

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



Con la moral bien alta
EQUIPOS POR EUROPA

A nivel Internacional
ORBIGO, JOVIAL Y VETERANO

N.º 127

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.

En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.



KAYAK CAÑEDO S.A.

Con licencia danesa.
Kajakbiggeriet Struer ApS. ■ Kirk & Storgaard
Paddles Struer ■ Paddles Liminat

SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. (985) 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)

Esta federación

El Canal Olímpico de Castelldefels **ABIERTO A TODOS**

El Canal Olímpico, inicia una nueva etapa, después de los Juegos alberga todo tipo de actividades.



Sevilla tiene el Canal de La Cartuja, otro gran escenario para un piragüismo multicolor. La foto es de Javier Soriano.



Han concluido los acontecimientos del 92 y quedan en el piragüismo dos emblemáticos escenarios, el canal olímpico de Castelldefels y la pista de La Cartuja.

De la capacidad de sus gestores y de la colaboración de unos pocos depende su futuro. No desaprovechemos esta oportunidad que la historia nos ofrece para impulsar a una buena parte del piragüismo.

La Cartuja ya vivió momentos internacionales y lució esplendorosa en los últimos Campeonatos de Invier-

no, ahora aspira a más, quiere la Copa del Mundo'94, un programa ambicioso de promoción y no parar.

Castelldefels ya tiene en marcha su proyecto polideportivo, que no deja un niño en edad escolar sin pasar por el canal a montar en piragua, después vendrán los Campeonatos Senior de Pista, en septiembre, y la operación infantil del programa 2.000 que acogerá a todas las futuras promesas para su concentración anual. Conviene que conozcan, quienes pueden estar llamados a grandes empresas, los escenarios reservados a los dioses del olimpo.

Para La Cartuja

SEVILLA QUIERE LA COPA DEL MUNDO

Gente insólita

I Concentración Txingudi EN LAS OLAS JUGUETONAS



El tiempo no acompañó, pero sobró colorido. La foto es de Bergia.



Belén, campeona de la década, recibe su galardón y el simpático conejito que entregó Duracel. La foto es de Hurtado.

Neptuno nos fue muy generoso, no hacía frío, pero llovía a intervalos y había Elecciones Generales. Sin embargo, 50 kayaks y 60 personas (con el presidente de la Federación de Euzkadi al frente) participaron en esta I Concentración, organizada por el Club Omeq-Perception.

Palistas en activo, viejas glorias, maridos y mujeres, novias y novios, turisgüistas, jóvenes promesas, etc. se dieron cita este domingo nublado para -como rezaba la convocatoria- disfrutar tranquilamente y todos juntos, de una mañana, o un día quien quiera, de piragüismo, olvidando totalmente cualquier indicio competitivo.

Volvieron a repetir, son los mejores y no dejan opción a duda, los Gallegos tienen la mejor Federación Autonómica, y su Presidente, **Santiago Sanmamed**, recogió el Trofeo, por clubs fue **Amigos del Remo Caja Rural** el que barrió, culminaba una gran temporada. **Belén Sánchez** y **Juan Manuel** fueron los mejores piragüistas y Duracel recibió un premio especial a la promoción, son estos recuerdos, como sus pilas, los que más duran y así lo entendió el Jurado.

En esta X Gala nacional se dieron los habituales premios del Circuito RENFE de Pista, fueron para el **Real Grupo de Cultura Covadonga**, **Club Breogan Conservas Isabel** y **Club Náutico Ensidesa**, y la I Copa de España de río deportivo que la ganó el **Club Piragüismo Zamora**. Entre aplausos y palabras de felicitación, la élite de nuestro piragüismo recibió su nacional homenaje.

X Gala Nacional de Piragüismo SIEMPRE LOS MEJORES

Amigos del Remo Caja Rural, Federación Gallega, Belén y Juan Manuel, repiten galardón

Editorial

APOSTAMOS

El equipo junior viene trabajando desde hace ya algunos años sin apenas levantar ruido. Tienen una meta común y la enorme suerte de que nadie depara en ellos demasiado.

Así ya se puede andar.

Es suficiente la veteranía de **Jesús Cobos**, que tiene el redoblado valor de su juventud y el apoyo incondicional de **Juan Carlos** para ir forjando un equipo nacional que, poco a poco, aspira a alcanzar triunfos internacionales.

En su cita de Bratislava ya se vislumbraban resultados, pero en la difícil regata de Bochum, los chicos de **Cobos**, barrieron, a falta de un mes para la gran cita de los mundiales. Su última oportunidad antes de acceder al embarcadero mundo de los mayores.

Si alguien tiene derecho a reclamar suerte son ellos, por su abnegación, pero si algo se torciera y no alcanzaran la meta ambicionada tendrían igualmente nuestro aplauso pues hace ya bastante tiempo que han demostrado su auténtico valor, por eso apostamos por todos ellos.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
MARZO - ABRIL 1993 - Nº 127
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: Carlos Prendes
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969



Como estaba previsto, se embarcó en el puerto de Fuenterrabía, y a las 11.45, como suele suceder en estos casos, salieron los rezagados. En poco tiempo se abandonó la dársena y se llegó a la playa del fraile, primer objetivo de la travesía.

Cambio de sentido y proas orientadas hacia Hendaya. Según se aproximaba el grupo a la playa, aumentaba la concentración de adrenalina y, aunque el mar estaba tranquilo y las olas no eran muy poderosas, comenzaron enseguida las primeras cabalgadas sobre ellas.

Unos ensayaban esquimotajes, otros buscaban la carrera mas larga y los de mayor experiencia se lanzaban a la consecución de figuras. Se lograron ver un buen número de looping, pop-out, looping atrás, twist, esquimo-surf, etc.

Los organizadores ofrecieron un suculento lunch, despues del cual se dió por finalizada oficialmente la concentración y varias piraguas regresaron a Fuenterrabía.

Otros muchos, sin embargo, permanecieron varias horas jugando y disfrutando del kayak-surf.

Eduardo de Bergia Cervantes

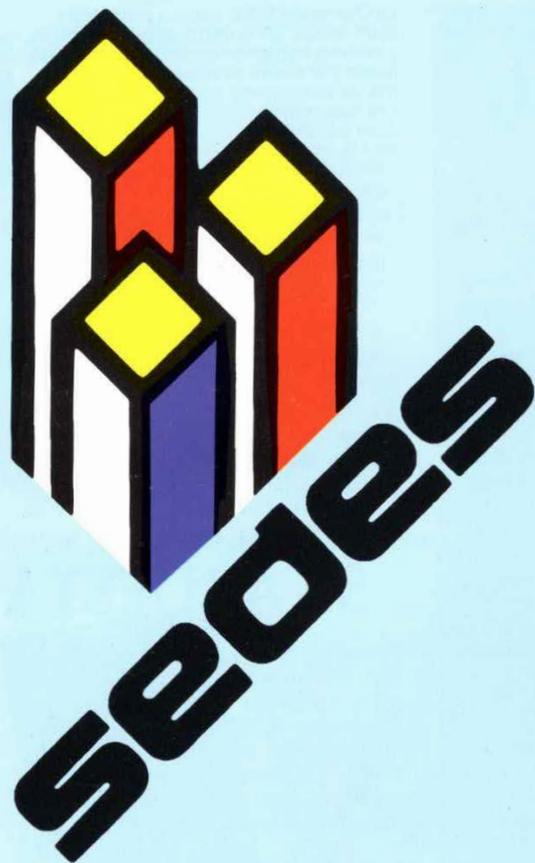
Increible

ERA DE PASTRANA

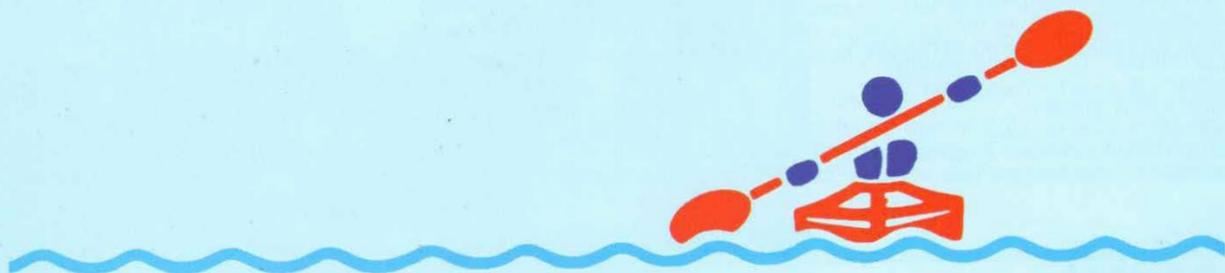
La foto de la última portada de AGUAS VIVAS. Tan oportuna fue la instantánea, tan perfecto el encuadre, el foco y la luz, que nadie se lo podía creer. Por eso se adjudicó a otro autor. Aunque era de **Manolo Pastrana** y de justicia es reconocerlo.

Aunque resulte increíble, por que era muy buena.





con el deporte
asturiano



En pista

Cuatrocientos palistas por el Guadalquivir en la VI Fiesta de la Piragua



Todos al río, hasta algún perro se atrevió a montar en piragua. Ventajas de tener licencias tan baratas.
Foto Inclán.

dro Mansilla, de los Delfines de Ceuta, se impuso a toda la concurrencia, otros vencedores fueron en K-1 senior **Jorge Martínez**, del Mercantil, en K-2 senior **Angel Fernández** y **José Toribio** del Piragüismo Zamora, en C-1 senior se impuso **Pedro Areal** de Amigos del Remo ganando la C-2 **Jesús Astola** y **Javier de la Peña** del Labradores.

LIPASAM ARMÓ EL TACO

Un año más el Guadalquivir se cuajó de piraguas, todo un espectáculo muy bien animado, muy bien dirigido por un comité que al amparo de LIPASAM convoca a palistas de toda España a esta fiesta de la piragua, Trofeo Ciudad de Sevilla, que este año ha ganado el Náutico de Sevilla. con el subieron al podium el Club Amigos del Remo Caja Rural y Piragüismo Zamora.

Triana fue un mirador de excepción, allí se congregó un numeroso público que vivió la jornada de piragüismo entre alborotos, sevillanas y muñeiras, último quiebro de **Fernando Casas** al folklore popular que abraza de esta manera dos culturas en torno a esta regata. Una regata con espectaculares salidas y una prueba reina, la de K-4 que como siempre ofrece trepidan-

te lucha y emoción sostenida. Es el final deportivo a una concentración que se inicia popular, de gentes en piragua, que se dan cita en el Guadalquivir para pasar toda la mañana.

Ganó en esta prueba la embarcación del Piragüismo Zamora, había en el agua veinte K-4. La más numerosa fue el K-1 cadetes, **Alejan-**

En dama senior **Cruz Cesteros** del Madrileño venció en 29'06" y en dama cadete lo hizo **Tamara Benitez** del N. Eslora.

El K-1 junior lo ganó **Manuel Palacín** del N. Helios y el K-2 fué para **Rodríguez-Calvo** de Amigos del Remo.

J. R. Inclán

Por los ríos

El primer descenso se remonta a 1962

ORBIGO A LO GRANDE



Nosotros, los Rápidos, acabábamos de formar equipo el año anterior y, bisonños acudimos con mucha ilusión a este Descenso de 22 Kms, con 6 piraguas. Los chavales, al ver pasar las piraguas sobre los coches, se admiraban: ¡Ahí van las lanchas! No la habían visto más gorda!. En Hospital de Orbigo no nos convenció dormir en unas habitaciones vacías donde habían puesto paja, - los recursos eran pocos, - y nos fuimos a Astorga, donde nos alojamos en un gran caserón que llamaban Hotel Moderno, allí al menos, había camas. Por la mañana madrugamos y fuimos a desayunar a una cafetería donde



CON HISTORIA
Una serie de Raúl Prado

casualmente no tenían **mantecados**. Años más tarde me indicaría un amigo de la Bañeza, que son mejores **los imperiales**. Para mí las dos especialidades son magníficas.

Llegamos a Hospital, con la vista de su magnífico puente románico del siglo XIII, famoso por **el paso honroso** de Suero de Quiñones, y que tomó el nombre de un hospital de peregrinos hoy desaparecido. El río estaba magnífico de agua y en la salida se alineaban 28 piraguas, la mayoría asturianas, de León y Madrid.

En esta ocasión se impuso la ve-

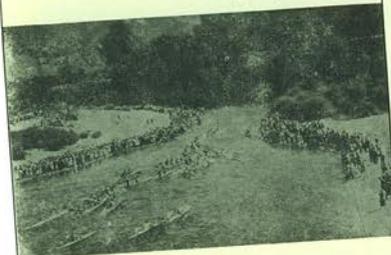
Los Rápidos de Arriondas, dominan en el palmarés con seis triunfos

TREINTA AÑOS DESPUES...

Corría el año 1962, y el 12 de agosto se iba a celebrar el I Descenso Internacional del Orbigo (León) entre HOSPITAL homónimo y LA BAÑEZA. Lo organizaba la Federación Asturiana de Piragüismo, a cuyo frente estaba **D. Eduardo Cervo**, con la valiosa y eficaz ayuda de **Frank Llorente**, **Noguerols**, y el Casino de León.

I DESCENSO INTERNACIONAL DEL RIO ORBIGO EN PIRAGUA

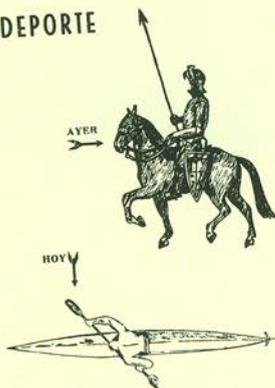
12 Agosto 1962



Organiza: S. D. Casino de León.
Federación Asturiana de Piragüismo.
Patrocina: Excmo. Ayuntamiento de La Bañeza.
Ayuntamiento de Hospital de Orbigo.

LEON

EL DEPORTE



Cafés "EL DROMEDARIO"
¡¡ EXCELENTES !!

teranía de **Romaldo** y **Bernardo R. Maribona**, el ENSIDESA, de Aviles, en 1,44,29, y otros dos veteranos, **Antonio Cuesta** y **Juanito Montes**, que corrían por el ALPO, de Oviedo. La sorpresa la dieron los Rápidos que se clasificaron, 4º, 5º, 8º y 2º K-1, merced a **Feliz, Poo, Llamado, Blanco, Cepa** y **Rodríguez**, conquistando el trofeo por equipos.

El II Descenso (63), en victoria de los avilesinos **Benito** y **Antonio**, del Virgen de las Mareas y en K-1, **Bernardo R. Maribona**, del Ensidesa. Además triunfo por equipos del Virgen de las mareas.

El III Descenso (64) triunfaron los grandes palista **Juan Montes** y **José Ramón Pérez**, del ALPO, de Oviedo, y en K-1, repite **Maribona**.

ña en el Sella, **Juanito Montes** y **Cortes Rivas**, del ALPO de Oviedo, a los que opusieron fuerte resistencia los avilesinos de Ensidesa, **Alfonso** y **De la Rosa**, escoltados por **Juan Fernández** y **Javier Gutiérrez** de los Rápidos, **Elías-Barrales** y los hermanos **Cuesta** se clasificaron a continuación, dejando muy alto el pabellón de Ribadesella, que gana por equipos. El vencedor en K-1, otra vez **Mirabona** (3ª), gracias a que **Luis Cueto**, que era su máximo rival, rompió la piragua, a 400 metros de la salida.

En el V Descenso (66) se abre la hegemonía de la pareja de Arriodas, **Juan Manuel Feliz** y **José Gutiérrez**, que ya habían dado la campanada en El Sella, al quedar campeones de España de Descen-



Por clubs para el Náutico Ensidesa.

El IV Descenso (65), los vencedores fueron los campeones de Espa-

Piragüistas por el puente del Paso Honroso, en Hospital de Orbigo. La foto es de Rodríguez.

Junto a estas líneas el folleto del primer descenso. El paso de treinta años lo elevan a la categoría de reliquia.

so de Río, con el permiso de los daneses **Hansen-Anderssen**. La salida de 90 piraguas, esta vez desde Carrizo, presenciada por miles de espectadores que recibieron con una clamorosa ovación a los vencedores en la meta del **Paso Honroso**, de Hospital de Orbigo. **Feliz** y **Gutiérrez** fueron proclamados mejor pareja de la I Semana Internacional de Piragüismo, en Asturias, en las instalaciones de vera-

Juan Manuel Feliz-José Gutierrez y los zamoranos **Rego, Baranda, Mangas-Lozano** han ganado en cinco ocasiones. **Herrador-Rodríguez** en tres y **Maxi-Emilio Llamado** en una.



no del Casino de León, adjudicándose el trofeo Cervezas Danm, al haber acumulado el mayor número de puntos en El Sella, Nalón, Trasona, Villaviciosa y Orbigo. Lo mismo hicieron los avilesinos, **Harry Cuervo**, que fueron segundos en el Orbigo, y en la I Semana Internacional. Esta vez en K-1, el vencedor fue **Luis Cueto** frente al fenómeno inglés **Evans**. Por equipos el triunfo fue para el Club de Mar, de Avilés, y el de la I Semana Internacional para el Corisa-Los Rápidos, de Arriendas.

Estas victorias de **Feliz-Gutiérrez**, se repitieron cuatro veces más, desde el V al IX Descenso (66 al 70), unas veces con la oposición de los avilesinos, **Harry Cuervo** y otras con la de los austriacos **Klaus Peyrl** y **Tillman Philippi** a los que sacaron 53 segundo, que ya les pusieron la victoria difícil en el Sella, adjudicándose además la III Semana Internacional. También, de nuevo **Luis Cueto** se impuso al inglés **Jackson** y el magnífico palista de la Asociación Atlética Avilesina, también se llevó la Semana Internacional.

En el X Descenso de 1971, los vencedores son los ovetenses del Baneo, **Alvarez-González** y por equipos, el tándem Casino de León-Los Rápidos. El 23 de Mayo se celebró el Campeonato de España de Descensos de Ríos Deportivos, con la victoria de **Angel Villar (Chilares)** y **Pedro Cuesta**, del

VENCEDORES DE UNA DÉCADA

José M. Herrador Leal	1981
J. Manuel Sánchez	1982
Vicente Rasueros	1983
Juan Carlos Posada	1984
German Sierra Pindado	1985
José M ^a Pariente Polledo	1986
Javier Otero Novas	1988
Vicente Llerandi	1989
Ramón Cerra Prieto	1990
César Cea Domínguez	1991
Marco Santos García	1992

El equipo de Ribadesella, con Antonio Cuesta junior y Elias Sánchez, dos vencedores.

Abajo, la salida desde Hospital de Orbigo en el año 62, era la primera de toda una historia.

La foto es de Raul Prado.

Fluvial de Lugo, y en K-1, **Luis Cueto**, del Ensidesa avilesino, y por equipos Los Cuervos de Pravia.

El 72, XI Descenso, con amplia participación extranjera (Inglaterra y Francia), el triunfo se inclina por los villaviciosinos, **Juan L. Fernández** y **Severino Fernández**, que además batían el récord en 1,09,50 que tenían en 3 segundos más, **Montes** y **Rivas**. En K-1, gana **José Luis García**, de Los Cuervos de Pravia, y los británicos de la British Canoe Union anotan su 2^a victoria por clubs (la 1^a el 67).

El XII Descenso del 73, los vencedores son **Luis G. Ramos Misioné** y **Pedro Cuesta**, del Náutico de Lugo y en K-1 **Severino Fernández**, del Nestlé de Villaviciosa. Por Clubs el Náutico de Lugo.

El XIII Descenso del 74, en 22.000 m. del puente del paso honroso de Hospital al del Penosillo de la Bañeza, con la participación de 103 palista, tiene lugar la 1^a victoria extranjera, de los británicos **Bob Story** y **Peter Gorman**, de la British Canoe Union, que hacen doblete con el triunfo también en K-1 de **Allan Williams** y por si fuera poco por equipos.

LOS QUE MAS TRIUNFARON

A nivel de clubs la cosa fue así:

Los Rápidos de Arriendas	7
Amigos del Remo	4
A. Atletica Avilesina	4
Fluvial de Lugo	2
Escuela Zamorana	1
S.D. Ribadesella	1
Grado	1
Por paises	7
España	4
Gran Bretaña	4

Feliz y Gutiérrez, vencieron en cinco descensos. La foto la consiguió R. Prado en agosto del 67.

Abajo vemos una secuencia del descenso. La foto es de archivo y pertenece a la Federación Asturiana.



Jugarreta histórica:
En 1974 se celebra el
XIII descenso, y en
1981 vuelve a
anunciarse el I^{er}
Descenso del Orbigo



A partir de aquí pierdo la memoria del Descenso del Orbigo y no vuelvo a celebrarse, quizás el 75-76, pero no tengo datos. Pasan 4-6 años y se reanuda el 16 de agosto de 1981, pero al haber perdido la memoria, se anuncia como I Descenso Nacional. En esta nueva etapa, son los zamoranos, bien de la Escuela o de Amigos del Remo, lo que parten el bacalao, merced a las victorias de **J. L. Rego** y **F. Baranda** (81), **Mangas-Lozano** (82), **J.M. Herrador-P.Rodríguez** con triple victoria (84,85 y 86), entre los que se incrustaron **Emilio** y **Maxi Llamedo**, de los Rápidos de Arriendas (83). El 87 no se celebra por falta de agua y en la continuación son los asturianos los que toman el relevo, **Juan Carlos Carús-V. Llevandi**, del Sirio de Cangas de Onís (88); de **Antonio Cuesta Jr.-Elías Sánchez**, de la S.C.D., de Ribadesella, (89); de nuevo **Vicente Llerandi-Gaspar Diego**, del Iberia-Néptuno, de Cangas de Onís-León (90); **Gaspar Diego-Alvaro Béjar**, del Neptuno-Toni, de Infiesto y en el último Descenso, el VI del 23 de Agosto de 1992, victoria foránea de los escoceses, **Mike Smith** y **Melvin Swallow**, con un recorrido de 18/6 Kms; salen 138 piraguas de 13 clubs autonómicos y uno extranjero.

Los máximos vencedores: **Juan Manuel Feliz** y **José Gutiérrez**, de los Rápidos de Arriendas, con 5 y los zamoranos **José M. Herrador Leal** y **P. Rodríguez**, de Amigos del Remo, con 3.

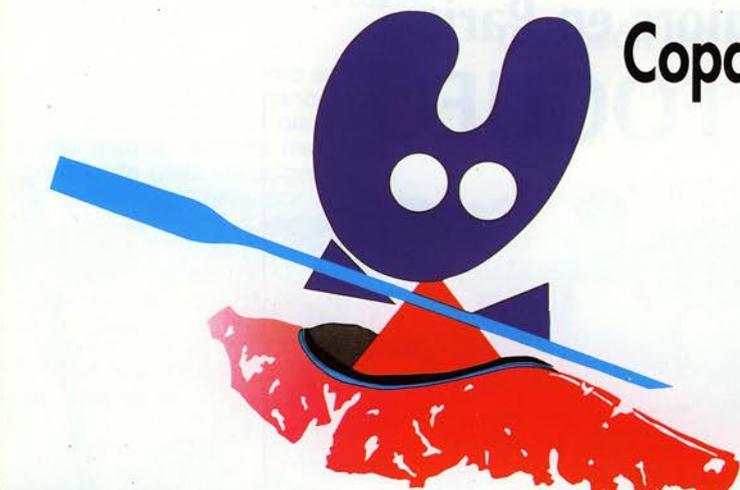
En K-1 los que más victorias han acumulado han sido el avilesino **Luis Cueto**, con 3, y las mismas del avilesino **Bernardo R. Maribona**. Téngase en cuenta que por aquellos años, Avilés contaba con 5 equipos: Ensidesa, Club de Mar, Virgen de las Mareas, Asociación Altética Avilesina y Cuétara.

Tengo que agradecer las actas de los dos últimos Descensos a la amabilidad del Secretario General de la Federación Castellano-Leonesa de Piragüismo, **Juan Francisco Rodríguez Sánchez**, si todos contestaran igual tendríamos muchos más descensos publicados. Este del Orbigo que me trae tan gratos

recuerdos de su época dorada, espero, que se recupere y vuelva a ser un gran Descenso, y en otra ocasión os contaré anécdotas, que hagan menos espinoso y estadístico este relato.

Raul Prado

Copa del mundo en K-4
15 de Agosto de 1993



XVI Trofeo Príncipe de Asturias



XACOBEO'93
14 de Agosto de 1993

**Peregrinaje a
Santiago de Compostela en Kayak**

Patrocinadores

Xunta de Galicia,
a través de la S.A. de G. del
Xacobeo'93
Secretaría Xeral para o Deporte
Secretaría de Turismo
Diputación de Pontevedra
Ayuntamiento de Pontevedra
Federación Española de
Piragüismo

Información

De 16 a 20 horas, en días
laborables, a:



**Federación Gallega de
Piragüismo**

Avda. Corbaceiras, 58 - 1º B
36002 PONTEVEDRA
Teléfono: (986) 84 21 06
Fax: (986) 85 11 08

En pista



Cita en Mechelen, puntuable para la Copa del Mundo

SOPLAN NUEVOS AIRES

Oro de Goyo en K-1, plata de Bea en 200 metros y bronce de Miguez que estrenaba nueva paternidad

Al igual que en Szeged-92, sirvió la regata de Hazewinkel para comprobar el nivel del mejor piragüismo internacional en las pruebas de 200 ms. que pronto completarán el programa de los Campeonatos del Mundo. Ha de hacerse constar que son aún muchos los países que eluden la competición en esta distancia si bien justifica esta postura la no inclusión del doble hectómetro dentro del programa del próximo Campeonato del Mundo a celebrar en Dinamarca.

En las finales de 200 ms. subieron dos veces al podium (lo hicieron en embarcación individual y doble) la polaca **Hajcel**, el húngaro **Fehervari** y el portugués **Fernandes**.

Amplias victorias consiguieron en los 1.000 ms. **Bonomi** para Italia en K-1, **Olsson-Sundqvist** para Suecia en K-2 y **Horvath-Tokaczs** para Hungría en C-2. Al igual que en 1.000 ms. K-1, volvió Italia a hacer

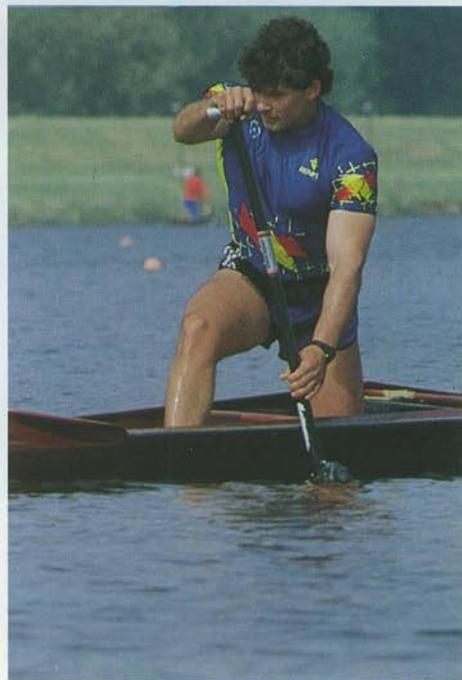
doble en el podium de 500 m. K-1 con **Bonomi** y **Santoni** detrás del español **Gregorio Vicente**. Aventajó **Slivinski** (UKR) en casi dos segundos a **Kirchbach** (GER) y **Miguez** (ESP). También **Olsson-Sundqvist** hicieron doblete en K-2 quedando terceros en 500 m. por detrás de **Freihut-Kurpiewki** (POL) y **Borhi-Abraham** (HUN). Completan la amplia relación de **bimedallistas** los húngaros **Tokaczs-Horvart** que repitieron oro en los 500 ms. C-2.

En lo referente a **ellas**, intratables como casi siempre las germanas **Schmidt**, **Borchert**, **Portwich** y **Schuck** en los tres tipos de embarcaciones sobre 500 m.

Con gran incertidumbre afrontaba el equipo español su participación en la Regata Internacional de Hazewinkel. Eran varios los motivos que hacían dudar: siete meses de entrenamiento en los clubs, cierta preci-

pitación en la formación de **embarcaciones de equipo**, debida a los apenas 10 días de entrenamiento conjunto en régimen de concentración, primera convocatoria de algunos palistas de Equipo Nacional **temporada postolímpica** Sólo fue necesaria la finalización de la 1ª jornada de regatas, en que se completaron las eliminatorias y repescas sobre 500 y 1.000 ms., para que la preocupación desapareciera casi por completo.

Siendo conscientes de que la participación no era excesivamente amplia (si bien era notable la presen-



Arriba Miguel, Miguelón joven y con futuro. Sobre estas líneas Adolfo Alonso, otro valor, pero en canoa. Las fotos son de Carlos Prendes.

cia de figuras destacadas en algunas pruebas), podemos considerar los resultados obtenidos como esperanzadores.

Fue **Belén Sánchez** la única dama que viajó a Bélgica, donde compitió sobre 500 y 200 ms. El K-1 500, fue la prueba de más nivel de la regata cubriendo 9 plazas de la final nombres ilustres.

Belén se quedó a algo más de dos

segundos de la final, quedando 6^a en su semifinal. En 200 m. fue 8^a en una final más asequible.

Oleg Shelestenko se encontró en Hazewinkel con antiguos rivales de la extinta Unión Soviética. Muy meritorio su 3^o puesto en C-1 1.000 ms., teniendo en cuenta que era ésta su primera comparecencia como componente del Equipo Nacional Español y que padeció un molesto viento en contra con 6^o y 7^o lugar en las finales de 1.000 y 500 ms. haciendo C-2 con **Adolfo Alonso**, quien también paleo en 500 ms. en C-1.



Muy bien también **Alfredo Bea** con C-1 200 ms., donde sólo le superó **Slivinski** en la final. Dos cuartos puestos en C-2 500 y 1.000 ms., con **Raúl López** culminaron su actuación en esta regata.

Enrique Miguez compitió en C-1 sobre 200, 500 y 1.000 ms. No fueron destacables sus actuaciones en 200 y 1.000 ms., no así en 500 ms., donde vimos una excelente actuación de **Miguez** motivado, entre otras cosas, por la noticia recibida en el campo de regatas belga horas antes donde se le informaba del nacimiento de su hija. Fue 3^o detrás de **Slivinski** (UKR) y **Kirchbach** (GER).

Estimulado, quizás, por las medallas de los canoístas, salió **Goyo** a la final de K-1 500 ms., sin complejos ante fuertes rivales. Tuvimos que esperar a que la megafonía nos confirmara que había entrado primero en una final apretadísima.

El Equipo Español independiente vuelve al podium de los mejores

Juanjo y Juan Manuel, bronce en Szeged

La tripulación que fuera medalla en los Mundiales de París pidió a la Federación Española continuar con su programa de preparación, dirigido años atrás por **Gyula Füzesery** y la Dirección Técnica asintió. De esta manera **Juanjo** y **Juan Manuel** iniciaban su temporada, después de los Juegos Olímpicos, sin concentrarse con el equipo, ni presentarse al técnico ucraniano **Nikonorov**, eligiendo Szeged en lugar de Mechelen como punto de encuentro internacional.

En Szeged se encontraron una participación fiel a la cita y salieron en todas las distancias. En

doscientos y quinientos no llegaron a la final, en mil metros fueron medalla de bronce, su tiempo 3'17.91", superados por los alemanes y por los checos.

Juanjo y **Juan Manuel** son dos veteranos, saben lo que quieren y a donde van, su decisión de apartarse del programa federativo entraña un riesgo que aceptan. Sueñan con ganar y a poco de suerte que tengan volverán al podium de los mejores en un Campeonato del Mundo. Su categoría les hace acreedores de ello.

J. R. Inclán



Dos décimas impidieron a **Suso** en K-1 1.000 ms. estar en una final de indudable nivel. **Miguel García** y **Francisco Cabezas** no tuvieron muchas opciones en sus semifinales de K-1 500 y 1.000 ms. respectivamente. Gustó mucho la actuación de **Goyo-Miguel-Suso** y **Oscar** en la final de K-4 1.000 ms. ante tripulaciones que en Barcelona subieron al podium. Quedaron 4^o a tres décimas del bronce.

En 500 m. la misma tripulación, acabó 5^a. **Oscar** estuvo en una final en K-2 500 m. con **Cabezas**.

Terminaron 8^o tras quedarse clavados en la salida.

Completaban el Equipo Español **Vegar** y **Gallo**, que se entregaron a tope en todas sus series, pese a lo cual, no pudieron estar en las finales de K-2 1.000 m. y K-1 200 m.

Carlos-M. Prendes

Renovada ilusión

Los junior triunfaron en Bratislava

Durante los pasados 15 y 16 de Mayo se celebró la Regata Internacional Junior en Bratislava (Eslovaquia), donde se dieron cita los equipos nacionales de 9 países, así como varios Clubs de Hungría, en la que nuestro combinado logró un excelente resultado al obtener 17 medallas (7 oro, 7 plata y 3 bronce), alcanzando nuestros representantes todas las finales en las que participaron, obteniendo registros muy prometedores de cara a las próximas citas internacionales.

con un tiempo de 1.41.00, a los dos representantes húngaros **Storz** y **Bauer**. **Antonio Cuiñas** lograría la 5ª plaza y **Manuel Busto** la 6ª.

En C-1 compitieron los gallegos **Jesús Villar** y **David Mascato**; en

TODOS ERAN FORMIDABLES

El Equipo Nacional volvió con 17 medallas en su primer encuentro internacional



El Campo de Regatas se localiza en un lago artificial, Slaté Piesky la organización de la regata eslovaca buena y atentos con los palistas, Entrenadores y Jefe de Equipo. La clasificación por naciones se estableció por el sistema de medalleros.

Se dieron cita este año más de 100 palistas de 9 selecciones nacionales: Alemania, Hungría, Polonia, Rep. Checa, Eslovaquia, Rumania, Croacia, Portugal y España, ade-

más de varios clubs de Hungría. Por lo que se refiere a los resultados del Equipo Español este desplazó 11 palistas, 4 en Kayak, 3 en Canoa y 4 Damas, consiguiendo plaza en todas las finales, esto es 18 (sobre 500 y 1.000 m.) además de excelentes resultados obtenidos en las carreras de fondo.

Sobre 500 m. K-1 **Carlos Leal** fue el mejor tiempo de las 3 eliminatorias logrando en la final imponerse

la final tras una vibrante carrera los dos subirían al podium; logrando el oro **Jesús Villar** con 1.57.37 la plata para el húngaro **Balgovics** y el bronce para **David Mascato** con 1.59.18.

En K-1 femenino el mejor tiempo de las eliminatorias fue para **Izaskum Aramburu** en la final se impondría a la alemana **Manuela Mucke** (oro en el Campeonato del Mundo Viena 91 y en la Copa del Mundo de Hamburgo), lo que nos indica que alcanzó su primer gran éxito cuando era todavía Cadete, consiguiendo el bronce **Izaskum Aramburu**, que perdió la plata cuando faltaban 150 m. en la que una palada en falso casi le cuesta el caerse al agua para después echar el resto en los metros finales y alcanzar la medalla, con un tiempo de 2.00.01. En esta misma final **Antonia Romero** (Juvenil de 1º) obtuvo la 7ª plaza con 2.02.53.

Por lo que respecta a las embarcaciones de equipo, el K-2 formado

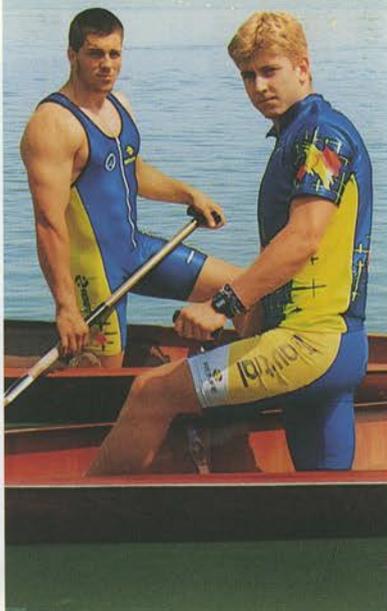
Leal, Cuiñas y Bustos, tres valores del equipo junior.
La foto es de Vinuesa.

por **Carlos Leal** y **Carlos García Medina** logran la plata a 22 centésimas de los húngaros **Acs** y **Sturcz** que vencieron con 1.35.29, y el bronce fue para los eslovacos **Kuzel** (4º en K-1 1.000 m. en la Copa del Mundo del 92) y **Hejda**, a casi 1" de nuestra embarcación.

En C-2 **Villar** y **Gustavo Pérez** en la final y sin viento lograron la medalla de plata, vencen los húngaros **Gyore** y **Csikos** con 1.45.07, el oro se escapó por 38 centésimas.

Las tripulaciones del K-2 femenino consigue la plata para **Antonia Romero** y **Andrea Iglesias** con un tiempo de 1.48.53 sin viento tras las Alemanas **Mucke-Muller** que se impondrían con 1.47.15 y terceras las húngaras, **Izaskum** y **Cristina** no pudieron aguantar el fuerte final del grupo y consiguen la 7ª plaza con 1.50.83.

En el K-4 masculino formado por **Cuiñas**, **Leal**, **Busto** y **Medina** obtienen el oro con 1.25.73 por delante de los húngaros y alemanes.



Las chicas inmersas en esta vorágine de victorias salen al K-4 sin complejos y demuestran que el poderío físico no lo es todo y vencen a las germanas y eslovacas, no dando opción ya que desde la salida tomaron la cabeza, las alema-

nas intentaron reaccionar elevando el ritmo de paleo pero eso agravó más las diferencias, hundiéndose psicológicamente ya que no están acostumbradas hacer la regata desde posiciones no cabeceras.

En K-1 **Leal** y **Cuiñas** logran pasar directamente a la final, mientras que **Carlos García** es eliminado al obtener la 6ª plaza. En la final se impondría el húngaro **Bauer**, segundo el alemán **Ulm** y el bronce fue para **Carlos Leal**, tras él logrando el 4º puesto **Antonio Cuiñas**.

En C-1 en la final y con brisa en contra **Jesús Villar** consigue la plata detrás del húngaro **Balgvics** y tercero para el alemán **Kai Vesely**

Los dos C-1 Moscato y Villar, subieron al podium de Bratislava
Foto de Vinuesa.

Competición y Recreo.

BIDASOA

FABRICACION PROPIA

Piraguas, palas y material de complemento para las modalidades de alta competición y de turismo.

Construcción en : Carbono, kevlar, fibra de vidrio, epoxi, vinilester y poliester.

Garantía de 12 meses por defecto de fabricación.

Polígono de Arbes - Edif. Alzukaitz - 20300 IRUN (Guipúzcoa)

Teléfonos: (943) 62 61 44 - 62 55 86

arrojando la toalla **David Mascato** finalizando en la 9ª plaza.

En K-2 Cuiñas y Busto accedieron a la final donde fueron novenos.

En canoa **David Mascato** y **Gustavo Pérez** dominaron en su eliminatoria y en la final no dieron opción ganando con 2ª de diferencia sobre el 2º los polacos y 3º los alemanes.

Finalizando por la tarde con las regatas de 6.000 m. (4 vueltas a un circuito de 1.500 m.).

En K-1 femenino desde el principio fue en cabeza **Izaskum**, arrastrando a **Antonia** en su ola al resto del grupo, en la 2ª vuelta y tras una maniobra táctica **Antonia** enlaza con **Izaskum**, llevándola a su ola en tercer lugar una eslovaca, que no dió nada por perdido continuaba su lucha por alcanzarlas conectando en la 3ª ciaboga pero el tirón final de las nuestras hizo desistir de la lucha por las primeras plazas y casi es rebasada por otra compatriota suya en la misma línea de meta. Venció como es lógico **Izaskum Aramburu** con 28.23.29 y a 2ª **Antonia Romero**.

nal, en la que se llevarían el gato al agua **Manuel Busto** y **Cuiñas**, detrás **Peter Straka** y 4º el portugués **Sousa**. El tiempo de **Busto** fue 25.34.63.

Llegamos a la última prueba para los canoístas, aquí **Mascato** lo tuvo muy difícil a aunque se entregó desde principio a fin, el hueco abierto por el rumano **Lucian Cosna** no pudo cerrar, imponiéndose con 29.39.03 a **Mascato**, siendo tercero el otro rumano **Marcel Glavan**.

equipo ha funcionado a gran altura, y lo que es más importante con una unión que se ha logrado tras una temporada de concentración. También destacar que desde la posición de los entrenadores que



Subir al podium se convirtió en algo habitual recibiendo en todo momento las felicitaciones de otras embarcaciones, entrenadores y Jefe de Equipo.

En la 2ª regata de fondo salen los chicos, situándose un grupo de cuatro palistas encabeza tirando el eslovaco **Straka** de los dos representantes españoles **Busto**, **Cuiñas** y del portugués **José Sousa**. Al final y después de un estudio táctico de nuestros palistas dejaron todo para la disputa en la recta fi-

Finalizada la regata se hizo la clasificación por naciones; y como era de esperar nuestra selección se alzó con el primer lugar del medallero, detrás húngaros y alemanes completaron los primeros puestos.

Hay que hacer mención especial a la ilusión y el empeño que han puesto en todo momento nuestros palistas, franqueando la barrera de los miedos y temores al fracaso, derrochando compañerismo y punzonador, mereciéndose más aún si cabe tras cada victoria, todo el



Llamado, flamante jefe de equipo, rodeado por el K-4 femenino que, al final, subiría a lo más alto del podium. Foto de Juan Carlos Vinuesa.



Todo el equipo junior, no importa la modalidad, ni la distancia, logró recompensa a su buen trabajo. Las fotos son de Vinuesa.

duro para mantenerlos y todos sabemos que las medallas son muy caras y que en la historia del piragüismo nacional Junior sólo se han conseguido 3 medallas en mundiales y que por cierto quedan muy lejanas en el tiempo. Los buenos resultados de la Copa del Mundo de

Hamburgo nos indican que vamos por la línea correcta, haciendo memoria el pasado año en esta misma regata se consiguieron 3 medallas de los tres metales, este año han sido 17, con los mismos países a excepción de Francia que este año no participó, siendo además el sexto país en número de participantes, por lo cual ha habido pruebas en las que no se compitió (K-4 1.000 y las C-4). También observamos que el nivel de nuestras féminas ha subido mucho y que podemos estar peleándonos con las mujeres de tu a tu, ya sabemos que las esencias se guardan en frascos pequeños y que en kayak y canoa nuestros chavales están cogiendo la onda de lo que puede beneficiar un duro trabajo invernal.

El resto esta puesto en Racice, queda aún mucho camino que recorrer, empezamos la especialización, tripulaciones y distancias, ahora es cuando más necesitaremos el apoyo de todos, medios, embarcaciones y condiciones de entrenamiento y recuperación de los atletas para que entre todos devolvamos la ilusión a nuestro piragüismo.

Juan Carlos Vinuesa González



ocupamos, la ayuda recibida por nuestro amigo **Emilio Llamedo** que ostentaba la representación del equipo y que gracias a sus mimos con los componentes del equipo no nos faltó de nada (sobre todo conociendo que por aquellas tierras la comida resulta escasa para el paladar de los españoles). Y como no, también a nuestro conductor **Pepe Poveda**, que con su labor de interprete y relaciones públicas siempre deja en buen lugar a nuestra Federación.

Estos resultados tan prometedores hacen prever un gran mundial, pero hay que seguir trabajando muy



El K-4 que forman Cuiñas, Villar, Bustos y Medina atravesó su mejor momento. En C-2 Mascato y Gustavo subieron al podium. Las fotos son de Vinuesa.

Fundación Amigos del Deporte



En apoyo de un futuro de élite CONVENIO UNIVERSITARIO

Herminio Menéndez, Presidente de la Fundación Amigos del Deporte (FAD) y Pilar Felguera, Vicerrectora de la Universidad Autónoma de Madrid, firmaron el pasado mes de Febrero un convenio por el que ambas instituciones se comprometen a colaborar en aspectos de formación e investigación con el objeto de mejorar los conocimientos del deportista y determinar la actividad laboral más adecuada para su integración social, según su perfil psicosocial.

En este sentido, el "Master de Psicología del Deporte" de la Facultad de Psicología de la Autónoma ha iniciado ya diversos trabajos para estudiar y determinar cual es el perfil psicológico de los deportistas y conocer así que sectores laborales son los más adecuados a sus características.

Por otro lado, en el marco de esta colaboración entre la FAD y la Universidad Autónoma, se celebró en la Facultad de Psicología una mesa redonda sobre "Problemática

de la Integración Social del Deportista" en la que se debatieron las distintas dificultades que encuentran los deportistas de élite para compatibilizar su actividad con los estudios y obtener una formación adecuada para competir en el mercado laboral en igualdad de condiciones que el resto de los ciudadanos.

CURSOS DE FORMACION

Dentro del desarrollo de los objetivos de la FAD, y en el marco de los acuerdos de colaboración con el Instituto Madrileño para la formación (IMAF), se han puesto en marcha dos cursos de **Marketing y Deporte** y de **Gerencia de Instalaciones Deportivas** que se impartirán en la Residencia Blume de Madrid.

Actualmente se está trabajando en la ampliación de este tipo de cursos y otros de diversa temática y en su extensión a todas las comunidades autónomas.

Herminio Menéndez, José Ramón López Díaz-Flor, Blanca Fernández Ochoa y los arqueros Juan Carlos Holgado y Alfonso Menéndez, medallas de oro en los JJ.OO. de Barcelona, relataron sus experiencias personales.

A juicio de los componentes de la mesa es necesario un tratamiento especial para unas personas que dedican de seis a ocho horas al entrenamiento, que se ven obligados a realizar largas concentraciones con las distintas selecciones nacionales y que tienen que viajar constantemente para acudir a las competiciones.

José Luis Blanco

Aguas bravas

Pons, anfitrión tradicional

Los mejores palistas del mundo del slalom, olímpicos o no, se dieron cita en esta 2ª Copa de España de Slalom celebrada en aguas del río Segre, en Pons, competición muy bien organizada por los miembros del Club Mig Segre, bajo el patrocinio de la Federación Española de Piragüismo.



Brindaron los olímpicos SLALOM EN COPA

En la categoría de Cadetes Damas la palista del ATSS, **Amaia Cadarso** se clasificó 1ª en las dos competiciones con las puntuaciones de 196,50 y 175,31.

Carmen Balastegui del Cadi se adjudicó las primeras posiciones en las dos competiciones con 175,33 y 163,37 en Dama Junior K-1.

En la categoría Damas Seniors K-1, la Olímpica **Maria Eizmendi** del ATSS, fue la gran triunfadora en las dos pruebas, clasificándose **Cristina Iraeta** del Koxtape en 2º puesto el primer día de competición, superándola **Arene Leizaola** del ATSS con 157,36, en la segunda prueba.

En la categoría Cadetes K-1, ha sido la categoría donde han participado más palistas, **David Sanz** del Cadi se ha clasificado 1º en las dos pruebas, demostrando ser uno de los palistas con más condiciones para la práctica del Slalom.

En Cadetes C-1 **Marc Mata** del Cadi con 166,62 y 157,58 se clasificó 1º en las dos competiciones.

En la categoría C-1 Senior, donde participaban los dos olímpicos **Pere Guerrero** y **Marc Vicente**, junto con el palista **Toni Herreros**, fue una de las categorías más disputadas, consiguiendo el triunfo **Marc Vicente** del Cadi. En la competición del día siguiente, **Pere Guerrero** del Cadi consiguió el 1er

**Solo palistas
del País Vasco,
Cataluña y
Huesca tienen
acceso al
fabuloso mundo
del Slalom**

puesto seguido de su compañero de equipo **Marc Vicente**. **Toni Herreros** del Mig Segre 3º con 144,75. **Mococoa-etxeberria** del ATSS, se clasificaron 1º con 161,50 en C-2.

Por lo que hace referencia a la categoría Juniors K-1, el Palista **Jordi Perez** del Cadi, se clasificó 1º con 125,07 de penalización seguido por los palistas **Ivan Arro** del Cadi y **Jordi Coma** del Mig Segre en 2º y 3er puesto con 555,84 y 161,26, clasificándose en 4º **Iñaki Urtizberrea** del Santiagotarrak. **Jordi Coma** del Mig Segre se clasificó 1º el domingo con 149,18 seguido por los



Pere Guerrero, en una instantánea de Gómez Vidal.

palistas **Iñaki Arakama** del Santiagotarrak y **Manex Sayalero** del ATSS con 151,02 y 151,39.

El futuro del slalom está supeditado a nuevos escenarios. Granada será el próximo

En la categoría Senior, modalidad K-1, **Esteban Arakama** del Santiagotarrak se clasificó en primera posición con 135,75 ocupando el 2º puesto **Josep López** del Mig Segre con 144,91.

El palista olímpico **Jose Martínez** del Gradense no participó en la primera competición, pero al día siguiente proclamarse campeón con 130,50 puntos, seguido de **Esteban Arakama** del Santiagotarrak.

Antonio Gómez Vidal

PREMIO NOVATO

Con la intención de promocionar y estimular a los piragüistas Senior que debutan en esta categoría, se crea el Premio Novato, que está destinado a estimular y premiar el esfuerzo, sacrificio y dedicación de quienes compiten con palistas con más experiencia y edad.

Las Bases

El premio se otorgará en base a los resultados obtenidos en los dos Campeonatos de España y en las Regatas que a continuación se detallan:

- Regata Copa España de pista en la Cartuja (Sevilla)
- Regata Copa España de pista en Portodemouros (Galicia)
- Regata Copa España de pista en Villalcampo (Zamora)
- XII Regata de Pista Reina Sofía (Madrid)

En función de la clasificación obtenida se otorgará una puntuación que será acumulable. Para poder acceder al **Premio Novato** deberán inscribirse personalmente, o ser inscritos por sus respectivos entrenadores, no existe límite en las inscripciones (damas, hombres, kayak o canoa), pero solo se aceptarán los resultados en barco individual.

Las inscripciones

Sólo podrán hacerse por correo, y en la solicitud se detallará:

- Nombre y apellidos,
- domicilio, población, provincia,
- número de teléfono,
- número de licencia federativa y
- fotocopia del documento nacional de identidad.

Referencia.- Solicito participar en el **Premio Novato**.

Todo ello deberá enviarse al domicilio social de la Empresa **Román** (Ctra. Villalpando, Km. 3,100 - 49023 - Zamora).

Solo podrán acceder al premio

aquellos piragüistas cuya categoría sea Senior de 1º año en la temporada 92-93, tanto Damas como Hombres, Kayakistas o Canoístas.

El plazo máximo de suscripción será hasta el día 30 de Junio de 1993.

El Premio

El premio estará dotado de:

- un barco individual **Román** de P.V.C. por vacío,
- una pala modelo Rasmussen **Román** o
- Protto Canoa **Román**,
- una funda de pala **Román**,
- un cubrebañeras **Román** o
- taco de canoa y
- un chubasquero **Román**,

todo ello valorado en 200.000 ptas.

Las puntuaciones serán positivas hasta el 9º puesto, (1º+10, 2º+9, 3º+8 etc).

Se notificará a las Federaciones Autonómicas y a la Federación Española de Piragüismo el ganador del premio, así como las puntuaciones obtenidas con el fin de que puedan realizar las oportunas comprobaciones y efectuar las reclamaciones o alegaciones que consideren legítimas, en defensa de aquellos que pudieran haber sido perjudicados, por una u otra causa.

El plazo será de 15 días hábiles a partir de la recepción de las clasificaciones que serán remitidas con acuse de recibo.

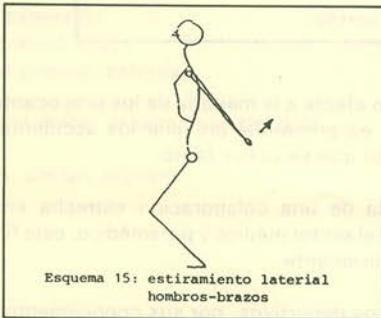
Román



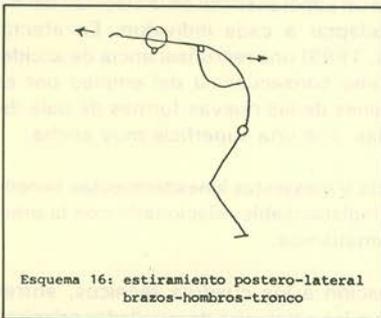
ESTIRAMIENTOS

De hecho, la expresión incluye una noción cualitativa más o menos importante del relajamiento muscular que le acompaña.

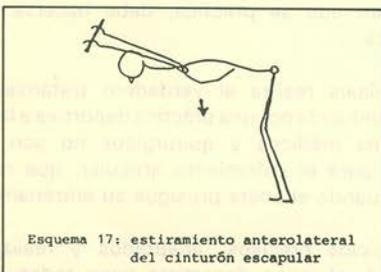
La técnica consiste en llevar el músculo o el grupo muscular al límite de la amplitud, hasta la percepción de la tensión, esto sin compensación de las demás articulaciones. Esta ligera tensión se mantiene por algún tiempo (esquemas 15 al 19).



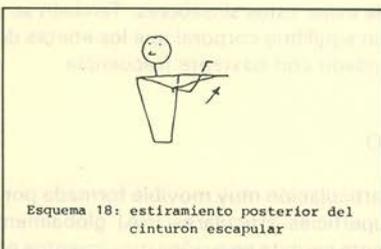
Esquema 15: estiramiento lateral hombros-brazos



Esquema 16: estiramiento postero-lateral brazos-hombros-tronco



Esquema 17: estiramiento anterolateral del cinturón escapular



Esquema 18: estiramiento posterior del cinturón escapular

Objetivos

- * Mejoramiento de las percepciones kinestésicas que parecen ser importantes para la prevención y el tratamiento de patologías, mediante la percepción de los signos de sufrimiento.
- * Mejor ajuste fino, mejor coordinación y con ello mejoramiento de la eficacia del movimiento.
- * Mejor recuperación muscular.
- * Mejor equilibrio del tono muscular después del esfuerzo.
- * Perfeccionamiento a largo plazo de la amplitud muscular.

En la práctica

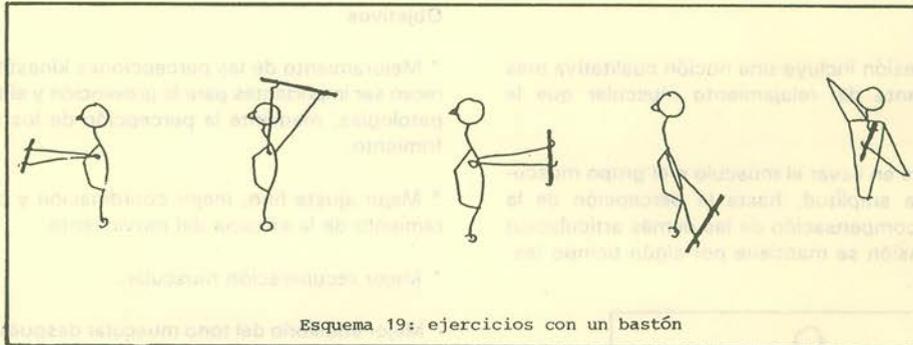
- * Los ejercicios se pueden realizar en una fase de calentamiento, de vuelta a la calma o bien dentro de la misma sección, programados dentro del plan de entrenamiento.
- * El trabajo será segmentario y global para que no se desorganice la armonía tónica creando en otra parte zonas de tensión. En efecto, el cinturón escapular es independiente de la caja torácica, de la columna vertebral, de la cabeza
- * Los ejercicios serán diversos.
- * Se realizarán con suavidad sin llegar al umbral del dolor: controlados sin esfuerzos y sin tiempos de resorte.
- * Las posiciones de tensión, si es posible, se mantendrán durante varios minutos.

REFORZAMIENTO MUSCULAR

Una musculación específica del cinturón escapular desempeña un papel importante en la actividad de kayak en carrera en línea, por un lado para asegurar una propulsión eficaz utilizando los factores fuerza y velocidad y por otro lado, para asegurar una buena estabilidad del hombro, limitando así los accidentes musculotendinosos, ligamentarios y articulares.

Principios

- * El programa se debe adaptar a cada individuo en cantidad, según el individuo y el entrenador, determinando las necesidades.



Esquema 19: ejercicios con un bastón

* Los ejercicios se harán sobre un modo dinámico o estático, según sea la finalidad que se pretende o el papel del músculo en la actividad.

* Estos se efectuarán en una actitud de comodidad máxima respetando las amplitudes y sin compensación.

* En caso de aparición de dolor se suspenderán los ejercicios.

En la práctica

* La musculación se hará por un trabajo en sala ejecutando los ejercicios clásicos, electivos o globales con ayuda de circuitos de pesos-poleas, pesas o extensores, trabajo de triceps, dorsales mayores, trapecio, pectorales mayores, bíceps,

* Se insistirá en el fortalecimiento de los músculos estabilizadores del hombro con ayuda del método expuesto anteriormente.

* Se insistirá, igualmente, sobre el trabajo propioceptivo del cinturón escapular.

Estos ejercicios hacen un llamamiento a la vigilancia musculotendinosa que debe responder a estímulos breves inesperados (bomba en el suelo).

El trabajo en sala puede completarse con un trabajo de desarrollo muscular que ponga en juego la destreza y la coordinación como los deportes de pelota.

Finalmente, se ejecutará en embarcación un trabajo de musculación específica para la actividad, contra la resistencia de un freno, por ejemplo. Los movimientos traumáticos se deberán corregir obligatoriamente.

CONCLUSIONES

Incluso, aunque la patología del hombro en kayak carreras

en línea no efecte a la mayoría de los practicantes de esta actividad, es primordial prevenir los accidentes de esta articulación que se utiliza tanto.

Con ayuda de una colaboración estrecha entre el entrenador y el sector médico y paramédico, este fin se puede alcanzar fácilmente.

Los técnicos deportivos, por sus conocimientos específicos, tienen un papel esencial en la elección del material que se debe adaptar a cada individuo. En efecto, aparece (GRIPPON, 1989) una recrudescencia de accidentes musculares como consecuencia del empleo por competidores/as jóvenes de las nuevas formas de pala de carbono, hiper rígidas, con una superficie muy ancha.

Los médicos y masajistas kinesiterapeutas tienen un trabajo enorme e indispensable relacionado con la prevención de estos traumatismos.

La información a los cuadros técnicos, entrenadores y atletas sobre las patologías desarrolladas principalmente por la actividad que se practica, debe hacerse de forma sistemática.

Esta profilaxis realiza el verdadero tratamiento de la patología inducida por una práctica deportiva a largo plazo. Los medios médicos y quirúrgicos no son más que paliativos para el sufrimiento articular, que no deja de reincidir cuando el atleta prosigue su entrenamiento.

Con ejercicios precisos, adaptados y realizados con regularidad, el joven deportista tiene todas las probabilidades de evitar estos sinsabores. También se puede asegurar así un equilibrio corporal que los atletas de alto nivel han descuidado con bastante frecuencia.

GLOSARIO

Artrodia: articulación muy móvil formada por la reunión de dos superficies articulares (SA) globalmente planas. Teóricamente permite pequeños movimientos en todos los

planos: igual enartrosis + lateralidad + articulación.

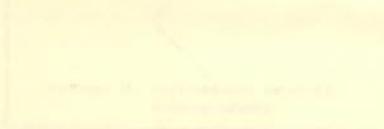
Decoaptación-coaptación: encajadura de dos superficies articulares = SA. La coaptación de las SA está frecuentemente asegurada, no sólo por la encajadura de los huesos entre sí, lo que limitaría rápidamente los movimientos, sino por un sistema pasivo: (ligamentos) y activo (músculos).

Enartrosis: articulación con 3 grados de libertad que permite los movimientos de

- * flexión extensión
- * abducción-aducción
- * rotación interna, externa

ejemplo: sin dolor, desaparición del dolor.

Resección: cortar, suprimir.



Subluxación: pérdida parcial de los contactos (relación) entre dos superficies articulares.

BIBLIOGRAFIA

KAPANDJI: Fisiología articular
FFCK-CREPS CHALAIN: Patología del hombro del kayakista
 Actes Colloque - Noviembre 1988

FFCK: Carreras en línea: aspectos mecánicos y biomecánicos.
 Cahier Technique n° 4 - Abril 1989

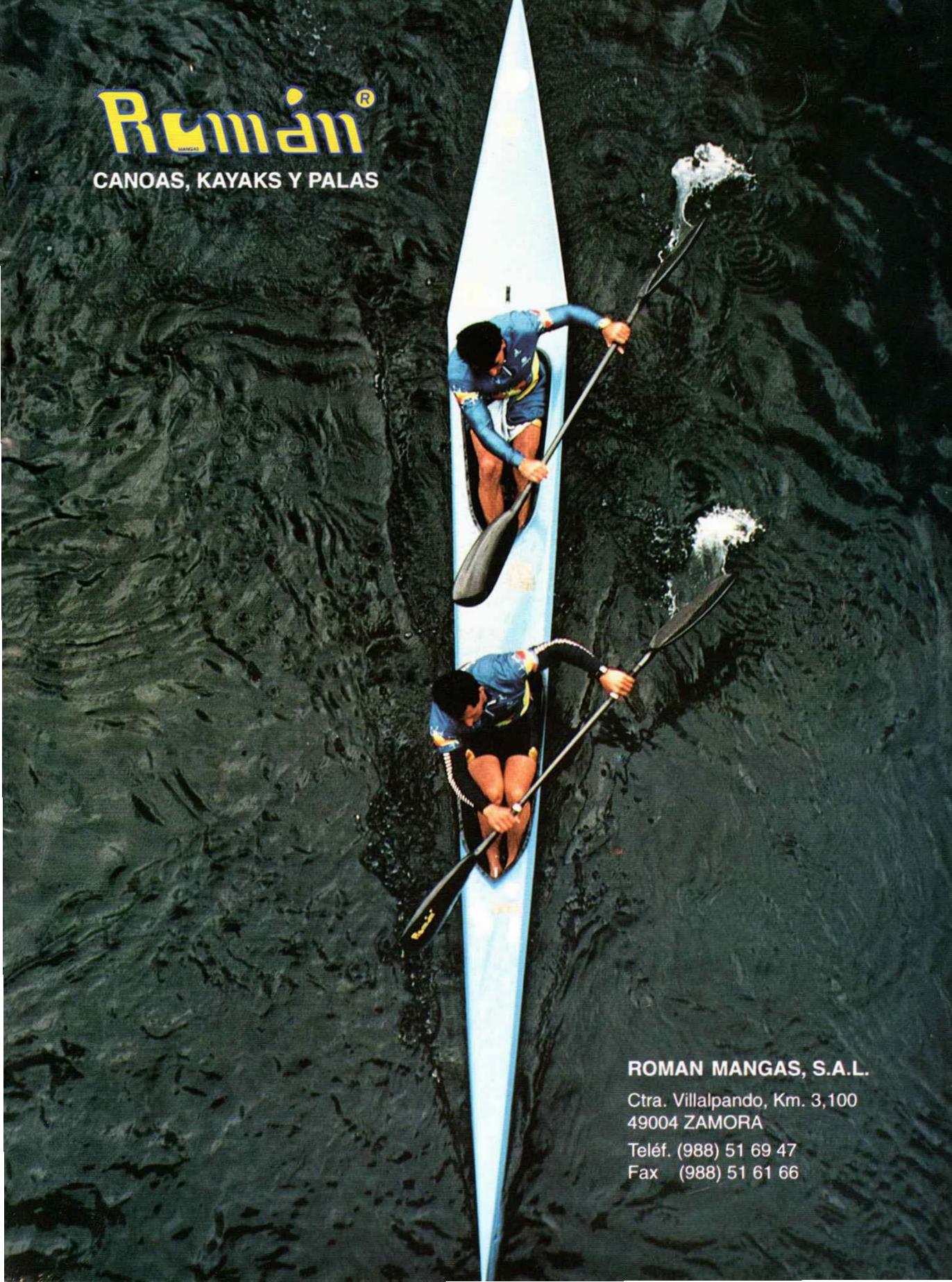
Philippz GRIPPON: El hombro del kayakista
 Tesis de Medicina 1989

EFICIENCIA MUSCULAR

Los músculos del hombro del hombro articulan...
 (El texto continúa con una descripción detallada de la biomecánica y fisiología muscular del hombro en el contexto del kayakismo, aunque el texto original está muy desenfocado).

Próximo capítulo:

- TECNICA PARA EL EMPLEO DE LA PALA WING POR LOS KAYAKISTAS DE ALTO NIVEL EN AGUAS TRANQUILAS

An aerial photograph of two kayakers in a blue tandem kayak on dark, rippling water. The kayakers are wearing blue and yellow gear and are using black paddles. The kayak is oriented vertically, with the bow at the top of the frame. The water is dark and textured with small waves and ripples.

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS

ROMAN MANGAS, S.A.L.

Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

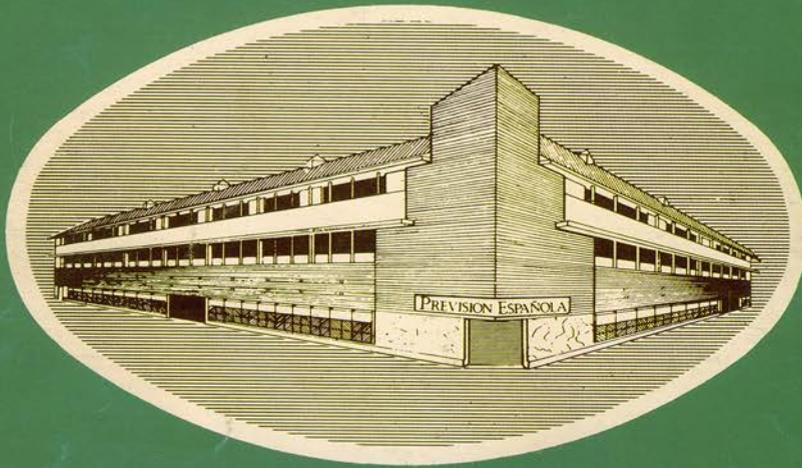
Teléf. (988) 51 69 47

Fax (988) 51 61 66



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100 «primeros años» hemos creado una sólida Organización potenciada hacia el futuro.
160 Oficinas abiertas al público, distribuidas por el territorio nacional, manteniendo nuestra Sede central en Sevilla.

Una completa red de servicios, a través de más de 3.000 agencias y corresponsales, dotadas de profesionales de primera línea —firmemente comprometidos con su mercado— y que abarca en su conjunto hasta los más pequeños núcleos de población de nuestro país.

100 AÑOS A SU SERVICIO