

AGUAS VIVAS



edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Aventuras en Kayak
POR EL ARTICO**

**Marathón por el Río Negro
UNA DURA PRUEBA**

**Lo que no se debe perder
CALENDARIO DEL 95**

N.º 138



realmente
SUGESTIVO
aventuras en piragua

Un mundo con todas las posibilidades que puedas imaginar, desde los atractivos paseos que te permiten descubrir nuevos rincones, hasta el mas emocionante descenso en aguas bravas reservado a los mas intrépidos.

Y si quieres llegar mas lejos, no dudes en informarte.



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Cea Bermúdez, 14-1º 28003 MADRID Tel. 553 06 02

FUTURES



Belén Sánchez, con su extraordinaria temporada y el colofón final de los Campeonatos Mundiales, se acreditó como la mejor dama del Piragüismo. A Miguel García su medalla en K-1, le resultó definitiva.

Miguel García recibe su galardón de manos del Director General de Deportes, D. Alfonso Arroyo. La foto es de Jesús A. Hurtado.



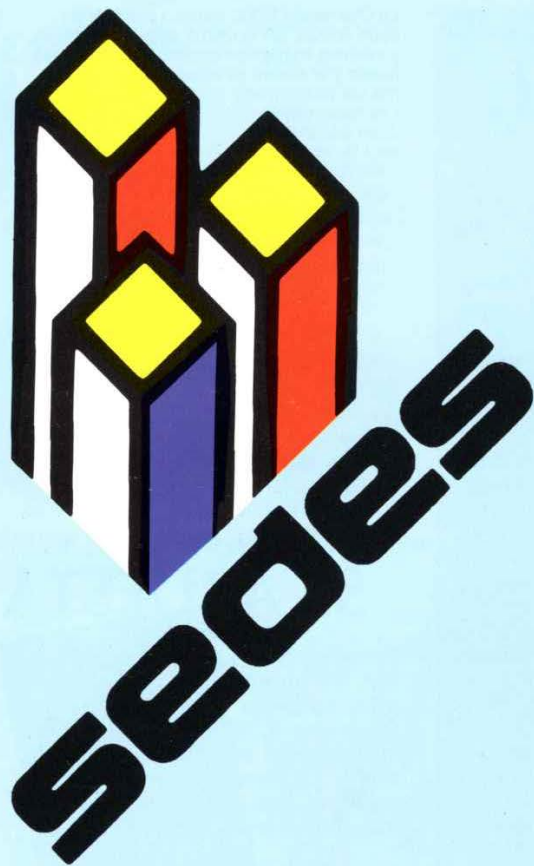
Belén Sánchez y Miguel García, proclamados mejores piragüistas del año

SE VISTE DE GALA

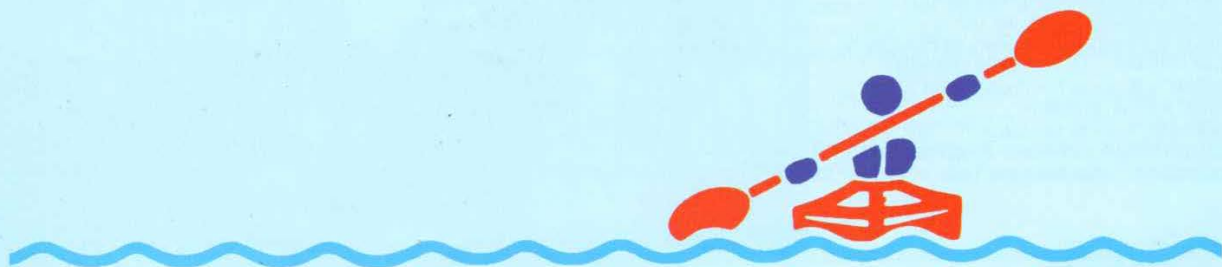
De los casi 100 clubs que habitualmente compiten en el Calendario Nacional, Amigos del Remo Iberdrola con sus triunfos al más alto nivel, volvió a acreditarse como el Club más fuerte, y por Federaciones, Santiago Sanmamed, recogió el triunfo de su Federación Gallega, que prácticamente tiene en exclusiva desde hace años.



Perurena, Presidente, entregó el título a la mejor Federación Autónoma a Santiago Sanmamed, su máximo responsable. La foto es de Jesús A. Hurtado.



con el deporte
asturiano



AGUAS VIVAS

EDITORIAL

ALTEZA

Uno de los momentos mas calientes de la Asamblea General ha sido la elaboración del Calendario Nacional que, ciertamente, está muy forzado por las competiciones internacionales a las que asisten nuestros equipos nacionales y los periodos de puesta a punto que previamente reclaman los entrenadores, independientemente de las fiestas inamovibles de la Iglesia y de que siempre hay alguien que tiene un examen que suspender. Pero lo mas importante de estas servidumbres, son aquellos compromisos internacionales que celebramos en España. Estos nos obligan, aún más, por su repercusión. A nivel mundial son un escaparate, y de puertas para dentro nos brindan la oportunidad de disfrutar de una regata donde actúan los mejores piragüistas del mundo.

Así lo entiende, la Casa Real de **Su Majestad** que ha aceptado para la **Infanta Cristina** la Presidencia de Honor del Comité Organizador que en su día se solicitó para dar aún mas realce al Campeonato de Europa de Marathon, de tendrá lugar en el Mar Menor, de Murcia, a mediados de Mayo.

Todo un gesto que nos honra y obliga, aún mas, a ofrecer al mundo entero una competición impecable.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Enero - Febrero 1995 - Nº 138
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: J. R. Inclán
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

Amigos del Remo Iberdrola, y Galicia, mantienen su hegemonía, mientras la Federación Vasca destaca por su proyección.



Javier Martínez Vesga, Presidente de la Federación Vasca recibió su mención especial de manos de José Perurena.



sobre la que apuntalar su futuro. Esta labor se premió en la edición de 1994, con una mención especial a su proyección.

El premio gallego se debe a la gran tarea que vienen desarrollando aportando constantemente palistas al Equipo Nacional, alcanzando espectaculares trofeos en el panorama nacional y consolidando su crecimiento día a día y gracias a la infraestructura que tiene.

El jurado, quizás, por la exquisitez de su trabajo, localizó el esfuerzo que últimamente viene haciendo la **Federación Vasca de Piragüismo** para asegurarse una amplia base

Como siempre, amigos, deportistas y directivos de nuestro Piragüismo y del Consejo Superior de Deportes que estuvo representado por su Director General, **D. Alfonso Arroyo**, contribuyeron a dar un especial realce a la Gala Nacional.

Con esta son ya 12 las ediciones que se vienen celebrando de la Gala Nacional de Piragüismo, cita anual donde se reconoce el mérito de los mejores.

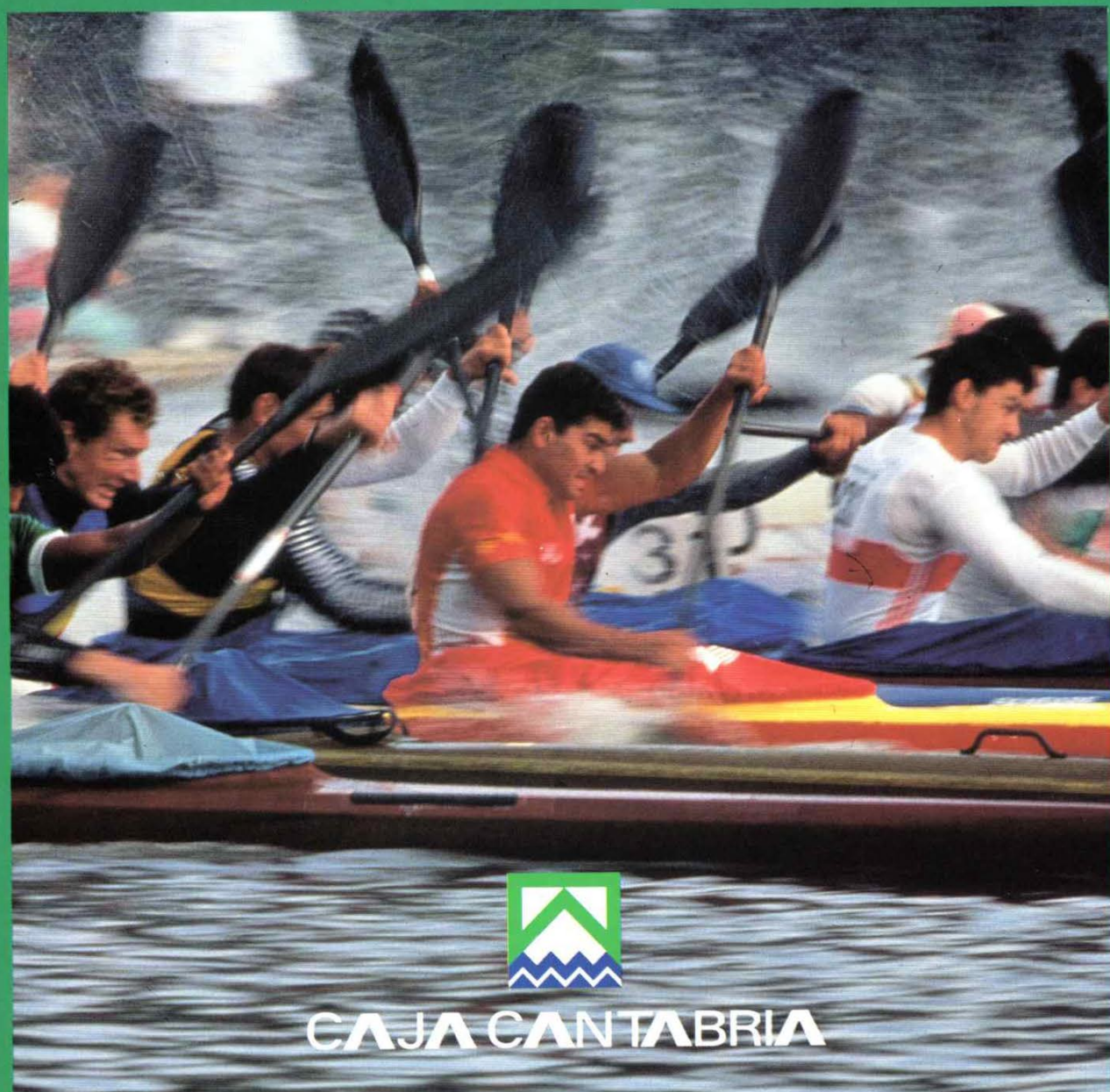
J.R. Inclán

COPA DEL MUNDO

MARATHON

PIRAGÜISMO

UNQUERA 26 - 27 de Agosto de 1995



CAJA CANTABRIA

El crecimiento del piragüismo, obliga a redoblar esfuerzos

UNA MAYOR DEMANDA

La alta competición supera objetivos,
crece la actividad estatal y el turismo náutico
se convierte en una alternativa cada vez mas popular.

Buena participación en esta Asamblea General de la Federación Española de Piragüismo correspondiente al año 94, en la que 75 asistentes tenían derecho a voto.

La temporada ha resultado extensa, especialmente a nivel deportivo y con unos resultados internacionales que avalan la marcha del equipo nacional.

La incorporación del turismo a nuestro deporte es un factor determinante en el que hay depositadas grandes expectativas y la constitución de la **Asociación Europea de Canoa** augura una reorganización en nuestro deporte a nivel continental.

Las nuevas titulaciones deportivas planean sobre la cabeza de los técnicos, mientras que desde la Escuela Nacional de Entrenadores se intenta una homologación con la que proteger la tarea iniciada desde hace ya muchos años.

A **D. José Montes Miranda**, le fue concedida por unanimidad la medalla al mérito piragüístico en reconocimiento a toda una vida entusiasmado con nuestro deporte, como palista, como técnico y como seleccionador nacional.



Adolfo Cuadrado con su planteamiento, apoyado por la mayoría, de adaptación del año a la temporada piragüística, se convirtió en el Colón del siglo XX y una lógica aplastante aprobaba su propuesta sencilla pero contundente.

Los acontecimientos internacionales que tendrán lugar en España afectan al calendario nacional porque entre estos y el programa de alta competición de nuestros equipos se limitan muchas fechas.

La licencia de turismo náutico se convierte en una realidad para el año 95, y el estado financiero de la F.E.P. sigue siendo menos boyante de lo que se pretende.

El crecimiento de las actividades no guarda una relación directa con los ingresos y nuevamente el ejercicio del 94 se ha cerrado con un déficit preocupante.

Para 1995 se confía en un incremento de subvención, aunque mínimo, por parte del Consejo Superior de Deportes, pero sigue siendo definitivo, mejorar, los recursos propios para poder atender tanta actividad como se pretende.

J.R. Inclán

Pepe Montes, palista, técnico y seleccionador nacional desde la década de los 50, medalla al mérito deportivo.

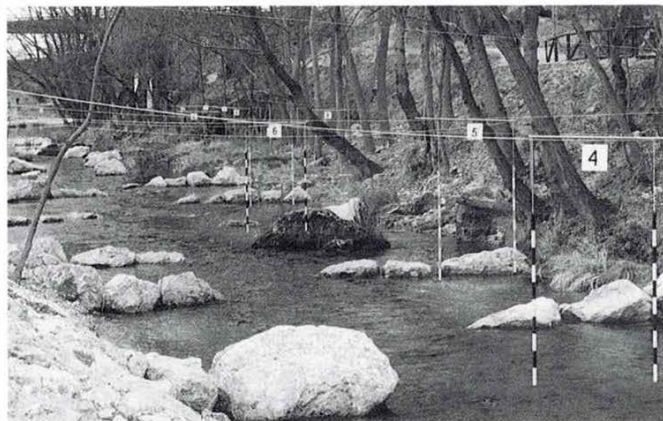
AGUAS
BRAVAS

CUENCA estrena su canal de SLALOM

El Slalom cuenta cada vez con más stadiums en España. La foto es de Javier Soriano. En Cuenca, el Canal de Slalom ofrece grandes posibilidades. La foto es de J.R. Inclán.

Era uno de los objetivos previstos dentro del programa de actuaciones de la Federación Española de Piragüismo y que le fueron confiadas a Ramón Ganyet, entusiasta directivo que gracias a su empeño va haciendo posible se vaya dotando a nuestro deporte de una infraestructura más que suficiente para una modalidad por la que hay que apostar más fuerte.

En esta ocasión la Confederación Hidrográfica del Júcar incluyó en sus obras de acondicionamiento, un canal para slalom y una zona de aguas tranquilas donde poder iniciarse al piragüismo, en el centro de Cuenca y junto a un Pabellón Polideportivo que ofrece toda la cobertura necesaria a los piagüistas.



CALENDARIO 95

INTERNACIONALES EN ESPAÑA

Mayo

20/21 CAMPEONATO DE EUROPA DE MARATHON
Mar Menor (Murcia)

Agosto

5 LIX DESCENSO INTERNACIONAL DEL SELLA
Ariondas - Ribadesella (Asturias)

13 XVIII TROFEO PRINCIPE DE ASTURIAS
La Guardia-Tuy (Galicia)

26/27 COPA DEL MUNDO DE MARATHON
Unquera (Cantabria)

ESPECIAL DE PISTA

Septiembre

10 XIV TROFEO REINA SOFIA
Estanque del Retiro (Madrid)

III COPA DE ESPAÑA DE PISTA

Abril

23 I REGATA NACIONAL
Bañolas (Girona)

Mayo

20 III REGATA NACIONAL
La Cartuja (Sevilla)

Junio

18 XII REGATA NACIONAL
As Pontes (La Coruña)

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Abril

1/2 XXVI CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO
La Cartuja (Sevilla)

Junio

3/4 X CPTO. DE ESPAÑA POR FED. AUTONOMICAS
Castelldefels (Barcelona)

11 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SLALOM
La Seu d'Urgell (Lleida)

Julio

29/30 XXVII CPTO. DE ESPAÑA JUNIORS Y CADETES
Portodemouros Arzua (Galicia)

Septiembre

2/3 XXVII CPTO. DE ESPAÑA DE PISTA SENIORS
Villalcampo (Zamora)

III COPA DE ESPAÑA DE SLALOM

Abril

2 IV SLALOM NACIONAL
Ponts (Lleida)

Mayo

7 SLALOM NACIONAL
Arenas de Cabrales (Asturias)

21 II SLALOM NACIONAL
Cangas de Onís (Asturias)

IV COPA DE ESPAÑA DE RIOS Y TRAVESIAS

Junio

25 XXI DESCENSO IBERICO DEL DUERO
Zamora

Julio

22 XXIX DESCENSO DEL BIDASOA
Irún Guipúzcoa)

Agosto

12 XXIV DESCENSO DEL MIÑO EN TUY
Tuy (Pontevedra)

19 XXV DESCENSO DEL DEVA
Unquera (Cantabria)

II COPA DE ESPAÑA DE MARATHON

Mayo

13/14 REGATA DE MARATHON
Río Pisuerga (Valladolid)

400 Mas de KILOMETROS en solo SEIS DIAS por el RIO NEGRO para los palentinos Villalobos y Medrano

Se trata de una de las pruebas de Marathon más impresionantes del mundo, Villalobos y Medrano, vencedores del descenso Internacional del Sella en su última edición, habían sido invitados para representar a España en el Rio Negro, precisamente por su categoría demostrada en el río. No defraudaron en esta difícil aventura, finalizaron sextos en la clasificación general y subieron al podium de los vencedores en alguna etapa. No se quejan de la dureza de esta competición, agradecen el trato de la buena organización y están dispuestos a repetirlo.



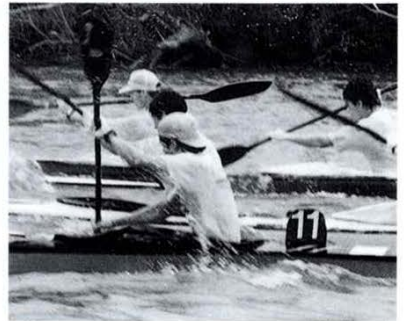
naria organización con la que cuenta esta prueba Internacional del Río Negro. El campamento se instala con todo tipo de comodidades para los competidores, que disfrutan de unas comidas cuidadas con todo esmero y cuantas atenciones son necesarias para poderte enfrentar a la siguiente etapa.

Los cien metros de anchura de este río permiten mantener un paleo comodísimo, a pesar de los 1500 metros cúbicos por segundo que circulan por este territorio donde se celebra una de las pruebas más largas del mundo con el handicap de los 35 grados de temperatura que nos acompañan a los participantes durante los seis días de competición.

Los momentos inmediatamente anteriores al pistoletazo de salida, resultan definitivos para poner a punto el material de competición e intentar familiarizarse con un cauce



La competición tiene momentos muy interesantes. Las entregas de trofeos al final de cada etapa siempre contaron con un público entusiasta que brindó su apoyo a los competidores. Las fotos son cedidas por la Federación Argentina



empieza a añorarse la tortilla de patata o el lacón con grelos. Por cierto, para todo el mundo en Argentina, los españoles como gallegos y no podemos evitar chistes al respecto, que aceptamos de buen grado.

La segunda jornada da comienzo a

que debe guiarnos a lo largo de 6 días de competición. Pero solo cuando te metes en la regata empiezas a saborear las sorpresas de un marathon en medio de una fauna desconocida, una vegetación exuberante que en poco ayuda a tu monótono paleo en un río que según se puede descubrir y confirmar los nativos, tiene su propia voz.

Después de los 65 primeros km. es cuando más se valora la extraordi-

Nuestro alojamiento es un iglú de seis plazas que nos permite descansar con toda comodidad. Somos la envidia del campamento que se monta día a día después de cada etapa. Aquí la convivencia resulta extraordinaria y los comentarios sobre la etapa y el ambiente que crean competidores y equipos de apoyo resultan de lo más cálido.

A pesar de la buena cocina argentina llega un momento en que

las 10 de la mañana y los palistas vamos tomando la salida contrareloj, lo que añade aun más dureza a una competición en la que la soledad no es precisamente el mejor aliado, son setenta km. hasta llegar a Villa Regina, en los que no han faltado un viento molesto que en algún momento ha complicado la estabilidad de las embarcaciones por su dureza.



Y hemos podido conectar con nuestras familias y narrar nuestras impresiones a través de la radio, que amablemente han puesto a nuestra disposición.

Cada día una de nuestras tareas en la que más nos empeñamos antes de saltar al agua es la de elaborar nuestra **chupa**, imprescindible para reponer energías, mitigar la sed y ayudar a nuestros ya cansados cuerpos a mantener el tipo.



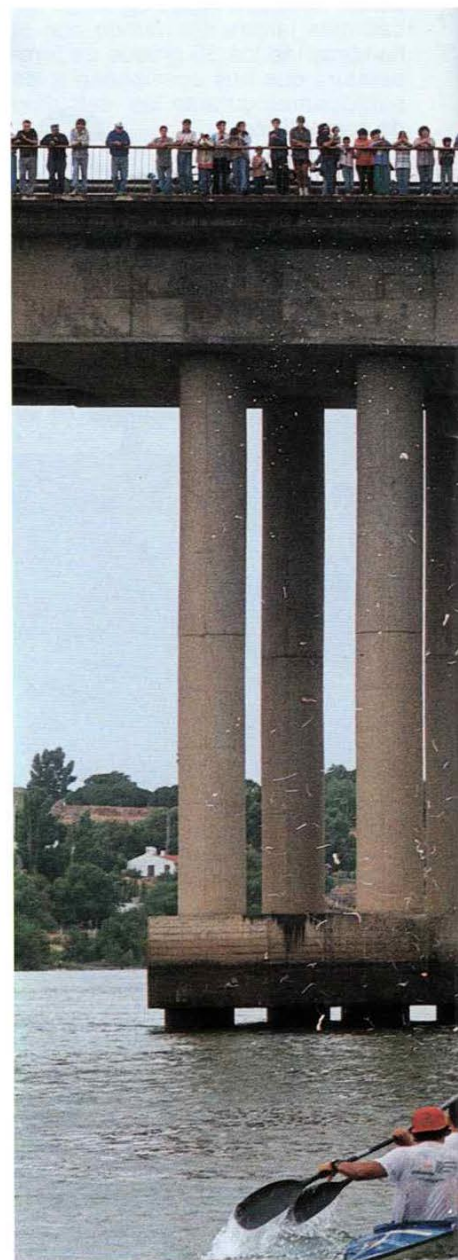
La etapa entre Chindai y Choel se cubre sin grandes complicaciones y a buen ritmo, a pesar de los setenta km. que separan las dos ciudades y que no son un serio inconveniente para los participantes que disputan al sprint los últimos metros buscando la victoria de esta etapa que solo dura un poco más de tres horas.

La salida, el momento clave de cada etapa. Todo tiene que estar a punto en el equipo. Foto cedida por la Federación Argentina.

En este tipo de competiciones tan largas, en diferentes jornadas llenas de sorpresas, el resultado es una incertidumbre constante, y con frecuencia los movimientos en la clasificación general espectaculares. Pero el ánimo deportivo está muy por encima del resultado final, que sólo cobran una especial relevancia al final de la última etapa,

cuando ya quedan pocas reservas y menos capacidad para reaccionar ante imprevistos.

En este momento hemos pasado de ser octavos en la competición a saltar al podium en la tercera plaza.



La etapa entre Mocatoma hasta General Conesa se inicia después de un día de descanso, lo que hace prever mejores ánimos entre los competidores. De hecho, a las seis de la mañana los equipos ya están en pie, preparando su material y prestando especial cuidado a sus bolsas que les permitirán reponer fuerzas durante este trayecto. Cada vez es mas frecuente que embarcaciones de diferentes equipos vayan formando compactos grupos, intentando controlar una

situación cada mas comprometida antes de afrontar el esfuerzo final. La hora de la verdad.

Mientras tanto, la organización sigue multiplicándose para atender a los competidores facilitándoles todo tipo de asistencia física, técnica y médica en los campamentos que hacen mucho más agradable el final de cada jornada. Un autentico reducto ideal para el reposo de estos deportivos guerreros.

Numerooso público ha recibido a los piragüistas al final de cada etapa
Foto cedida por la Federación Argentina.



En algún momento la labor de equipo resulta tu mejor aliada, navegar con la pareja **Fantini- Lebrin**, primeros en la general o los palistas húngaros, potentes pero maruleros, resultan mas que definitivo. Nos movemos entre los puestos 7º y 8º de la general, pero no somos capaces de escalar cimas más altas como hubiera sido nuestra ilusión.

La etapa entre General Conesa y el Eucalipto es de setenta km. Esta etapa, como las anteriores, es muy veloz y calurosa, aunque el paso de los días hace cada vez más penoso este extremo. Aquí, poder contar con la bebida necesaria que reclaman los cuerpos es decisivo.

Y se llega a la deseada etapa que se disputa entre Eucalipto y y

más de dos horas y media, los participantes empiezan a llegar a su destino, donde un público entusiasta se aglomera para dar la bienvenida a estos especialistas de la larga distancia.



Medrano y Villalobos cuidaron cada momento de la competición. La llegada les ofrece la recompensa a más de tres horas de paleo. Foto cedida por la Federación Argentina.

Viedma. Sólo 65 km separan a los participantes del final de este marathon del Río Negro. No se madruga, la salida se da pasado el mediodía para hacerla coincidir con la marea que más beneficiará a los competidores, y así es. En algo

CARTA abierta a ROMAN MANGAS

Querido Andrés,

En la última Asamblea concurren varias circunstancias que han podido dar lugar a malas interpretaciones y considero ha llegado el momento de aclarar los puntos siguientes:

1. Hago público, en nombre de la Comisión de Ríos, Travesías y Marathon de esta Federación Española de Piragüismo, nuestro agradecimiento por lo mucho que has contribuido para que hoy, tanto la Copa de Ríos como el Marathon, se encuentren con el prestigio que todos deseábamos, ya que desde el primer momento, la participación de tus palistas junto con la de otros grandes Clubs, dieron categoría a las pruebas y hoy, en día hemos podido llegar a tener un bronce en el último Campeonato del Mundo con tus dos canoistas, **Bienvenido y Pedro**.

2. Cuando pocos apostábamos por el Marathon, tanto **Juanjo** como **Juan Manuel**, en una visita a la Federación Española de Piragüismo solicitaron en voz alta, que deberíamos ocuparnos más seriamente del Marathon, dejando muy claro que a ellos mismos les gustaba esta especialidad, que habían hecho Marathon en las ocasiones que se les presentaba, e incluso, con el permiso de los técnicos (que parece ser lo tienen) participaron en la II Copa de España en Valladolid, el día 13 del próximo mes de Mayo.

3. Dejando claro todo lo anteriormente expuesto, quiero también comprendas nuestra postura al defender con tanto interés el cambio de fecha para la Copa del Mundo en Unquera (Cantabria); nos costó mucho como bien sabes alcanzar la designación internacional, como para desaprovechar esta magnífica ocasión, ahora.

4. Conozco personalmente los sacrificios de los organizadores en todas las pruebas y más en un Campeonato de España, como para no saber valorar y apreciar ese gran esfuerzo que supone tener que cambiar de fecha después de hechas muchas gestiones a todos los niveles, pero repito, te conozco, y sé que os sobra capacidad para resolver esta situación, que beneficiará a la organización del Marathon de Unquera y que estoy seguro valorarás con tu Club el día de la prueba.

5. Por último, entiendo el apoyo que recibisteis de todos los miembros en la Asamblea especialmente de mis paisanos Castellano Leoneses. Lo celebroy muy de veras. Hemos ido comprendiendo las distintas posturas y como no, **Pelillos a la mar**; todos junto intentaremos que el Pisuerga y Valladolid sean una verdadera fiesta marathonia en San Pedro Regalado.

Wences Santos



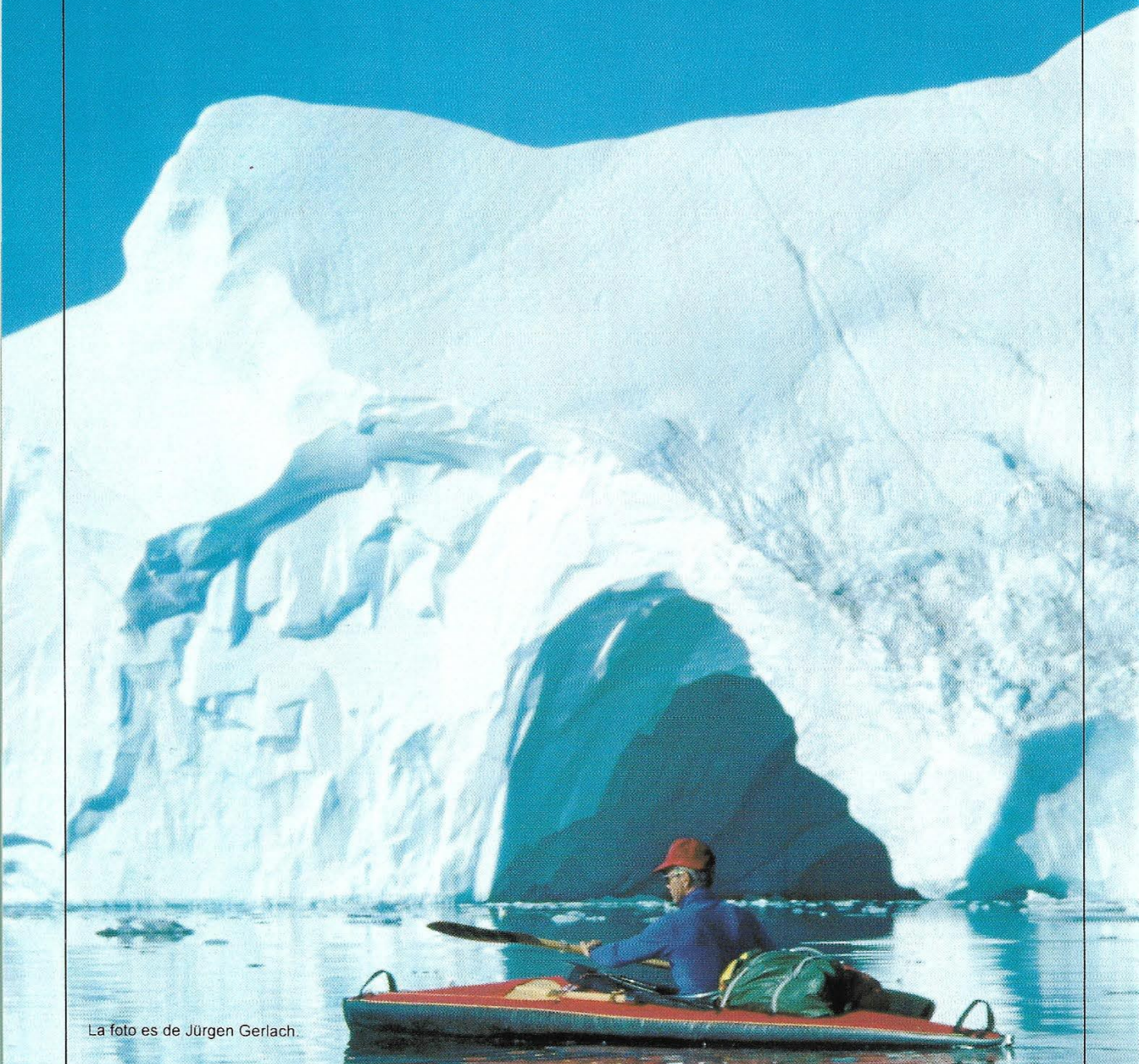
Villalobos y Medrano recibieron el trofeo a su esfuerzo y la ovación del público argentino. Foto cedida por la Federación Argentina.

muestra de su buen hacer, intentando por todos los medios que los palistas participantes olviden la dureza de unas jornadas vividas intensamente pero que aportan al competidor una gran experiencia y la satisfacción de haber tomado parte en una de las pruebas más largas del mundo.

Juan C. López Villalobos

GENTE

DE ELITE



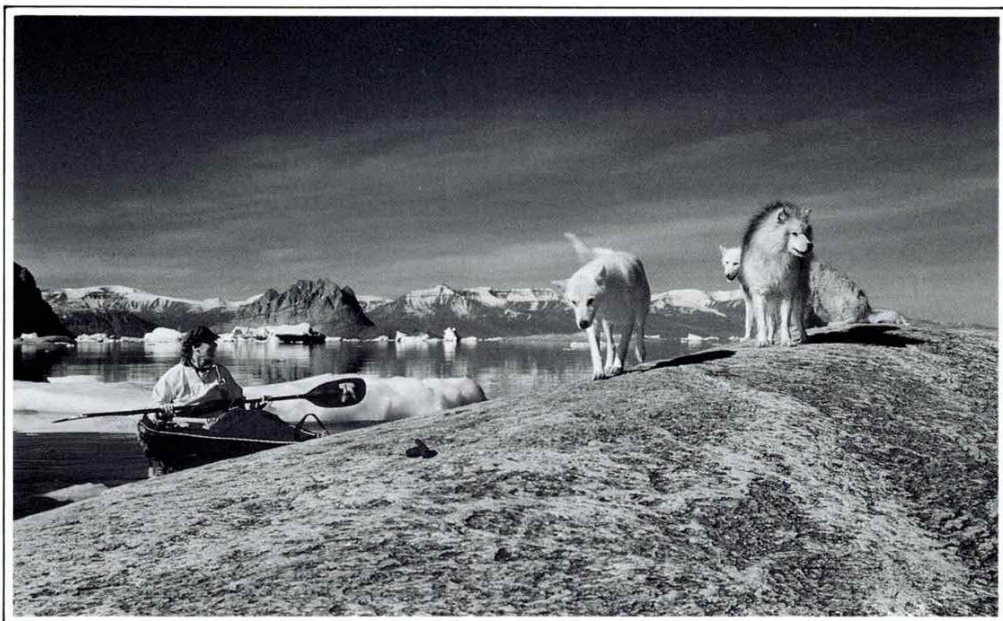
La foto es de Jürgen Gerlach.

En kayak con los Inuits

DE PASO

por el ARTICO

Una aventura de Tina Radke Garlach en los hielos de Groenlandia



El Fiordo Ummanaq situado al Noroeste de Groenlandia pertenece a uno de los paisajes más impresionantes del Artico. Una sugerencia no sólo para hacer piragüismo.

Tina Radke-Gerlach ha recorrido la región polar en kayak. Una aventura sobre hielo al filo de mundo, en el que hace miles de años el kayak era el símbolo para la cultura del cazador de los Inuits.

Setenta grados al norte, doscientos cincuenta grados al oeste. El helicóptero aterriza en Ummanaq. El vuelo dura aproximadamente

una hora desde Jakobshavn. Con mucho miedo y a vista de pájaro observamos las múltiples placas de hielo que se encuentran en el Fiordo. Nos preguntamos si lograríamos completar la ruta prevista de más de 100 km. La región de Ummanaq con sus siete colonias habitadas, es junto al distrito de Thule, totalmente al norte de Groenlandia, el único lugar en el que la centralización política danesa no ha puesto el pie. A diferencia de las ciudades más grandes situadas al sur, donde el desarrollo cultural de los Inuits les ha llevado a consumir las mayores cantidades del mundo de alcohol por persona,

ocasionando muchos problemas sociales. Es una antigua cultura del cazador que se ha mantenido en parte, en las colonias milenarias, aquí arriba.

Durante las siguientes cinco semanas tenemos previsto ponernos en marcha tras la huella de los Inuits. Esto significa: palear de cuatro a seis horas al día por las aguas frías, que están a unos 2 grados de temperatura; peligros a través de las ondas de las mareas provocadas por los derrumbamientos de los icebergs y glaciares, y sobre todo, infinita soledad.

Los Inuits observan asombrados y atónitos los preparativos de las dos embarcaciones, y nuestros planes se han propagado como la pólvora, siendo el punto de atención del lugar.

Los tiempos del kayak han pasado ya hace mucho tiempo, y las antiguas embarcaciones de los cazadores sólo se pueden admirar hoy en día, en los museos. Algunos jóvenes se preocupan por las viejas tradiciones y construyen kayaks. Pero no para la caza, sino para los campeonatos anuales de Groenlandia.

Después de palear 10 km, hacemos la primera parada en una pequeña cala, en la orilla podemos ver a un anciano tirar de trozos de hielo hacia tierra para trabajarlo con martillo y cincel. Agua potable **on the rocks**. Acabamos de montar la tienda, cuando el hombre mayor viene hacia nosotros con un mero enorme en la mano. La comunicación por medio de manos y pies resulta más cómica que ins-

tructiva. Pero lo más importante de todo, es ir conociendo el tiempo que hace aquí. El Fiordo de Ummanaq es famoso por sus bruscos cambios de tiempo, pasando de un día soleado a un día de niebla e incluso de tormenta. Durante algunos días tenemos que navegar de 6 a 12 km en alta mar para alcanzar el siguiente punto. Estos son los pasos mas peligrosos. Por lo menos en la era de la técnica moderna nuestro **magellan trail-blazer** ofrece un poco de ayuda **Navegación por satélite en tamaño walkman**. Un trocito agradable de seguridad.

Jóvenes Icebergs

Tras una fría noche con una temperatura de cero grados, nos arrastramos fuera del saco acompañados de una leve ventisca. Estamos a mediados de junio y el verano ártico no quiere aún comenzar de verdad. El viento sopla impetuosa-mente de los icebergs hacia el Fiordo. Una excursión a pie en la

siguiente loma nos proporciona una mejor panorámica. El camino en dirección a Ikerasak, la primera colonia que se encuentra en nuestra ruta está cortada por una densa capa de hielo. Así que cambiamos nuestros planes y nos dirigimos a las colonias situadas en el Norte. Los siguientes días pasan según el **eskimo shedule** no por la hora en sí, sino por la naturaleza. El proceso de aprendizaje más importante se encuentra en las aguas árticas a través de la lenta y profunda tranquilidad. Ahora comienza el momento de la seducción y lo maravilloso del fin del mundo, en el que casi ya no hay vida, pero sin embargo, queda mucho espacio para la fantasía. En el resplandor del sol de media noche dirige el paisaje su mirada hacia dentro, alejándose de nuestro agitado mundo. Navegamos prácticamente sin hacer ruido hacia allí. A poco menos de 100 metros de distancia aparece de pronto un rorcual entre los icebergs y me sobrevino una sensación de sospecha. No es ningún arte navegar sobre las olas

Competición y Recreo.

BIDASOA

FABRICACION PROPIA

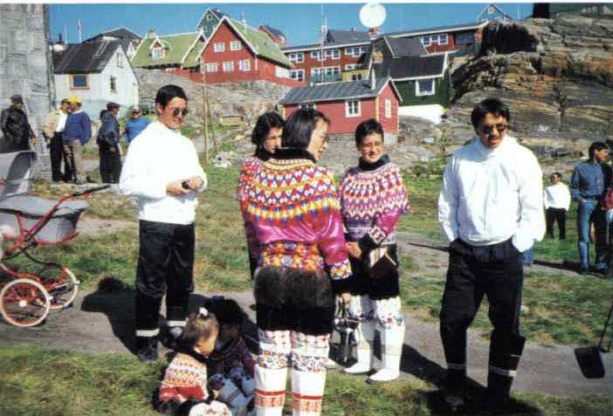
Piraguas, palas y material de complemento para las modalidades de alta competición y de turismo.

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



que conoces, donde todo está normalmente en orden. Lo difícil es lo desconocido, las sensaciones nuevas y el nuevo entorno. Siempre volvemos a correr el peligro de navegar hacia nuestra propia cárcel, sobre todo cuando nos encontramos con hielo en nuestra ruta y no nos deja ningún camino alternativo para poder seguir, y a la vez se va cerrando detrás de nosotros por el viento y la corriente.

Clases de Kayak

Alcanzamos Uvkussigssat, la colonia situada más al Norte de nuestro itinerario. Ya desde lejos nos saludan los niños Inuits eufóricamente. ¡Una visita de turistas, y encima en Kayak! Hemos necesitado desde Ummanaq hasta aquí, ocho **sinik** y hemos pernoctado ocho noches. Los Inuits han comprobado, por eliminación, el cálculo de las noches que hemos pasado. El concepto del tiempo no tiene ninguna importancia para ellos. De todas formas, fueron para nosotros cuatro **sinik** más de los que teníamos previsto. Pero el viento y el hielo tuvieron la culpa. Las casas típicas de madera están pegadas a las rocas como un nido de águilas a las rocas. El color rojo para los negocios, amarillo para la clínica y azul para las casas privadas. En cualquier caso, así es la tradición en Groenlandia.

Esquimales y esquimotaje, maestros en el arte de la navegación en piragua. La foto es de J ü r g e n Gerlach.





Aquí pasamos tres días. De nuevo hay lluvias y tormentas que no nos permite pensar en el viaje. Para entretenernos, damos clases de kayak a los Inuits. Demuestran tener un gran interés, y con una enorme curiosidad inspeccionan cada parte de nuestro equipo. Por la tarde viene Akaluq a traernos pan recién horneado ayer, nos trajo mero con patatas en agradecimiento por la excursión que hicimos en kayak. Nos encontramos continuamente con

UNA MARCA A TODA PRUEBA



AUSTRAL impulsa con su esfuerzo
a la Selección Española de Piragüismo
a establecer nuevas marcas.



austral

International Austral Sport, S.A. c/ Alday 10 - Edificio Austral
Telf. (942) 26 12 12 - fax. 26 12 14. 39600 Maliaño (Cantabria)



Proveedor oficial de la Federación Española de Piragüismo

generosidad y hospitalidad. Akaluq, como la mayoría de los 200 habitantes de Uvkussigssat vive de la caza y de la pesca. En sus vidas cotidianas se va pegando cada vez más alguna muestra de la burocracia europea. Hoy, cada Inuk tiene que llevar un libro de caza, que lo llaman el **Aallaaniarsinnaa-nermut**.

Acabamos de volver de hacer una visita a la familia de Akaluq y de poner nuestras embarcaciones a salvo, cuando de repente, como un juego de puzzle el viento arrastra las placas de hielo hacia la tierra. Cruje, rechina y chirría. A cámara lenta el viento hace que se eleve el hielo hacia arriba para derrumbarse a una altura de aproximadamente tres metros. Un espectáculo fascinante que nos habría aplastado, si en ese momento, hubiéramos estado cerca de nuestras embarcaciones. Estamos totalmente a merced de la naturaleza.

Atrapados en el hielo

Dos semanas después, hemos

alcanzado la península de Nussuak y navegamos en dirección a Ikerasak, nuestro último punto de destino, antes de volver de nuevo a Ummanaq.

Mientras tanto, parece que se va suavizando el viento helado. De todas formas el conjunto de factores hace que sea difícil tomar decisiones. El rallye diario sobre hielo me sigue preocupando. A través de los continuos slaloms conseguimos hacer como mucho de 20 a 30 km al día. Ahora, de camino a Ikerasak, los **stores de los glaciares** nos dan mucho que hacer. Escupe colosos de grandes dimensiones en el Fiordo. Los quinientos metros de largo y ochenta metros de altura no son ninguna rareza. El sol brilla y por todas partes cruje y chirría el hielo. Para encontrar un nuevo equilibrio, uno de los colosos se echa hacia los lados, lo que provoca una gigantesca ola. Guardamos una distancia prudente. Aunque el kayak fuese la parte esencial de las técnicas de supervivencia, fallecían muchos cazadores de esta forma. Por fin, después de

seis horas conseguimos llegar al punto, que queremos atravesar para llegar mañana a Ikerasak. A tan sólo unos pocos km. alejados del canto del enorme glaciar, éste parece una mancha solitaria.

Saber esperar pertenece a las habilidades más importantes, para vivir y para sobrevivir en el Ártico Estoy dormitando en la tienda mientras que pienso en los consejos que nos dio Akaluq para el viaje. Llevamos ya cuatro días esperando en la orilla del desierto formado por el hielo, que nos bloquea el camino tanto hacia Ikerasak como a cualquier otra dirección. Como si de una mano del espíritu se tratara, en una sola noche, el viento ha transformado el hielo que había en el Fiordo en un paisaje devastador y en una barricada invencible.

Espectaculares paisajes saludan a estos aventureros de la piragua
La foto es de Jürgen Gerlach.





Desde lejos podemos descubrir los nuevos icebergs que van apareciendo en los alrededores por el glaciar. Nunca antes, me había sentido tan sola. Nos preguntamos. ¿Qué hemos hecho mal, para encontrarnos en esta situación? ¿Cuanto tiempo tendremos que esperar? ¿Nos alcanzarán los víveres? Poco a poco, vamos pasando del temor a la resignación. Lo más difícil de la espera, es conseguir llenar ese espacio de tiempo para evitar que se vuelva destructivo. Demasiado rápido va desapareciendo la sensatez, dando lugar a que el miedo y el desasosiego sean cada vez mayores. Todos los días elaboramos un horario: a las ocho nos levantamos, luego nos lavamos como los gatos, en el río, y desayunamos mientras que inspeccionamos la situación del hielo. Nuevamente me hundo en un sueño crepuscular. Con cada día de espera, y van seis, cada vez estoy sufriendo más alucinaciones acústicas, y llego a oír ruidos de motoras. De repente, tras siete días de soledad infinita, y de haber acabado prácticamente con nues-

tros víveres, oigo incluso voces. Creo que estoy alucinando de nuevo, me doy media vuelta y sigo durmiendo. Pero, efectivamente, se hacen cada vez mas fuertes. Abro la tienda y veo las caras de asombro de cuatro Inuits.

En Ikerasak, invitamos a los cuatro Inuits, a tomar café con pasteles y conversamos sobre el **salvamento**, en realidad deberían estar en el trabajo desde hace horas. Sin embargo, el encuentro con dos canoistas alemanes resulta más atractivo. Un ejemplo típico de los problemas que tienen los empresarios de Groenlandia. Cuando conseguí interpretar correctamente nuestra comunicación por señas, comprendí que ellos también habían quedado aprisionados con sus motoras a pocos km. de nosotros. Ellos creyeron que podrían encontrar desde la montaña un paso para su fuera borda y su camino les llevó a pasar junto a nuestro lugar de espera, descubriendo nuestros kayaks en la orilla. Se acercaron hacia nosotros con gran curiosidad. Luego fue

Sorteando icebergs, uno de los peligros de este viaje que no por esto, deja de ser menos atractivo.

La foto es de Jürgen Gerlach.

todo muy rápido. Subieron las embarcaciones y el equipo a las motoras y a cámara lenta nos hicimos camino a través de las masas de hielo, haciendo siempre paradas cortas para escalar los icebergs desde donde poder observar. Después de dos horas y media de incertidumbre, fuimos definitivamente liberados de la prisión de hielo.

Durante las cuatro semanas de nuestro viaje en kayak, nada salió como estaba planeado. Pero es exactamente esta experiencia, la que nos hace comprender mejor la vida en el Artico. La naturaleza nos ha preparado un viaje según el **eskimo shedule**. Esto significa adaptarse a las condiciones más diversas y aceptar siempre lo inesperado.

Tina Radke- Gerlach



SISTEMA GRAFICO DE VALORACION DE LA FUERZA ESPECIFICA Y VELOCIDAD EN AGUA EN JOVENES PALISTAS

Autores: Dr. Manuel RODRIGUEZ ALONSO
Dr. Benjamín FERNANDEZ GARCIA
Dr. Javier PEREZ-LANDALUCE LOPEZ
Dr. Nicolás TERRADOS CEPEDA
D. José SEGUIN SANTOS
D. Eduardo HERRERO ALVAREZ

INTRODUCCION

El objetivo de este sistema es identificar la línea natural de desarrollo, de la fuerza específica y de la velocidad en el agua en un joven palista.

Para ello únicamente hemos de conocer la fecha de nacimiento del joven, su tiempo en agua sobre 250, 500 y 1.000 metros y la potencia media que desarrolla durante los tiempos de uno, dos y cuatro minutos y medio. (Este dato de potencia media se puede obtener en cualquier simulador o kayakergómetro debidamente calibrado).

Los datos aquí presentados, se han obtenido de la realización de más de mil test, a los más de doscientos jóvenes que han participado en la **OPERACION 2000**, durante las últimas cuatro concentraciones.

INTERPRETACION DEL SISTEMA

En cada una de las 22 gráficas que ilustran este trabajo se aprecian cinco líneas, denominadas **percentiles** (P10, P25, P50, P75 y P90).

Cada una de estas líneas refleja una evolución o trayectoria estadística, siendo la más positiva el percentil 90 (P90) y la menos afortunada el percentil 10 (P10).

Una vez conocidos la edad y la potencia media o el tiempo en agua, se representa el punto sobre la gráfica que le corresponda por sexo y modalidad deportiva, es decir, canoa o kayak. En el gráfico 4 podemos ver un ejemplo.

Gráfico 4. Piragüista varón, nacido el 2 de mayo de 1980, que realiza el test de 2 minutos en Kayakergómetro y la potencia media obtenida es de 178 vatios. En el momento de realizar el test (05-08-1994) su edad era de 14,25 años. Su previsible trayectoria se indica con trazos

discontinuos.

En función de la proximidad que exista con el percentil 90, valoraremos las condiciones favorables de fuerza específica que dicho deportista tiene para la práctica de este deporte.

Si repetimos esta medición anualmente podremos observar la evolución del joven deportista y determinar si su línea de progreso es estadísticamente aceptable, o por el contrario han existido condicionantes que la han hecho variar. Ver gráfico 10.

Gráfico 10. Dama de 15,26 años de edad que obtiene un valor de potencia media de 173 vatios (P90), en el test de 1 minuto en Kayakergómetro y al año siguiente con 16,20 años obtiene un valor de 199 (P90).

VALORACION DE LOS DATOS

Los datos de potencia se pueden ver alterados, entre otras, por las siguientes circunstancias:

* Epoca del año en la que realicen los test, las gráficas se han confeccionado con datos obtenidos en los meses de julio y agosto, momento este en que los palistas se encuentran en su mejor forma.

* Tipo de entrenamiento realizado, si un palista cambia de línea de desarrollo bruscamente, en sentido ascendente, podría indicar que se ha efectuado un trabajo de fuerza mayor del fisiológicamente recomendado. Ver gráfico 7.

Gráfico 7. Piragüista varón de 15,67 años de edad que obtiene un valor de potencia media de 198 (P90) en el test de 4,5 minutos, habiendo obtenido el año anterior un valor de apenas 142 (P50).

* Ausencia de un entrenamiento específico, podríamos sospechar esto, si viésemos un cambio brusco y descendente de la línea de desarrollo. Ver gráfico 13.

Gráfico 13. Dama de 16,05 años que alcanza una potencia media de 130 watos, (P25), en el test de 2 minutos y previamente el año anterior había conseguido una potencia de 141 watos (P90).

* Aceleración en su desarrollo estato-ponderal, aquí podríamos observar un salto similar al mostrado en el gráfico 7.

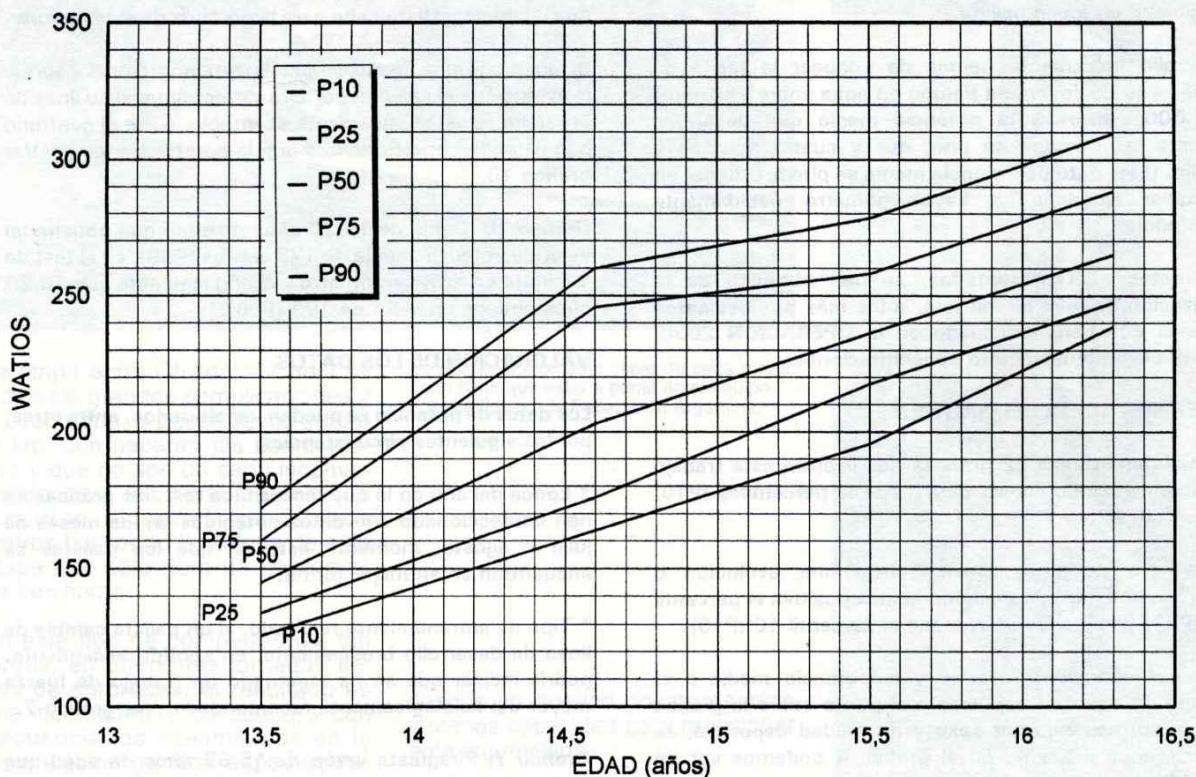
Los tiempos realizados en agua sobre las distancias

anteriormente señaladas, se pueden ver alterados por idénticas circunstancias, además de por las condiciones climatológicas.

IMPORTANTE:

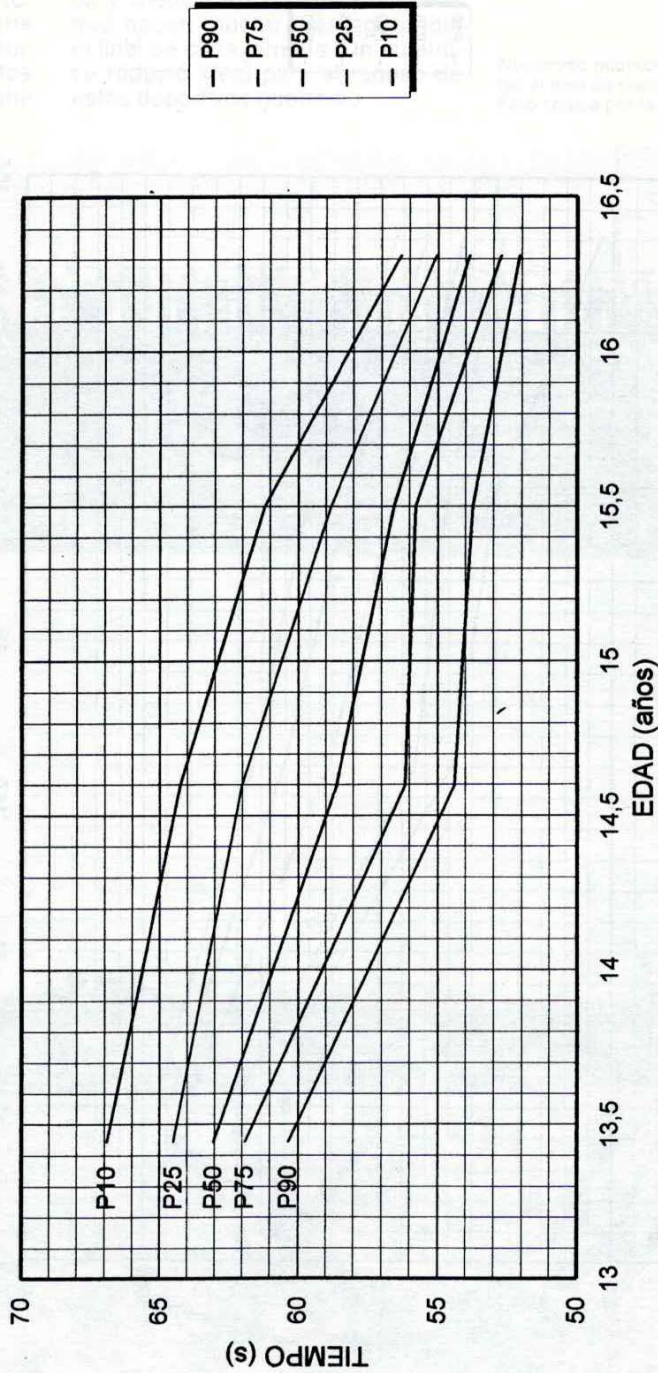
Este sistema no es infalible, pero siempre nos dará una valoración correcta de la fuerza específica del deportista y de su velocidad en el agua, con respecto a los mejores deportistas nacionales de su edad.

EVOLUCION POTENCIA EN 1 MINUTO EN KAYAKERGOMETRO VARONES



Drs. Rodriguez, M; Fernández, B; Pérez-Landaluce, J; Terrados, N.
Entrenador : José Seguin Santos. C.A.A.R. TRASONA

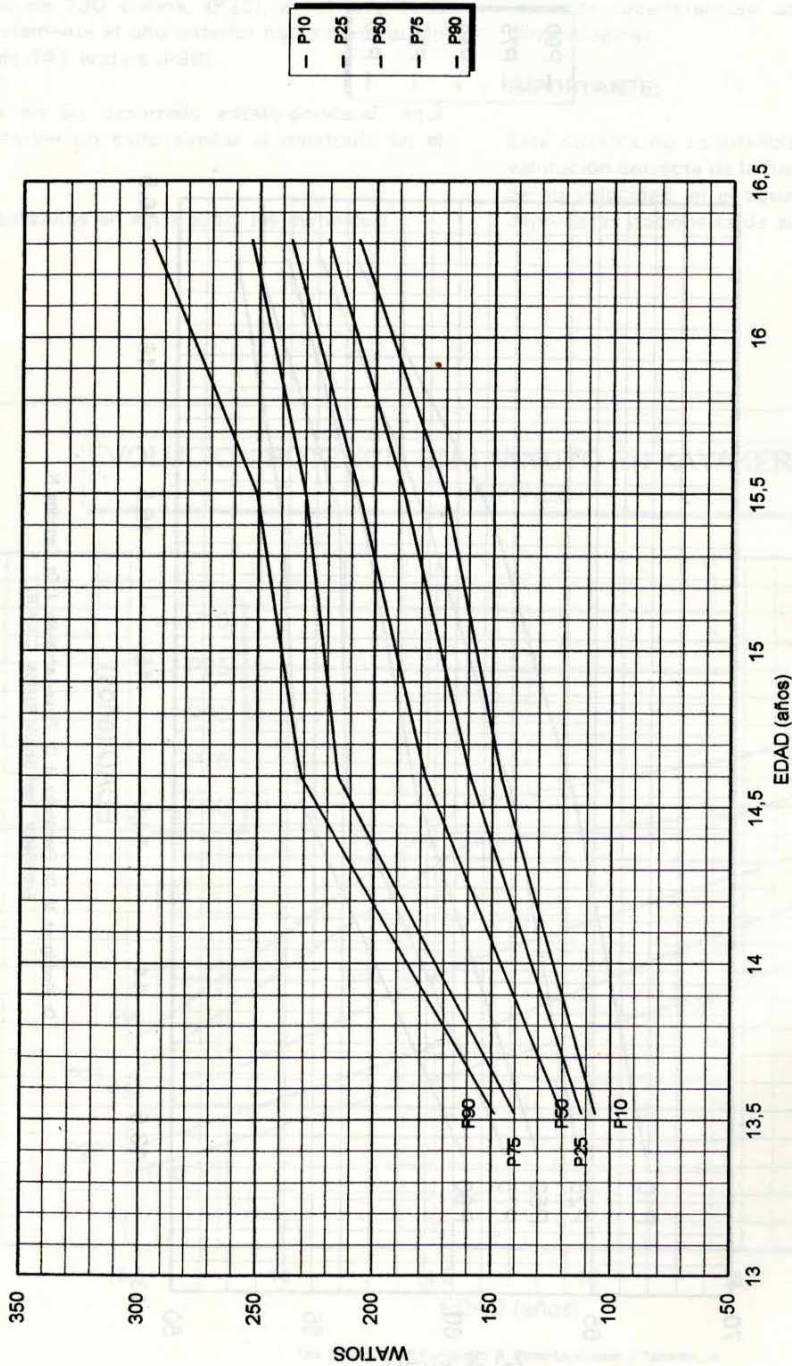
EVOLUCION DEL TIEMPO EN 250 m. (AGUA)
KAYAK VARONES



Dr. Rodríguez, M; Dr. Fernández, B; Dr. Pérez-Landaluze, J; Dr. Terrados, N.
Entrenador: José Seguin Santos C.A.A.R.

GRAFICO 2

EVOLUCION POTENCIA EN 2 MINUTO EN KAYAKERGOMETRO - VARONES



Dr. Rodríguez M. Fernando S. Pérez-Landalea, J. Torrado, N.
Entrenador. José Saguán Sarrías. C.A.A.R. TRASONIA

GRAFICO 3

Próximo capítulo:

- SISTEMA GRAFICO DE VALORACION DE LA FUERZA ESPECIFICA Y VELOCIDAD EN AGUA EN JOVENES PALISTAS (continuación).

An aerial photograph of two kayakers in a blue tandem kayak on dark, rippling water. The kayakers are wearing blue and black 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

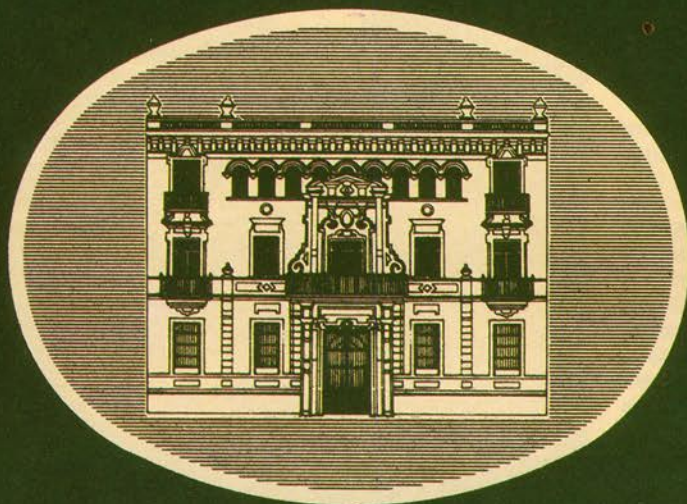
Teléf. (988) 51 69 47

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