acondicionamiento muscular y la infinidad de ejercicios que se pueden ejecutar utilizándolos. Esta sesión vino acompañada de unas fichas con ejercicios perfectamente ilustradas por Javier Gómez.

Durante la sesión de tarde, comenzamos por la ponencia de Javier Orquín

Castrillón (profesor de la UCAM), estructurada con una introducción teórica sobre la prevención de lesiones y acondicionamiento muscular seguro en salas de musculación, analizando los diferentes ejercicios y su correcta ejecución técnica. Posteriormente, llevamos todo lo desarrollado en el aula al gimnasio, donde nos centramos en los ejercicios más utilizados para el acondicionamiento muscular en piragüismo.

Para terminar la jornada del sábado, gozamos de la presencia de Manuel Isorna Folgar (entrenador de piragüismo y profesor de la Universidad de Vigo), en la que nos mostró el camino hacia la que conducir y orientar las motivaciones de nuestros palistas desde que toman el primer contacto con el piragüismo hasta el alto rendimiento deportivo.

En la jornada del domingo, se desarrollaron las ponencias más



José Sánchez Mota, durante la sesión práctica. IMG: Lorena Vinuesa



Ponencia de F. Alacid. IMG: Lorena Vinuesa

Fernando Alacid desarrolló una ponencia orientada a mostrar las diferentes estrategias para realizar un análisis cinemático de la técnica de paleo a partir de tres sistemas de grabación

relacionadas con el slalom y las aguas tranquilas. La primera de ellas fue impartida por Xabier Etxaniz (entrenador del E.N. de Slalom de la RFEP), en la que buscamos algo que suena tan etéreo como “la sintonía en la navegación” y que gracias a sus orientaciones y su exposición tan visual, nos acercó a este concepto tan imprescindible para el rendimiento en slalom.

La última de las ponencias fue desarrollada por Fernando Alacid (anterior director de la ENEP y profesor de la UCAM), en la cual se mostraron las diferentes estrategias para realizar un análisis cinemático de la técnica de paleo a partir de tres sistemas de grabación: lateral y de toda la distancia de competición, a partir de cámaras fijas a lo largo de la distancia y por último, a partir de grabaciones de retransmisiones de televisión. Además, se proporcionó a los asistentes de ejemplos de vídeos y una hoja de Excel en la que registrar todos los datos necesarios para realizar este tipo de análisis.

Tras las jornadas, realizamos una encuesta anónima de valoración de las mismas donde se puntuaron cada una de las ponencias, así como diferentes aspectos relacionados con la organización de las mismas. Es destacable que en la puntuación de las ponencias, de 1 a 5 puntos, todas estuvieron por encima de los 4 puntos de media, estando algunas de ellas con una

muy cercana a los 5 puntos. La valoración conjunta de todas las ponencias fue de 4,3 puntos. Los aspectos organizativos (alojamiento, manutención, ubicación, proceso de inscripción), obtuvieron una media de 4,6 puntos. Respecto a los indicadores de calidad de las jornadas desde un punto de vista global, el 100% de los que realizaron el cuestionario, afirmaron que recomendarían la asistencia a las jornadas a otros técnicos y que si se celebraran de nuevo el año que viene volverían a asistir. Numéricamente sobre 10 puntos, estas jornadas han obtenido un 8,8 de media (superando los 8,6 puntos de la edición de 2012). Por último, hay que destacar un buen número de mensajes de felicitación por las mismas y agradecer las sugerencias de mejora recibidas.

Desde la RFEP valoramos muy positivamente estas jornadas y deseamos agradecer la implicación de los asistentes, la colaboración de los ponentes y del COE, CSD y al CAR Residencia Blume para el buen desarrollo de las mismas. Os emplazamos desde la ENEP al V Congreso Internacional de Entrenadores de Piragüismo de Aguas Tranquilas que se desarrollará en el mes de octubre de 2014 en Catoira (Pontevedra).



Ponencia J. Orquin. IMG: Lorena Vinuesa.

Motivación del entrenamiento y de la salud de los piragüista

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.

En este tercer capitulo se centra 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.



1. Problemas principales detectados en los reconocimientos médicos completos (RMC) realizados en el Centro de Medicina del Deporte del CSD a piragüistas de alta competición de la RFEP en abril del 2010. Recomendaciones.

1.1.-Principales hallazgos obtenidos en los reconocimientos médico deportivos realizados a los piragüistas de la Real Federación Española de Piragüismo en marzo- abril del 2010.

- Porcentaje muy elevado de deportistas con una densidad de orina muy alta, lo que denota deshidratación, de moderada a severa, y que afecta a la salud y al rendimiento deportivo.

- Valores de cortisol en la mayoría de los deportistas por encima de valores normales, o en límites normales altos. En algunos casos coinciden con reacciones hiperreactivas o hipertensivas post Prueba de Esfuerzo (PE), y en otros con sobrecarga en el electrocardiograma en reposo o durante la PE o en la recuperación.

- Utilización de algunos suplementos nutricionales que no son necesarios.

- Observamos piragüistas con valores elevados de cortisol, y contradictoriamente con valores elevados de testosterona. Lo cual no es lógico, estar a la vez bajo un proceso catabólico y otro anabólico del organismo.

- Entre los datos antropométricos destacan algunos deportistas con el % de grasa corporal alto, sobre todo en las chicas con un somatotipo no adecuado en estos momentos. Algunos piragüistas con poca envergadura con respecto a su estatura.

- En la mayoría de los piragüistas estudiados hay una pobre producción de lactato máximo en la Prueba de

Esfuerzo (PE). Aunque hay que tener en cuenta que nos falta la información de los tests de campo en el pantano, incluido la producción de lactato. También la pobre producción puede estar afectada por la etapa del entrenamiento en que se encontraban durante el Reconocimiento Médico Completo (RMC) en el CMD del CSD.. Debemos destacar que la mayoría de los piragüistas presentaron un VO2 Máx./kg durante el estudio de bueno o normal, incluso en algunos ha sido excelente.

- Se observan deportistas con signos de sobrecarga del aparato locomotor, sobre todo en los hombros en el manguito de los rotadores.

1.2.-Algunas Recomendaciones generales sobre los hallazgos:

-Mejorar los mecanismos de recuperación de los deportistas, mediante una correcta hidratación, incluido el aporte hidromineral, y una alimentación equilibrada, con un buen aporte de hidratos de carbono, para garantizar un nivel de glucógeno en sus almacenes en los músculos e hígado.

- Se pueden utilizar las vitaminas, los minerales y las bebidas isotónicas como suplementos complementarios a una alimentación equilibrada y al aporte hídrico necesario. Tener cuidado con la utilización de algunos suplementos nutricionales.

- Garantizar que los deportistas duerman entre 8 y 9 horas al día.

- Para mejorar la composición corporal, se debe combinar una alimentación equilibrada, con un entrenamiento adicional de resistencia regenerativa. En la etapa de preparación física general habría que incrementar las sesiones el entrenamiento de musculación en el

gimnasio, en los deportistas en que sea necesario.

- Individualizar los mecanismos de recuperación entre las cargas de entrenamiento dentro de la misma sesión, sobre todo entre las repeticiones y series.

- Como parte de la recuperación, en ocasiones una vez finalizadas las sesiones de entrenamiento, si los objetivos desarrollados en las sesiones los permite, se podría culminar con un entrenamiento de RR durante 15-20 minutos con una FCM entre el 60 al 70%. Esto podría ayudar a eliminar sustancias de desechos que se acumulan, lo que permite un mayor aclaramiento del lactato producido, así como disminuir los radicales libres oxidativos que se producen y disminuir las posibilidades del incremento del cortisol, todo lo cual favorecería la recuperación y a un mejor equilibrio biológico del deportista.

- Incluir dentro de la planificación de la temporada, los reconocimientos médicos completos y parciales y los test de campo para un adecuado control del entrenamiento y del estado de salud del deportista. Interrelacionar todos estos estudios en el pantano y en los CMD.

- Valorar incrementar el trabajo en las áreas de intensidad anaeróbica láctica y aláctica en la etapa del entrenamiento correspondiente, sobre todo en aquellos deportistas con poca producción de lactato, y más aún en los piragüistas de 200m, con la finalidad de estimular las fibras del **tipo II. Siempre con el criterio de una buena recuperación de la frecuencia cardiaca entre las repeticiones y entre las series.**

- Facilitar la recuperación del apa-

rato locomotor, mediante: crioterapia, los ejercicios de coodman y la potenciación muscular con bandas de theraband como prevención o para evitar recidivas en las lesiones de hombro. Garantizar un masaje corporal completo del tipo relajante con una frecuencia semanal a todos. Utilizar la crioterapia y el hidromasaje. Individualizar la prevención de las lesiones dependiendo de las características de cada piragüista, incluyendo incongruencias mecánicas anatómica de su cuerpo, mala técnica en el gesto deportivo, entre otras.

- Realizar trabajo educativo con los deportistas con el apoyo de los entrenadores y del médico de la RFEP, sobre la importancia de: hidratación, equilibrio hidromineral, alimentación equilibrada, la utilización de los suplementos nutricionales cuando fuera necesario, la importancia de dormir de 8 a 9 horas diarias, poseer una composición corporal adecuada, cumplir con los objetivos de una buena relación entrenamiento y competición con la recuperación, así como la prevención de lesiones y enfermedades.

-Sería ideal que los deportistas

tuvieran un diario del entrenamiento, en que plasmaran el entrenamiento del día y la percepción de las cargas desde el punto de vista biológico y psicológico. Dentro de esto la sensación de cansancio, respuesta de la frecuencia cardiaca (FC) durante el entrenamiento y la recuperación, así como la FC en condiciones de reposo, así como otros indicadores como el peso corporal semanal, como descansan, se alimentan e hidratan, entre otros. Este diario debería ser controlado por el entrenador.

1.3.- Algunas sugerencias a los piragüistas y a los entrenadores sobre los reconocimientos médicos completos (RMC) y los reconocimientos médicos parciales (RMP)

- Se deben planificar estos estudios con su médico los cuales deben estar distribuidos según la periodización del entrenamiento de la temporada y relacionarlas con los tests en el pantano.

- De forma general el día antes las cargas del entrenamiento deben ser medias o bajas, salvo que sea de interés conocer la repercusión el nivel de intensidad del día anterior, como

puede ser en microciclos de choque y se hace necesario de controles de cortisol y de testosterona en entre otros al día siguiente.

- El piragüista debe estar en ayuna 12 horas, antes del estudio de laboratorio clínico, o sea si el estudio de analítica es las 9 am, la última comida debe haber sido a las 9 pm. Pobre en grasa animal y nada de bebida alcohólica.

- Desayunar moderadamente después de la analítica y de la obtención del peso.

- Traer al Centro de Medicina del Deporte la ropa y calzado deportivo.

- Mantener la disciplina necesaria, y durante la prueba de esfuerzo hacer el mayor esfuerzo máximo.

- Estar preparado para una demora de 3 a 5 horas por los estudios a realizar, o sea dedicarle una sesión del día al estudio. Debemos comprender todos, "que esos dos días no se pierden de entrenar, sino que se ganan muchos días en calidad del entrenamiento, y son parte de los resultados deportivos!!

2.-Algunas recomendaciones sobre: Alimentación saludable y reposición hidromineral. Programas adecuados de disminución y aumento de peso. Corporal. Alerta sobre algunos suplementos nutricionales. Prevención de lesiones.

Esta información ha sido confeccionada para hacer llegar a los interesados, algunas ideas generales sobre aspectos muy importantes para el rendimiento deportivo y la recuperación del deportista. Estas consideraciones que expondremos tendrán lógicamente que ser ajustadas a posteriori según las características de cada piragüista.



Sin dudas el éxito en la competición depende en gran medida del talento del deportista, unido a una correcta planificación individual del entrenamiento y del control del mismo a través de los estudios médicos de laboratorio y los tests de campo, así como de una óptima recuperación, a partir de la adecuada relación entrenamiento y competición.

Esta recuperación tiene que ser apoyada con una excelente nutrición e hidratación, que garantice el aporte necesario del combustible para la recuperación y el mantenimiento del rendimiento deportivo durante el entrenamiento y la competición.

Cuando no se cumple adecuadamente la relación entrenamiento - recuperación, por lo general también se acompaña de una deficiente nutrición en cantidad o calidad, y de una hidratación deficiente. Recordemos que el 60% del peso corporal está formado por agua en fluidos corporales y como parte de estructuras orgánicas, y el 70% de nuestros músculos está formado por agua.

2.1.- Principales errores en la alimentación e hidratación en el deporte de competición:

- θ Dietas con déficit de vegetales, frutas, pescados, aves y lácticos.
- θ Dietas pobres en hidratos carbono.
- θ Dietas hipocalóricas erróneas.
- θ Cenar con bajo porcentaje de hidra-



tos de carbono.

θ Entrenar sin ingerir alimento en las primeras horas de la mañana, o posterior a un desayuno muy pobre en cantidad y calidad.

θ No cumplir las normas de higiene alimentaria.

θ Deficiente hidratación en el entrenamiento y durante la competición.

θ Comer en exceso carne roja, embutidos, pizzas, bollería, comidas rápidas, comida fritas, dulces elaborados, entre otras, todo lo cual conduce a un exceso de grasa.

2.2.- Recomendaciones generales sobre nutrición e hidratación durante el entrenamiento y la competición.

A partir del cálculo de las necesidades energéticas del deportista, según sus características físicas (superficie corporal y actual composición corporal), objetivos de la temporada, edad, sexo, actividades diarias, cargas de entrenamiento, etc, es que se confecciona la propuesta de las calorías diarias a consumir y la variedad de las mismas, teniendo en cuenta la

distribución en porcentajes de los tres macronutrientes que aportan energía, los cuales son hidratos de carbono, grasas (lípidos) y proteínas.

A continuación presentamos una distribución adecuada para las etapas de entrenamiento y una propuesta para la etapa previa entre las 48 y 72 horas antes de la competición, todo lo cual garantiza el aporte necesario en cantidad y calidad para el rendimiento deportivo y la recuperación del atleta. Distribución calórica óptima en los deportistas:

Esta distribución garantiza una adecuada reserva de glucógeno y un favorable balance nutricional y energético, con el necesario aporte de macros y micronutrientes. Podemos el día de la competición y el posterior, utilizar la propuesta de la distribución calórica de los días de pre-competición, para una más rápida recuperación de la reserva de glucógeno.

Otro elemento a considerar, en el cálculo calórico necesario, es la carga de entrenamiento recibida durante el día. No es lo mismo entrenar una sesión que dos sesiones en el día.

	Normal	Días pre-competición (24 -72 h)
Hidratos de Carbono	55 - 60 %	70,00%
Lípidos *	25 - 27%	15 - 20%
Proteínas	12 - 15%	10 - 12%

*Las2/3 del aporte de lípidos debe ser en forma de productos monoinsaturados y poliinsaturados.

Seminario de árbitros de piragüismo

Unificando criterios de actuación



Participantes en el Seminario. IMG: JAVIER GÓMEZ

Los días 5 y 6 de octubre se celebró en la Residencia Joaquín Blume de Madrid el "Seminario de árbitros de piragüismo, especialidades olímpicas 2013-2014", organizado por la RFEP, a través del Comité Técnico Nacional de Árbitros y con la colaboración del Consejo Superior de Deportes y el Comité Olímpico Español.

Marta Felpeto / Estas jornadas de formación están dirigidas a Árbitros Básicos, Nacionales e Internacionales y se celebran cada año (generalmente en noviembre) con el fin de analizar las actuaciones arbitrales de la temporada anterior y concretar de manera formal las pautas a seguir por todos los jueces en las diferentes competiciones.

En esta edición el programa se dividió en dos grandes bloques. Una primera ponencia en la que se habló fundamentalmente de los trámites obligatorios a seguir por todos los Jueces Árbitros en el ejercicio de sus funciones en la competición y el resto de la jornada de trabajo se centró en el estudio de puestos específicos, cumplimentación de impresos oficiales, así como análisis y propuesta de mejora, sugerencias de modificación de reglamentos e información del nuevo sistema de gestión.

Mariano Cuesta Pilar, Licenciado en Derecho, miembro de la Asociación Española de Derecho Deportivo y Vocal Comité Nacional de Competición y Régimen Disciplinario de la RFEF, fue el encargado de desarrollar el primer bloque durante toda la mañana del sábado.

Cuesta hizo una pormenorizada referencia a los Reglamentos deportivos dentro del marco de la Ley del deporte y la Ley de procedimiento administrativo. Nos ha ofrecido una visión integradora de los Reglamentos de Piragüismo que nos ocupan siempre dentro del contexto de la vigente Ley del deporte, la Ley de procedimiento administrativo y las leyes autonómicas sobre la materia. Realizó, además, una aproximación clarificadora al Reglamento de Disciplina deportiva.

Dentro de su intervención, hizo especial hincapié en la importancia que reviste el conocimiento, tanto de modo genérico como específico, de la normativa



Mariano Cuesta Pilar. IMG: Javier Gómez

federativa. Es decir, el Estatuto orgánico y demás reglamentos y bases de competición y Circulares, destacando en este punto la importancia de la jerarquía y orden de aplicación de cada una de estas normas.

“Marroig y Cela, modificando la línea de trabajo habitual en este Seminario, propusieron unas jornadas fundamentalmente prácticas”

Además de esto, incidió en la necesidad de aplicar correctamente los reglamentos, lo que él denominó “en su justa medida”. También la necesidad de estar atentos a la celebración de cada prueba e informar de modo adecuado de lo sucedido en cada una de las competiciones que se celebren. Recordó la necesidad de dar cuenta a los interesados de los acuerdos adoptados

tanto general como particularmente y de informar debidamente de las obligaciones y derechos de los participantes así como tener en cuenta que los árbitros y jueces también están expuestos a posibles expedientes disciplinarios en los casos previstos legalmente y que aparecen recogidos en las normas federativas.

El segundo bloque temático estuvo a cargo de Xavi Marroig y Nacho Cela, árbitros Internacional y Nacional respectivamente con amplia experiencia en el uso de photofinish y formados en el manejo del nuevo sistema de gestión de resultados.

Marroig y Cela, modificando la línea de trabajo habitual en este Seminario, propusieron unas jornadas fundamentalmente prácticas para la tarde del sábado y la mañana del domingo. Los asistentes, distribuidos por grupos de trabajo formados por árbitros de diferentes Comunidades Autónomas, tuvieron que resolver los ejercicios propuestos. Los supuestos planteados para su resolución versaban sobre cuestiones específicas referentes a las funciones de los diferentes puestos y el análisis de situaciones reales y concretas que se dan en las competiciones. La conclusión final se expuso de manera pública para el gran grupo dedicando un gran protagonismo especial a la unificación de criterios de actuación.

En resumen, formación, reciclaje y unificación fueron los grandes objetivos del Seminario celebrado en Madrid que reunió a más de una treintena de árbitros de toda España, fundamentalmente de la modalidad de Aguas Tranquilas, que destacaron la importancia de celebrar con periodicidad estas jornadas para, entre otras cuestiones, analizar en común el trabajo realizado por los jueces en las diferentes competiciones a lo largo de la temporada.



Club Piragüismo Pamplona:

el nuevo club de la capital navarra

En las últimas temporadas nos encontramos con un bullicioso grupo de palistas que empiezan a recoger medallas y a trepar por las clasificaciones de clubes, es el Piragüismo Pamplona. Le hemos pedido a los incombustibles Amaia Osaba, presidenta y a Felipe Besada, presidente de la Federación Navarra y palista del club, que nos presenten el nuevo club de la capital de Navarra.



En las imágenes, de izquierda a derecha, Amaia, Ander y Ander y Edu. IMG: Club Piragüismo Pamplona

Felipe Besada y Amaia Osaba / El Club Piragüismo Pamplona fue fundado a finales del año 2004 por iniciativa de varios de sus deportistas actuales, Amaia Osaba Olaberri, Felipe Besada Porto y José Manuel Presas Bergantiños. Se creó ante la carencia de entidades deportivas en Pamplona que diera respuesta al piragüismo de competición por aquel entonces, comenzando la actividad competitiva en la temporada 2005 con el nombre de Náutico Canoa-Kayak. Debido a la carencia de infraestructuras a pie de río la actividad inicialmente se limitó a la participación en competiciones de los deportistas impulsores de la entidad.

Desde los inicios se estableció como

“La instalación con la que contamos es una obra de reciente rehabilitación, un antiguo molino que con la financiación del Ayuntamiento de Pamplona y la UE ha sido concebida para la práctica y promoción de nuestro deporte”

Dobarro. Esto dio un primer impulso de la actividad y constituyó la cimentación del proyecto actual.

En junio del 2010 el Club Piragüismo Pamplona pasa a gestionar las nuevas instalaciones de la Escuela Municipal de

obra de reciente rehabilitación, un antiguo molino que con la financiación del Ayuntamiento de Pamplona y la UE ha sido concebida para la práctica y promoción de nuestro deporte. Cuenta con un pequeño gimnasio, hangar para las embarcaciones, vestuarios y unas salas polivalentes, así



Instalaciones del Club. IMG: CPP

objetivo el de crear una entidad que contribuyera a la expansión del deporte del piragüismo en Pamplona y por extensión en la toda la Comunidad Foral de Navarra. El año 2008 se produce un punto de inflexión en nuestra actividad; gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Pamplona y del Club Náutico Navarra de Remo, que cedieron un espacio para poder guardar varias embarcaciones, se pudo dar los primeros cursillos. Esto, junto con el apoyo de la Real Federación Española de Piragüismo presidida entonces por D. Santiago Sanmamed Lora, permitió la contratación de un monitor, Rubén Paz



Platicos, en La Morea (año 2012). IMG: Club Piragüismo Pamplona

Piragüismo en Pamplona, situadas en pleno centro de la capital Navarra. Dando un impulso definitivo a nuestro al proyecto, tanto en el ámbito de la competición como en el ámbito de la práctica recreativa.

El grueso de las actividades se vienen desarrollando en el Río Arga a su paso por Pamplona, una lámina de agua de aproximadamente 2.000 metros de longitud, que presenta la ventaja de estar a resguardo de cualquier temporal de viento aunque, en ocasiones, experimenta puntuales crecidas que impiden el entrenamiento en aguas tranquilas. Sin embargo, como alternativa, disponemos de una balsa de alrededor de 1.200 metros de perímetro en la misma comarca de Pamplona, la Balsa de la Morea.

La instalación con la que contamos es una

como un bar-restaurante.

A la cabeza del Club Piragüismo Pamplona se encuentra Dña. Amaia Osaba Olaberri, presidenta y Directora Técnica de la entidad. Xabier Prieto Sarasti es otro pilar importante de la estructura, ejerciendo como coordinador de toda la actividad deportiva del club y responsable de las categorías inferiores en las que se aglutinan el grueso de nuestros deportistas. Xabier Prieto tiene una dedicación exclusiva al club, contando con el apoyo de Gorka Fernández García-Pacual en el trabajo diario con los más pequeños. Además, en la realización de distintos cursos de iniciación y otras actividades, contamos con la colaboración puntual de otros técnicos.

Desde los inicios creímos en la necesidad de atender a todas las demandas, con una



Sebas y Gaizka, palistas del Club Piragüismo Pamplona. IMG: FOTOYOS

doble vertiente. Por un lado, contamos con una sección de competición con objetivos muy ambiciosos y, por otro, con una sección recreativa tanto de aguas bravas como de aguas tranquilas. Regularmente ofertamos cursos de iniciación para todas las edades así como otros cursos de perfeccionamiento en aguas bravas y otras técnicas dando la posibilidad de que, aquellos que lo desean, se hagan socios de la instalación para que, sin objetivo de rendimiento deportivo, puedan seguir practicando nuestro deporte. Para ellos programamos, además, salidas a distintos lugares de la geografía: pantanos, ríos, costa...

En cuanto a la actividad de competición, en la actualidad centramos nuestros esfuerzos en las categorías inferiores. Participan regularmente en diferentes competiciones a nivel regional y estatal. Para los infantiles se establece como objetivo principal el Campeonato y la Copa de España. Los primeros resultados destacados han llegado esta año con el 3er puesto obtenido por el K2 infantil B de Gaizka Fernández Aramendía y Sebastián López Muguerza en la Copa de España de Zamora del 2013 y las 9 finales de los 9 deportistas en el Campeonato de España de Infantiles y Cadetes de Verducido con varias finales A.

También hay señalar en la categoría cadete, el 3er puesto obtenido en el Campeonato de España de Maratón de Lorea Ilundain Perurena y Maddi Ederra Zestau en K2

cadete y el subcampeonato de España de Aitor López Muguerza en K1 200 LTA en Verducido.

Otro de los objetivos deportivos es la Liga Nacional Ríos y Maratón en la que en la temporada 2013 obtuvimos el puesto 9º de 72 clubes participantes.

Dentro de las modalidades de Aguas Bravas, destacan Eduardo Sola Larrión y Ander De Miguel Aranaz miembros de la selección española de Estilo Libre en el Campeonato de Europa del pasado año y en el Campeonato del Mundo del presente,

y varias veces campeones de España.

Como objetivo inmediato nos planteamos consolidar la estructura actual para darle una continuidad en el tiempo al proyecto, obsesionados por conseguir una sostenibilidad económica en el marco actual.

Entendemos que el Club Piragüismo Pamplona ha contribuido a la expansión del piragüismo de competición en Navarra de forma destacada, que ha experimentado un significativo crecimiento en los últimos tiempos. Así, en la temporada 2013 - 2014 el piragüismo se incorpora al programa de Juegos Deportivos de Navarra gracias a que contamos con una base significativa de deportistas procedentes de diferentes localidades de la geografía navarra. Además del Club Piragüismo Pamplona, destacan el Ebro Kayak, el Piragüismo Traslpuente y el Marmol Team de Tudela y el Club Natación Pamplona que aportan palistas a las diferentes competiciones organizadas. Los Juegos Deportivos de Navarra es un programa financiado por el Gobierno de Navarra dirigido a deportistas en edad escolar.

“El Club Piragüismo Pamplona ha contribuido a la expansión del piragüismo de competición en Navarra de forma destacada, que ha experimentado un significativo crecimiento en los últimos tiempos”



Aitor López Muguerza (izq) subcampeón de España en K-1 200 metros LTA. IMG: Fundación Miguel Indurain

Federación de Piragüismo de la Región de Murcia



El piragüismo murciano decidió en las últimas elecciones confiar en un nuevo equipo para dirigir la Federación Murciana de Piragüismo. Las elecciones estuvieron jalonadas de complicaciones en el último año (mociones de censura, alegaciones etc.), para finalizar con la decisión de los organismos competentes, que dieron la razón y abrieron la posibilidad al cambio.

SONIA MARTÍNEZ/ Fue el 15 de diciembre cuando la nueva asamblea votada por todos los palistas, técnicos, árbitros y representantes de clubes murcianos se reunió para votar al nuevo presidente de la Federación de piragüismo de la Región de Murcia, siendo proclamado por unanimidad David Martínez Miralles.

A partir de ese día da comienzo una nueva etapa del piragüismo murciano centrada en el fomento del piragüismo en la región y la ayuda y valoración de nuestros piragüista murcianos.

Una vez hecho el cambio de poderes la primera tarea fue el análisis de la situación económica en la que estaba



la Federación (deudas, pólizas, y becas por satisfacer) y recibir los efectos administrativos (tarjetas, sellos, etc.). Tras un primer estudio se procedió a encargar una auditoría, en proceso actualmente, para dar luz al estado real de cuentas. Seguido, con la subvención de la Comunidad Autónoma, se procedió al pago de

deudas contraídas por el equipo federativo anterior.

Una vez puesta la Federación al día de las facturas impagadas, se inicia la marcha con

que desde la federación se hagan todas las gestiones de compra de material para reducir los costes. También se presentó una nueva página web interactiva donde todos puedan dar su

“La gala tuvo como tema ‘Unidos hacia el futuro’ y se hizo con el propósito de reconocer a aquellos palistas internacionales desde el 2010 hasta el 2012”



IMG.: FEDERACIÓN MURCIANA

los nuevos miembros de la Federación rescatando las galas de piragüismo que anteriormente se hacían y con el compromiso de realizarlas anualmente. La gala tuvo como lema **UNIDOS HACIA EL FUTURO**, se hizo con el propósito de reconocer a aquellos palistas internacionales desde el 2010 hasta el

opinión, encontrar la información necesaria en todo momento de los acuerdos tomados en las asambleas, de las competiciones, resultados de los palistas, cursos a realizar, etc. Por último se presentó a la nueva Junta Directiva, un grupo de voluntarios que dedicaran parte de su tiempo

del deporte español. Y como no, todos con el sueño de ayudar para tener algún piragüista Murciano en los Juegos Olímpicos.

Junto al Presidente, David Martínez Miralles, empresario, piragüista desde los 13 años con muy buen rendimiento sobre la canoa que le llevo a formar parte del equipo Nacional están los Vicepresidentes también piragüistas desde jóvenes y empresarios: Nicolás López Saura (responsable del área de compras) y Francisco Juárez Molina (responsable del área de organización y administración). Completa la JJDD el tesorero, también canoista, Jesús Box Molina, la secretaria, la jugadora internacional de Kayak-polo, Sonia Martínez García, y por ultimo como vocales los también piragüistas, Bartolomé Vázquez, Manuel Belluga, Antonio Joaquín Molina, Félix Martínez y Joaquín Martínez responsables del área de organización de competiciones y tecnificación.



IMG.: FEDERACIÓN MURCIANA

2012, destacar a todos los palistas medallistas a nivel nacional, homenajear a palistas veteranos y jóvenes, en definitiva se pretendía cerrar años pasados que habían estado en el olvido para comenzar una nueva época y volver a unir a todos los clubs.

La gala sirvió para presentare los nuevos proyectos, entre ellos una central de compras. En ella se quiere

comprometidos en llevar adelante el reto propuesto por el nuevo presidente David Martínez Miralles.

A todos le une el deseo de crear una Federación activa que apoye el piragüismo y lo fomente en todos los rincones de Murcia, que haga más fácil la práctica de este deporte a los palistas de la región, deporte minoritario pero que a nivel nacional e internacional está en lo más alto

El 2013 ha sido un año de éxitos nacionales e internacionales en todas las modalidades del piragüismo, olímpicas y no olímpicas, tanto de clubs como con la selección.

Destacar un año mas los resultados del veterano José Antonio Lucas que sigue demostrando que en el deporte la edad no importa. Las ganas, la constancia y el

“Esta nueva temporada arrancará con un proyecto de liga autonómica, con ocho sedes diferentes, involucrando así a todos los clubes”

esfuerzo hace a un deportista único y un ejemplo a seguir por todos los piragüistas murcianos.

Fueron varios los palistas murcianos que pudieron participar en competiciones internacionales que no cubría la RFEP gracias a las ayudas recibidas en función del baremo confeccionado. Este programa seguirá en años sucesivos.

También se seguirá apoyando y ayudando a los clubs de nueva creación como ha pasado este año con el Club náutico de Santomera y la Escuela de los Alcázares

Para esta nueva temporada que comienza, dentro de las posibilidades e intentando hacer las cosas lo mejor posible, la federación Murciana apostará por la organización de competiciones. Arrancará con un proyecto de LIGA AUTONOMICA con 8 sedes diferentes, involucrando así a todos los clubs. La liga la formaran pruebas diferentes (fondo, velocidad, maratón, ascensos-descensos de ríos, aguas bravas, dragón, kayak de mar etc.) y todas ellas puntuables para luchar por el premio metálico final del club ganador de la liga. También se ha apostado por la I Copa de España de Dragones, a sumar al II Festival Internacional de Dragones, que ya se hizo el año pasado, se seguirán haciendo torneos de la liga nacional de Kayak Polo,



IMG.: FEDERACIÓN MURCIANA

descensos de ríos y aguas Bravas, y las competiciones que se puedan ir incorporando para llenar el calendario murciano, divulgar nuestro deporte y dar la opción de competir a buen nivel sin tener que salir fuera de la comunidad.

Esta temporada 2013-2014 como la temporada anterior se ha renovado el convenio entre el CAR Infanta Cristina y RFEP para que el equipo canoa sub23 lleve su programa de tecnificación en el CAR a las órdenes de Marcel Glavan. Este año se amplía el convenio para el seguimiento de palistas murcianos que esten en este nivel.

Dentro del ámbito de la Formación se quiere volver a ofertar cada año cursos de árbitros, técnico de nivel I, guía de kayak de Mar, además continuar con los

convenios con las distintas universidades de la actividad física para la formación de los estudiantes

Una novedad para este año, es el carnet náutico autonómico, el cual viene siendo reclamado por personas que tienen su embarcación propia y quieren hacer turismo, pero que no quieren federarse por ningún club, por eso se quiere dar la opción de tener ese carnet y así estar federados y asegurados en Murcia, este carnet llevara unas normas de seguridad que serán firmadas a la entrega de dicho carnet, con ello se quiere que todo el mundo pueda practicar este deporte en todos los lugares de Murcia. Ya se trabaja en proyectos, casi sueños, de futuro, como una pista en Santomera, donde entrena el grupo de canoa.



IMG.: FEDERACIÓN MURCIANA

Río Negro

posiblemente, la regata más larga del mundo



Es muy fácil hablar de que una competición "es la más exigente", "durísima" o, como la idiosincrasia ibérica nos empuja muchas veces a decir, "larga de c**ones".

Durante años ha habido una buena lucha (y mucha leyenda urbana) sobre la longitud de las carreras, pero siempre el Río Negro ha estado entre aquellas que todos decimos "sí, un día hay que ir a correrlo".



IMÁGENES: web oficial de Regata Río Negro



GONZALO MELERO (Riachuelero de Unquera, Cantabria). Gran apasionado del piragüismo de larga distancia. Colabora con diferentes medios y transmite su afición a través del blog Elite Kayak.

www.elitekayak.blogspot.com



grandes regatas

Casi 1.000 kilómetros al sur de Buenos Aires se encuentra el Río Negro, que cruza desde los Andes hasta el Océano Atlántico la región a la que da nombre. Cortando prácticamente por la mitad el vasto país sudamericano, es la puerta desde el Norte a la Patagonia, casi como en las antiguas películas del oeste se cruzaba el Mississippi rumbo a la última frontera. Y no en vano su comienzo tiene origen en una aventura. Como tantas otras, sucede en los años 30 y tiene a dos amigos preguntándose si serían capaces de bajar el río desde Bariloche, en plena falda andina, hasta Viedma, en la costa atlántica. Óscar F. La Palma y Enrique Rietchart (de Viedma el primero, de Bariloche el segundo) unieron las dos ciudades navegando en una canoa de

lona. Más de 110 horas paleando para recorrer los más de 800 kilómetros que separan ambas ciudades.

“En 1964, tres socios del Club Náutico La Ribera quisieron recuperar la idea de navegar el río hasta Viedma”

Ahí quedó la hazaña, que en principio no tuvo continuidad. Pero en 1964, tres

socios del Club Náutico La Ribera quisieron recuperar la idea de navegar el río hasta Viedma, pero esta vez partiendo desde la ciudad de Neuquén con vistas a sentar las bases de una competición deportiva, sin dejar nunca de lado la parte lúdica y turística. Así, tras explorar la totalidad del cauce del río, resuelven iniciar en 1965 la Regata de Río Negro. En principio fueron ocho etapas, ya con la actual salida y meta en Neuquén y Viedma, respectivamente. Año tras año el recorrido fue variando sus etapas, llegando a ser 11, que junto con los días de descanso hacían dos semanas completas de competición. Tras probar muchas fórmulas, parece que finalmente se ha establecido el modelo de seis etapas para recorrer un total de 245



1ª Etapa, Senillosa-NQN. IMG: Web Oficial



Cruces Facundo y Sebastian Jocano, 1º K-2 junior 2013. IMG: Web Oficial.

kilómetros, con dos de paleo y una de descanso, totalizando ocho días. Con etapas entre las dos y tres horas para el tiempo del vencedor, esta adecuación a los formatos internacionales de maratón (muchas de las etapas tienen uno o dos porteos obligatorios en las playas de la ribera) ha hecho la prueba quizás un poco menos extrema, pero esto ha redundado en la participación, cada vez más numerosa, y en la creciente participación internacional.

A lo largo de los años, a medida que el número de palistas crecía, muchos han sido los grandes piragüistas internacionales que se han acercado a probar suerte en aguas argentinas. Húngaros, sudafricanos, españoles, ingleses, brasileños... pero por una cosa o por otra, todos han pagado el desconocimiento del río y de sus secretos. Los palistas locales siempre han acabado imponiéndose a parejas extranjeras que podrían haber partido como favoritas. Allá por

los años noventa recuerdo cómo Villalobos y Medrano, unos de los primeros en cruzar el atlántico al asalto del Río Negro, comentaban lo frustrante de verse paleando en cabeza, incluso de llegar a veces a liderar en solitario y, de pronto, ver cómo por la orilla opuesta del río, quizás a 300 ó 400 metros de distancia, las parejas argentinas te adelantaban sin remedio en busca de una victoria que siempre esquivaba a los extranjeros. Ya en el siglo XXI, el asturiano Kiko Vega ha sido uno de los habituales, tanto en K2 (el año pasado junto al argentino Santiago Scalesi), como en K1, modalidad en la que suma varias victorias. También el catalán Albert Corominas ha sido asiduo a la prueba en los últimos años, primero en K2 con su compañero de Bañolas Luis Gonzalez y luego un par de veces en K1. La participación patria, hasta donde llegan nuestras pesquisas, se completa con el gallego Alberto Diaz Portas.

“Los palistas locales siempre han acabado imponiéndose a parejas extranjeras”

Aún siendo el Río Negro de aguas muy tranquilas, cruzando las inmensas llanuras en amplios meandros, sí responde sin embargo al formato caudaloso de los ríos que descienden de los Andes. Su constante fluir de agua hace que las medias de algunas etapas lleguen a los 21 km/h. y que, por tanto, el conocimiento del río y sus corrientes pueda ser definitivo. A ello hay que unir también el cuidado físico que hay que tener. Me refiero a que la prueba se disputa en pleno veranos austral (mediados de enero) y atraviesa una zona de grandes



1ª Etapa, Senillosa-NQN. IMG: Web Oficial.

llanuras áridas donde el sol es un enemigo más. En días de poco viento es fácil que las temperaturas lleguen a los 40 grados. Además, para que la carrera sea vistosa y el público pueda acercarse a disfrutar del espectáculo, las etapas se disputan a partir de las tres de la tarde, con lo que las gorras blancas de faldoles sobre el cuello son casi tan obligatorias como las bolsas de bebida.

Quienes mejor han sabido adaptarse a todas estas condiciones y secretos del río, amén de sacar a relucir toda la calidad que atesoran, ha sido la pareja de Néstor Pinta y Martín Mozzicafredo. Los de Patagones, bien conocidos también en España desde sus tiempos mozos por ser impenitentes selleros, han logrado vencer en doce ocasiones formando pareja, trece en total para cada uno de ellos. Sin duda una magnífica trayectoria que los corona sin duda como los auténticos reyes del Río Negro. Una trayectoria que quedó coronada con el anuncio de su retirada como K2 en Río Negro tras vencer en 2013. Declararon que ante el empuje de los jóvenes valores, tales como José Guerrero o los impresionantes Franco Balboa o Darío Dal-Bo, entre otros, lo mejor era dejar paso a una nueva generación que podrá dar grandes éxitos al canotaje argentino en el futuro.

Pero, obviamente, nosotros somos infa-

“La prueba se disputa en pleno verano austral (mediados de enero) y atraviesa una zona de grandes llanuras áridas donde el sol es un enemigo más”

tigables trotamundos piragüeros y pretendemos evitar que los jóvenes locales se lleven una victoria tras otra lográndola nosotros primero. Una vez más, hacemos el petate con nuestra consabida destreza y todo lo necesario para



7ª Etapa, vuelta a los puentes. IMG: Web Oficial.

un viaje intercontinental (excepto de nuevo las chanclas, que tendremos que comprar in situ). Nos despedimos de nuestra madre, que ante nuestra promesa de volver con el título bajo el brazo nos recuerda que nos dejemos de historias, que tengamos cuidado y que llamemos al llegar. Y para llegar y hacer la llamada de rigor nos subimos a un avión que tras un par de escalas nos dejará en el aeropuerto de Neuquén por el módico precio de 1.700 eurazos. También está la posibilidad de organizarnos bien, si vamos unos cuantos, y volar sólo hasta Buenos Aires y ahí llegar por tierra, quizás en una furgoneta alquilada, pero siempre tendremos entonces que añadir alguna noche a nuestro viaje por aquello de llegar descansados.

A ello, le sumamos la estancia, los desplazamientos (nuestra furgoneta alquilada nos tendrá que ir llevando a lo largo y ancho de la Patagonia durante 8 días y unos 600 kilómetros) y la comida para, pongamos, un mínimo de 12 días que nos permitirán descansar del viaje, superar el jet lag, hacer algo de entrenamiento y los 8 días de competición. Finalmente, ya en diciembre hemos abonado los 80 € de inscripción, que al lado del avión nos van a parecer calderilla. Y así, por un módico precio de unos 3.000 euros, 200 arriba o abajo podremos traer a casa el tan ansiado trofeo. O al menos un montón de aventuras y vivencias que contar.





amurallalsport 

personal & technical
sportwear

AMURA

®
www.amuranet.com

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

