

# AGUAS VIVAS

edita: FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Un instante para la gloria  
DE ORO PURO**

**Un año mas, fiesta en el Sella  
BUSTO Y JULIO, IMPARABLES**



**Mequinenza se incorpora al circuito  
AUTOPISTAS KAYAK TUDENSE, CAMPEON DE  
ESPAÑA**

N.º 183

# AMURA



## PRENDAS DEPORTIVAS Y NÁUTICAS

Proveedores oficiales  
de los Equipos Nacional y Gallego de Piragüismo.

Proveedores  
de la Federación Gallega de Vela, de Ciclismo, de Tiro con arco, de Lucha y de Judo.

...Y fabricamos:

Chandals, Polos, Camisetas, Bermudas, Maillots lycra, Culottes lycra, Bodys Remo,  
Prendas Náuticas, Polares, Conjuntos Golf, Equipaciones Fútbol,  
Equipaciones Baloncesto,...

CIDISTEX, S.L.  
C/ Zamora, 66 bajo  
36203 VIGO (Pontevedra)



Tel. 986 48 52 14  
Fax. 986 41 37 25

ESTA  
FEDERACIÓN

Las siete medallas en estos Campeonatos del Mundo 2002, celebrados en Sevilla, marcarán, indiscutiblemente, un hito en la historia de esta Federación y los setenta y dos países que han participado supondrá un difícil reto de superar, que ha de hacerse sentir orgullosa a la Federación Internacional.

# MEJOR TODAVIA

Los 200 metros han sido la distancia reina para nuestro Equipo Nacional, donde las damas han marcado su superioridad y donde el K-4 masculino ha conseguido reverdecer viejos laureles

Tres medallas de oro, una de plata y tres de bronce han sido la recompensa a toda una temporada de trabajo, nervios e ilusiones, independientemente de su condición olímpica o mundialista, que permiten a España codearse con los grandes de nuestro deporte, Hungría, Alemania, Rusia o Polonia.

La fiesta ha sido completa. En K-4, las chicas españolas camino del podio. La foto es de Javier Soriano.



# Tan buenos como los mejores

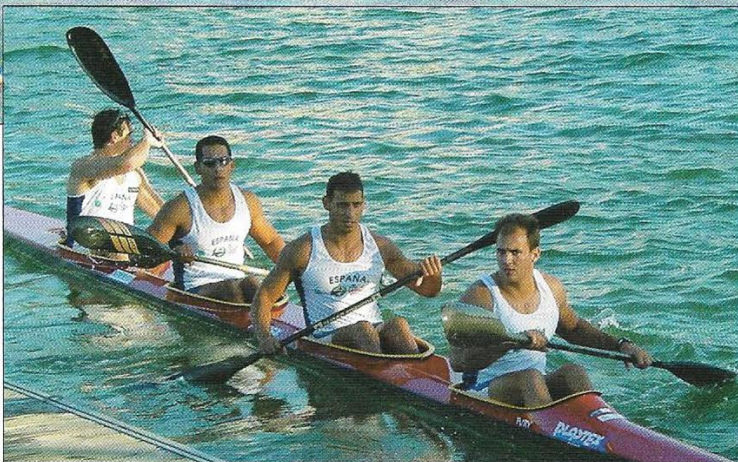


**E**l K-4 de Manuel Muñoz, Jaime Acuña, Aike González y Oier Aizpurua, ha conseguido unos grandes resultados que marcan sendas ya conocidas en nuestro deporte.

En 1000 metros ya demostraron que había que contar con ellos al colarse en la final de la distancia olímpica, lo confirmaron al día siguiente con el tercer puesto sobre la distancia de 500 metros y remataron la faena proclamándose Campeones del Mundo en 200 metros.

El K-4 es una embarcación compleja, en la que sólo disputan la medalla las grandes selecciones, sin una gran base es una embarcación prácticamente inaccesible y esto hace aún más meritorio el resultado español.

Hungría tiene un gran ropero y nosotros viajamos con lo puesto, manifiesta **Santiago Sanmamed** para marcar esta diferencia. Pero ahí está el coraje de nuestros piragüistas que han superado en Sevilla cualquier déficit existente, pero que



Manolo, Jaime, Aike y Oier, Campeones del Mundo; la foto-finish dio ex-equu. La foto es de Rosa Fernández.

han contado con el apoyo de un público que les ha ayudado a llegar a la meta.

**Jovino** venía de conseguir una medalla en el K-1 de los Campeonatos de Europa y se esperaba algo más de su participación en estos Mundiales, celebrados en casa y con una buena hinchada gallega en la grada. Pero **Jovino** no ha llegado en su mejor momen-

to, no entró en la final de 1000 metros y en la de 500 se vio desplazado hasta la última posición.

Los 200 metros fueron responsabilidad de **Damián Vindel** que cumplió con su octava posición en una rapidísima prueba.

El K-2 que ha estado formado por **Carlos Pérez** y **Emilio Merchan**, no ha cuajado un gran papel, quedaron fuera de la final en 500 y en 1000 metros y sólo emocionaron a la concurrencia con el séptimo puesto que consiguieron en la distancia de 200 metros.

## Reiniciamos

No sé en otros deportes, pero en piragüismo las medallas se saborean poco. Duran lo que las setas, sólo que cuesta mucho más encontrarlas.

Las siete que ha conseguido el equipo de aguas tranquilas en Sevilla han dado satisfacciones, que duda cabe, pero enseguida han aparecido las sombras de la devaluación como si de cualquier cotización en bolsa se tratara. Olímpicas suben, resto se mantienen y, si me apuran, bajan.

Medallas al fin, parece razonable valorar todas, ya vendrán los juegos donde lo olímpico es único; o los jardines, donde sólo se dan flores.

La trepidante temporada ha llevado a los equipos de podio en podio, tras los Campeonatos de Europa, el Mundial de Sevilla y de ahí a la gloria.

Ahora empieza un nuevo reto y no puede dormirse nadie, pero lo conseguido ahí queda y va dejando poso.

Lo normal sería, sopesado el acierto de toda la temporada, empezar con entusiasmo y un poco de alegría.



## AGUAS VIVAS



Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
Julio - Agosto 2002 - Nº 183  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID  
<http://www.sportec.com/fep>  
e-mail: correo.fep@attglobal.net  
DIRECTOR: J. R. Inclán  
COMPOSICIÓN: Luis Augusto Fernández  
PORTADA: Javier Soriano  
IMPRIME: Gráficas Anduriña  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

## En canoa, el Equipo ha estado presente en cuatro de las nueve finales posibles.



## Ni sombra de lo que pudo ser

**E**n canoa todas las esperanzas estaban depositadas en la C-2 de **Alfredo Bea** y **David Mascato**, que ostentaban el título de Subcampeones del Mundo. Parecía lógico que fueran a más, un año después y con toda la grada a su favor, pero no fue así, quedaron muy lejos del podio, lo que ha supuesto un serio descalabro fundamentalmente para ellos pero también para tantos como se habían ilusionado a su alrededor.

No corrieron bien ninguna de las dos distancias: en 1000 metros salieron mal y aunque fueron remontando posiciones a lo largo del recorrido se vinieron abajo en la misma línea de llegada.

Dos quintos puestos para incrementar su ya dilatado historial internacional, en un año en el que, según observa **Eduardo Herrero**, otros países han reforzado esta embarcación conscientes de la posibilidad de alcanzar medalla.

Tampoco cuajó una gran actuación **José Manuel Crespo**, quedó desmontado de las dos finales y lejos

Alfredo Bea y Davids Mascato, quintos en las dos distancias.  
La foto es de Javier Soriano.

de luchar por los puestos a que nos tiene acostumbrados.

La distancia de 500 metros la cubrió **David Cal Figueroa** que tampoco llegó a la final.

Se montó una C-4 con **Marcel Glavan**, **David Curbeira**, **Jorge Carracedo** y **Xose Francisco Vales**, se trataba de que España participara en todas las pruebas y la tripulación española cumplió con su cometido.

La cara más brillante de la canoa la ofreció una C-2 inédita en unos Campeonatos del Mundo absolutos, fueron los hermanos **Villar**, **Cristian** y **Borja**, quienes consiguieron un mas que meritorio sexto puesto, en parte impulsados por el público pero gracias a su coraje derrochado en la pista.

La Federación Española de Piragüismo, Premio de la Mutualidad General Deportiva.

# Esplendor en la

En la distancia corta el Equipo femenino ha resultado estelar, Teresa Portela se ha proclamado Campeona del Mundo en K-1; Beatriz y Sonia también han conseguido medalla de oro en K-2; y el K-4 de Isabel, Teresa, Beatriz y Sonia, ha alcanzado la segunda posición.

Y, por si fuera poco, este mismo K-4 y el K-2 de Beatriz y Sonia, han conseguido sendas medallas de bronce en 500 metros.

España ha llegado a estos Campeonatos del Mundo con un equipo femenino poderoso, nada estaba ganado, pero en los últimos resultados del Europeo ya se habían vislumbrado muy buenas formas.

En los 1000 metros se entraba con bastantes temores, Amaia Osaba disputó el K-1, pero no llegó a la final.

En K-2 sí se vio una buena carrera, gracias a Belén Sánchez e Isabel García, que derrocharon todo ese coraje que tienen sobre la piragua hasta conseguir la quinta posición. Se revolvieron, como en ellas es costumbre y arrancaron los primeros momentos de entusiasmo a la grada.

El K-4 lo tripularon Ana Varela, Laura García, Claudia García y Alejandra Oliete, que cumplieron con la octava posición conseguida en la misma línea de meta.

Se ganaban posibilidades de medalla en el momento de disputarse las finales sobre 500 metros, el K-1 lo corrió Belén Sánchez, como en ella es habitual, con coraje, y quedó en octava posición. No es su mejor puesto en unos Mundiales, tampoco ha sido su año más centrado y sin embargo en eliminatorias hizo el mejor tiempo de su historia.

El Secretario de Estado para el Deporte acompañó, en la entrega de medallas a José Perurena, Secretario General de la FIC y a nuestro Presidente. La foto es de Javier Soriano.

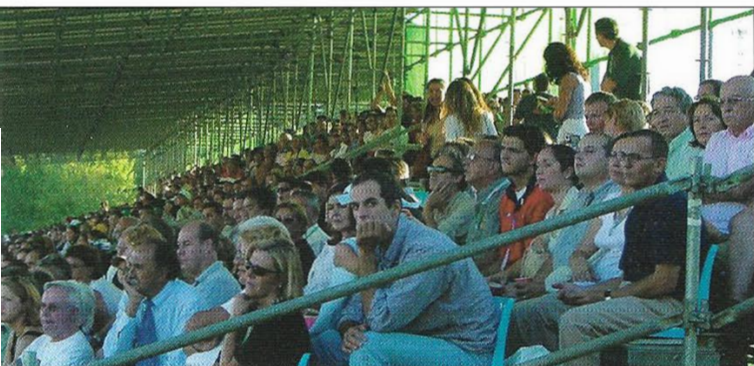
Con la salida del K-2 de Beatriz Manchón y Sonia Molanes en la distancia de 500 metros, la grada empezó a rugir segura de que vería ganar una medalla. Y casi al mismo tiempo, a sufrir. Por circunstancias que nadie mejor que ellas conocerán la embarcación dejó de deslizarse con alegría, empezó a temerse por la medalla que llegó, incluso,

a verse lejos, sólo la categoría de estas dos palistas y el esfuerzo final que fueron capaces de hacer, les consiguió un puesto en el podio. Fue una medalla de bronce luchada como pocas veces y realmente birlada en la misma línea de meta a sus rivales.

En K-4 llegaba la siguiente medalla



# pista de Sevilla

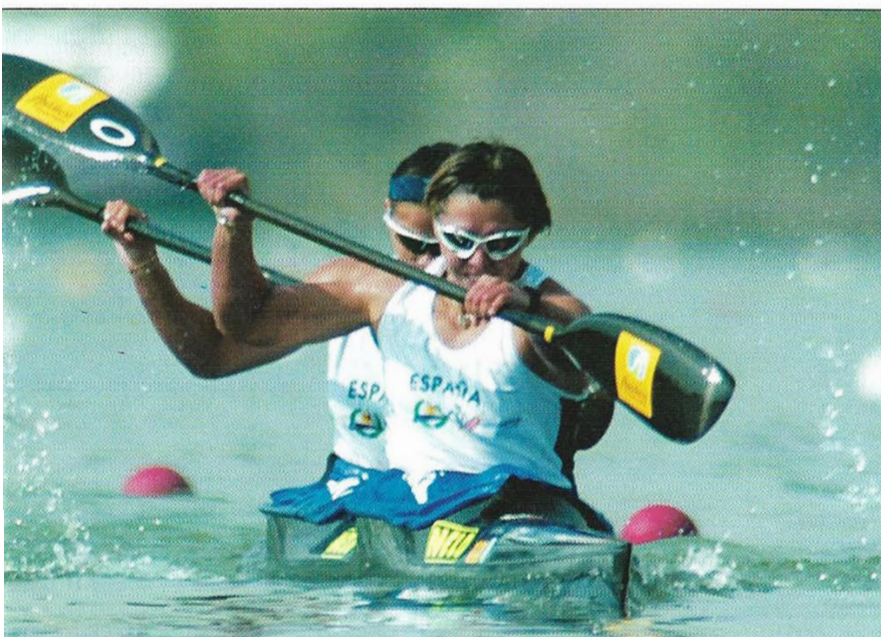


española, también de bronce, **Isabel García, Teresa Portela, Beatriz Manchón y Sonia Molanes** avanzaron convencidas de esta posibilidad y no defraudaron. El público en la grada ya estaba totalmente convencido de que disfrutaría de unos grandes Campeonatos del Mundo con el equipo español en plan rompedor.

Y fue en 200 metros donde se manifestó el equipo femenino en su máximo esplendor.

**Teresa Portela** se adjudicaba en K-1 el título de Campeona del Mundo, entrando en nuestra particular historia a ser reconocida como la primera piragüista que consigue una medalla de oro en solitario.

Sobre los papeles se sabía que era la mujer más rápida del mundo de cuántas se alinearon en la salida de esta final y no defraudó. Desde el principio marcó la diferencia, presentándose como un auténtico portento, arrancó la primera, se mantuvo en cabeza y entró en la meta con casi un segundo de diferencia sobre las demás embarcaciones.



Teresa Portela en lo más alto de podio. La foto es de Rosa Fernández. La grada se llenó en estos Mundiales. Beatriz Manchón y Sonia Molanes, dos medallas en K-2. Isabel García y Belén Sánchez derrocharon coraje en el K-2. Las fotos son de Javier Soriano.



# ¿Como te llamas?



La anécdota que posiblemente mejor simboliza la aparición de jóvenes valores, como es el caso de **Teresa Portela** en unos Mundiales, la protagonizó una gran veterana de la élite mundial, **Carolina Brunet**, reina en muchos Mundiales que se vio destronada en Sevilla por la palista gallega y con la que se encontró camino del podio.

En ese momento, la canadiense

campeona olímpica, la mundialista más galardonada en la actualidad no pudo ocultar su asombro:

- ¿Cómo te llamas?  
- **Teresa Portela**.

Un nombre que a partir de este momento no olvidarán las mejores piragüistas del mundo, antes bien se convertirá en una pesadilla para todas ellas.

Teresa Portela, una desconocida en el podio.

La foto es de Javier Soriano.

Algo parecido ocurrió en la prueba del K-2, **Beatriz Manchón** y **Sonia Molanes** configuran en este momento la embarcación más rápida del mundo y además ostentan el título del año pasado, que han renovado en Sevilla con auténtica superioridad.

Ofrecieron lo mejor de lo que eran capaces y esta generosa postura les consiguió el oro.

El medallero español se completaba con la de plata que conseguía el K-4 formado por **Isabel García**, **Teresa Portela**, **Beatriz Manchón** y **Sonia Molanes**. Son cuatro valores individuales que forman un conjunto capaz de alcanzar las



## LAS MEDALLAS

### FINALES de 200 metros

- K-1 1ª PORTELA Teresa
- K-2 1ª MOLANES Sonia - MANCHON Beatriz
- K-4 1ª MUÑOZ Manuel - ACUÑA Jaime - GONZALEZ Aike - AIZPURUA Oier
- K-4 2ª PORTELA Teresa - MOLANES Sonia - MANCHON Beatriz-GARCIA Mª Isabel

### FINALES de 500 metros

- K-4 3ª PORTELA Teresa-MOLANES Sonia-MANCHON Beatriz-GARCIA Mª Isabel
- K-4 3ª MUÑOZ Manuel - ACUÑA Jaime - GONZALEZ Aike - AIZPURUA Oier
- K-2 3ª MOLANES Sonia - MANCHON Beatriz

La afición se tiró al agua para celebrar la medalla de oro de nuestro equipo. La foto es de Javier Soriano.

más altas cotas en la élite mundial y no podían fallar en esta ocasión.

Las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento de La Cartuja ofrecieron un buen marco para celebrar estos Campeonatos del Mundo y el público, que acudió a presenciarlo, el calor necesario para que en algunos casos nuestros palistas llegaran al podio.

**J.R. Inclán**



A T E N A S 1 8 9 6  
P A R I S 1 9 0 0  
S A N L U I S 1 9 0 4  
L O N D R E S 1 9 0 8  
E S T O C O L M O 1 9 1 2  
A M B E R E S 1 9 2 0  
P A R I S 1 9 2 4  
L O S A N G E L E S 1 9 3 2  
B E R L I N 1 9 3 6  
L O N D R E S 1 9 4 8  
H E L S I N K I 1 9 5 2  
M E L B O U R N E 1 9 5 6  
R O M A 1 9 6 0  
T O K I O 1 9 6 4  
M E X I C O 1 9 6 8  
M U N I C H 1 9 7 2  
M O N T R E A L 1 9 7 6  
M O S C U 1 9 8 0  
L O S A N G E L E S 1 9 8 4  
S E U L 1 9 8 8  
B A R C E L O N A 1 9 9 2  
A T L A N T A 1 9 9 6  
S Y D N E Y 2 0 0 0  
A T E N A S 2 0 0 4  
P E K I N 2 0 0 8



**OBJETIVO →**

**2M12**

## OPINIONES DE LA GENTE

### Carlos Prendes.

#### Hay ambición en este Equipo.

El balance de los chicos kayakistas, en general es positivo. Regresar al podio, aunque sea en una distancia no olímpica después de ocho años de sequía es un éxito, máxime cuando hablamos de una medalla de oro y teniendo en cuenta que en la de bronce compitieron contra las mismas tripulaciones de 1000 metros.

El noveno puesto obtenido por el K-4, 1000 metros, no demuestra el valor de la embarcación.

Los K-2 no alcanzaron su objetivo, en 500 metros esperábamos mucho más y en 1000 metros, aunque hemos mejorado con respecto al pasado año, sabe a poco.

En K-1, **Jovino** fue noveno a un segundo y dos décimas de podio. No se le puede reprochar nada en esta distancia. En 1000 metros sí estuvo muy por debajo de lo que esperábamos.

De cara a los próximos Juegos Olímpicos nos encontramos lejos de la clasificación en dos de las cinco pruebas. Estamos analizando los aspectos a mejorar y, personalmente, soy optimista.

El equipo es consciente de que todos los pesos pesados de otros países nos tienen muy en cuenta, pero somos muy ambiciosos.

### José Manuel Vallejo

#### Sobresaliente pa las damas.

Una vez en el mundial de Sevilla, lo primero que pensamos era que la presión nos podía jugar una mala pasada y hasta cierto punto nos la jugó. El K-4 1000m de las pequeñas compitió como nunca y fueron octavas en una dura final que ganaron las chinas, por delante de húngaras, casi nada. El K-2 1000m fue quinto, en una final que podían haber disputado las medallas. En las embarcaciones olímpicas en



las que aspirábamos a medalla, nos fuimos clasificando hasta la final siempre en la primera posición de cada una de las series y todo hacía pensar que no fallaríamos en las finales. Así como despertó el día de las finales de 500m vi que el aire soplabá totalmente en contra, que la regata de k-4 500m se ralentizaría al menos 5 segundos, que las alemanas habían modificado su tripulación, eran más pesadas y que podían arrebataros la plata. Finalmente nos arrebataron la plata en los últimos 10 metros. A pesar de ello estuvimos más cerca del oro que nunca y no digamos de la plata, que habría sido nuestra en condiciones normales, claramente.

En cuanto al K-2, al contrario que siempre, salió mal, y nunca fue en cabeza, situándose en quinta posición desde un principio. La causa, no la sabemos, pero quizá, la presión jugó una mala pasada. A pesar de ello, lucharon sin tregua hasta el final, y se llevaron el bron-

ce por los pelos, superadas por un remodelado K-2 alemán y por las húngaras en la final más apretada de los últimos años.

En la otra modalidad de distancia olímpica, el K-1, **Belén**, se metió en la final con bastante facilidad, pero con una final con viento en contra y después de haber realizado una mala salida finalizó en octava posición, cuando tenía calidad suficiente para estar entre las seis primeras.

Poco que decir de las distancias no olímpicas salvo que muy bien en los 200m, **Bea** y **Sonia**, como de costumbre bien y sobre todo **Teresa**, Campeona del Mundo en K-1, convirtiéndose en la 1ª medalla de oro en la historia de esta federación, casi nada, aunque se diga que fue en 200m, para restarle importancia. Ya le gustaría a otros.

Si tuviese que poner nota al equipo de Damas, sería un sobresaliente.

### Manuel Rodríguez.

#### En el podio de Atenas habrá piragüistas españoles.

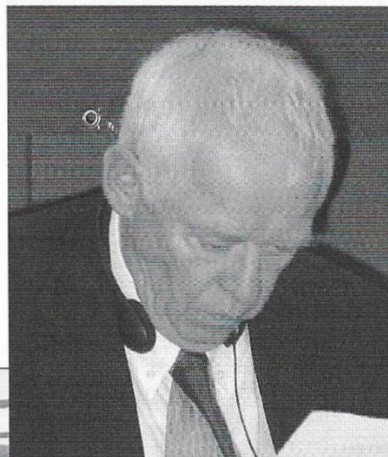
Desde mi punto de vista el principal objetivo se ha conseguido: Este es el mejor resultado de la historia de los Mundiales de Pista. Se ha demostrado, en nuestro país, el elevado potencial internacional de nuestro piragüismo.

La asignatura pendiente será mejorar los resultados en las distancias olímpicas; tenemos dos años para conseguirlo, y equipo y estructura para ello. Si todos trabajamos de forma científica y seria, y prevalecen los criterios estrictamente deportivos, en el podio de Atenas habrá piragüistas españoles.

## Ulrich Feldhoff REELEGIDO

### Presidente de la Federación Internacional de Canoa

Madrid fue sede del XXIX Congreso de la Federación Internacional de Canoa inmediatamente después de haber terminado los Campeonatos del Mundo de Piragüismo, en Sevilla y la Federación Española anfitriona de las 82 delegaciones que se dieron cita en esta reunión internacional que se celebra cada dos años.



La Federación Internacional subvencionará este proyecto para el que ha pedido la colaboración de las federaciones más fuertes que se han ofrecido a apadrinar selecciones de otros países. Se trata de llegar a 75 federaciones compitiendo en slalom, tarea nada fácil.



### El Comité Ejecutivo

Una de las decisiones más importantes que ha tomado este Congreso ha sido el decidido apoyo al slalom, saliendo de esta manera en su defensa ante los empujones de quienes quieren apearle del programa olímpico.

Ulrich Feldhoff	Presidente
Marcel Venot	1 <sup>er</sup> Vice-Presidente
Joao Tomasini	2 <sup>o</sup> Vice-Presidente
Ali Ghalamsiyah	3 <sup>er</sup> Vice-Presidente
Francesco Conforti	Tesorero
José Perurena	Secretario General

Ulrich Feldhoff presentaba su candidatura a la reelección como Presidente de la Federación Internacional de Piragüismo, no tenía oposición y el Congreso le dio, por unanimidad, su confianza para los próximos cuatro años.



**A** lo largo de este Congreso en más de una ocasión el Presidente ha manifestado su preocupación por la imagen del piragüismo en los medios y especialmente en televisión, planteando una serie de actuaciones encaminadas a mejorar nuestra presencia en la pequeña pantalla.

A las disciplinas ya existentes hay que añadir, a partir de este momento, la de Dragones, una especialidad que practican en el mundo cerca de un millón de aficionados y que hasta ahora estaban agrupados como asociación. A partir de este momento contarán con un reglamento aunque se pretende mantener vivas sus tradiciones.

## Delegaciones de 82 federaciones se encontraron en el XXIX Congreso F.I.C.

Con la inclusión de la Federación de Angola, la de Malta, Camboya y Kenia, la Federación Internacional de Canoa alcanza los 115 afiliados.

En los últimos años la incorporación de países ha resultado espectacular gracias en buena medida al programa de desarrollo que puso en marcha hace unos años la Federación Internacional de Canoa especialmente por Asia y Sudamérica.

Los representantes de los XXVIII

que se encuentran las instalaciones olímpicas y anunciaron un test para aguas tranquilas, del 15 al 17 de agosto del próximo año, y otro de slalom, del 4 al 7 de diciembre.

**J.R. Inclán**

La Junta Directiva de la Federación Internacional de Canoa en pleno trajín durante el Congreso.  
La foto es de Jesús R. Inclán.

**EMOCION KAYAK DE MAR**

**BIDASOA KAYAK**

<http://www.bidasoakayak.com> - E-mail: [info@bidasoakayak.com](mailto:info@bidasoakayak.com)  
Políg. Industrialdea - C/ Gabiria, 102 - 20305 IRUN (Guipuzcoa) Tel.: 943 62 61 44 Fax: 943 62 10 50

ALTO NIVEL  
MARATÓN



# DOBLETE de la Selección española en la Copa del Mundo

## Trofeo Príncipe de Asturias de K-4

Levantó la niebla justo en el momento de darse la salida para que nadie pudiera perderse el espectáculo que ofrecieron las casi cien embarcaciones que se alineaban en la playa de Portonovo y que a las doce en punto enfilaron la meta situada en Puente del Burgo.

**D**iecisiete kilómetros por la Ría de Pontevedra aguardaban a las selecciones de veinte países y a los casi sesenta clubes, que se dieron cita en esta XXV edición del Trofeo Príncipe de Asturias, que ostentaba el título de Copa del Mundo de K-4 como reconocimiento a su aniversario. Veinticinco ediciones avalan la categoría de una prueba de estas características.

España presentaba dos tripulaciones que a los cinco kilómetros de recorrido ya se habían quitado de encima a algunos de los más incómodos rivales, pero quedaban los porteos y la lucha contra unos elementos que en esta Ría de Pontevedra siempre guarda alguna sorpresa.

No fue así, **Manuel Busto, Jorge Alonso, Santiago Guerrero y Alberto Liera**, fueron, poco a poco, labrando su victoria y ya en el segundo porteo sacaban una importante ventaja a la segunda embarcación que se definía también como española. **Ion Sagrado, Rafael Carril, Walter Bouzan y Federico Vega**, que tripulaban el segundo K-4 español, empezaba a marcar diferencias y a reclamar un puesto en el podio.

A partir de este momento la lucha empezó a marcarse por la tercera posición entre checos, suecos y británicos, todos ellos acreditados en este tipo de competiciones, donde la experiencia resulta definitiva.

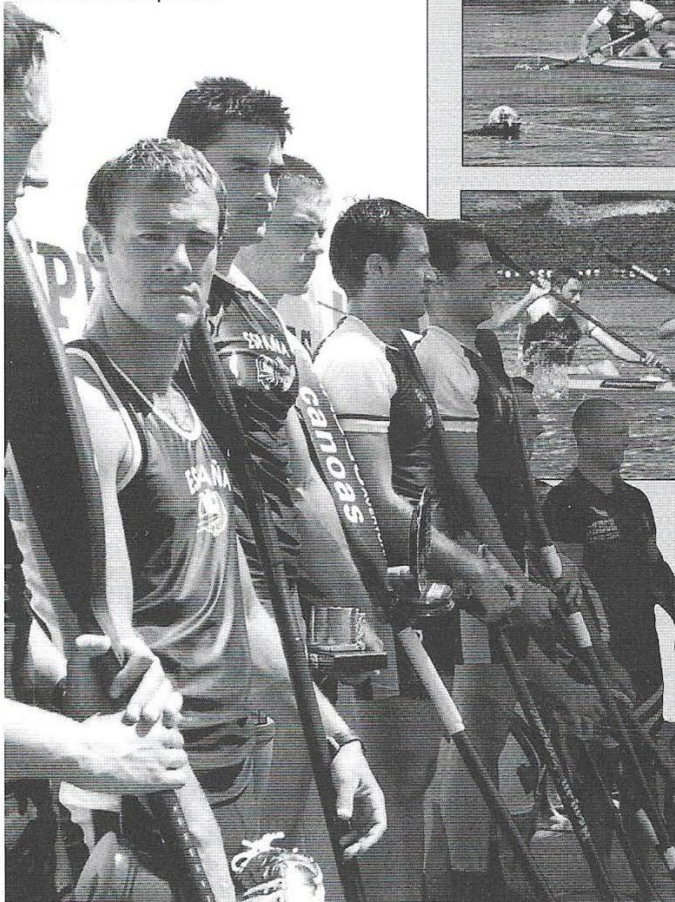
Dieciséis kilómetros después, en la misma línea de meta, el público ofreció una ovación de gala a la primera embarcación española, que invirtió un tiempo de una hora, doce minutos y veintiséis segundos en adjudicarse el Trofeo Príncipe de Asturias. En segunda posición entraba la embarcación española evidenciando la superioridad de nuestra selección en esta regata y ocupaba la tercera plaza la sección de la República Checa.

Curiosas y anecdóticas resultaron especialmente algunas embarcaciones, frutos de combinados de emergencia que montó el Director Técnico de la Federación Internacional de Canoa con palistas de dieciséis países que habían partici-

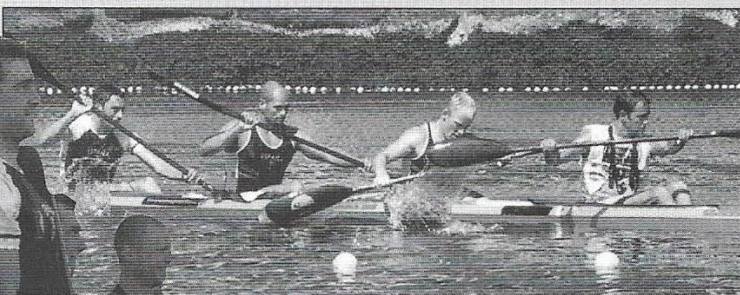
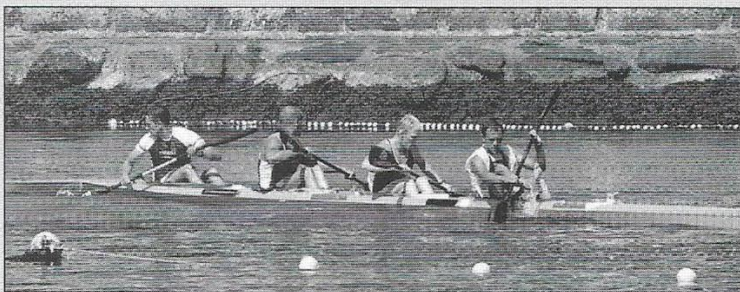
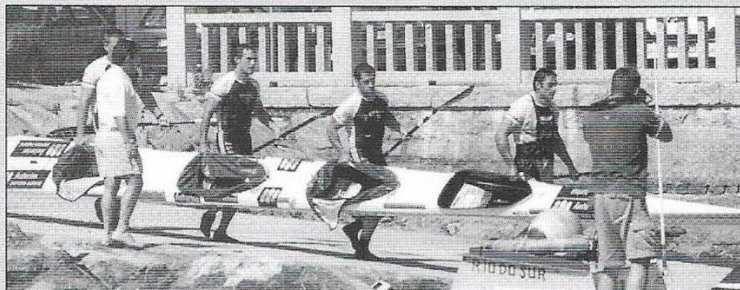
pado, las dos semanas anteriores, en una concentración prevista en Galicia dentro del plan de desarrollo internacional. Así pudieron verse K-4 configurados con palistas de Pakistán y de Irak, otra embarcación donde se combinaba Uganda con Túnez y otra de la India, que contaba con palistas de las Islas Seychelles.

La clasificación general por clubes dio la primera posición al Autopistas Kayak Tudense, seguido del Club Ría de Aldan-Hermanos Gandón y con la tercera posición para el Piragüismo Las Torres.

Una edición más el Trofeo Príncipe de Asturias mantuvo el nivel de participación acostumbrado, en un escenario que resalta la imagen de una competición, tal y como pudo comprobarse en las imágenes que ofreció Televisión Española, presente en esta prueba y que, especialmente este año, ha hecho un gran esfuerzo por recoger lo mejor de nuestro deporte.



## A TRES PASOS DEL PODIUM



**Manuel Busto, Jorge Alonso, Santiago Guerrero y Alberto Llera**, llegaron al último porteo con un cierto margen sobre sus más inmediatos seguidores, pero no quisieron descuidarse, saltaron nuevamente al agua y tras cerciorarse de que la segunda tripulación, española también, se encontraba a una distancia prudente, enfilaron el último tramo por la Ría de Pontevedra con la ilusión y el ritmo de los que se saben vencedores.

El Príncipe de Asturias consiguió, en esta ocasión, un podio de claro color español. Las fotos son de Jesús R. Inclán.

Hacia muchos años que el piragüismo nacional no se acercaba a la pista de Mequinenza donde han tenido lugar estos XXXIV Campeonatos de España. En esta ocasión el equipo organizador ha conseguido habilitar una infraestructura muy superior a la que existía hace años, con un campo de regatas balizado, algo que en otras ocasiones se echó mucho en falta.

El Club Autopistas Kayak Tudense  
Campeón de España absoluto

# REENCUENTRO en MEQUINENZA



## PARA LA HISTORIA

Cuarenta y dos clubes han participado en esta edición y todo hace pensar que su mayor esfuerzo ha sido el de conseguir que, a estas alturas de la temporada, los deportistas acudieran en número suficiente como para poder combinar una selección suficiente.

Donde han participado los palistas del Equipo Nacional no ha habido muchas opciones para los demás participantes y en muchas ocasiones se han visto combinaciones más encaminadas a sumar puntos al club que a conseguir un título nacional individual.

Son estas casualidades que te permiten encontrar otras referencias en nuestro deporte, marcando épocas, momentos y, en líneas generales, el avance del piragüismo actual que tanto debe al pasado.

En la fotografía se mezclan dos etapas bien

distintas, **Beatriz Manchón**, en la actualidad una de las mejores piragüistas del momento y **Llanos Marín**, piragüista de la década de los setenta, indiscutible vencedora de toda una época, que no quiso faltar a esta cita del piragüismo actual en la pista de Mequinenza.

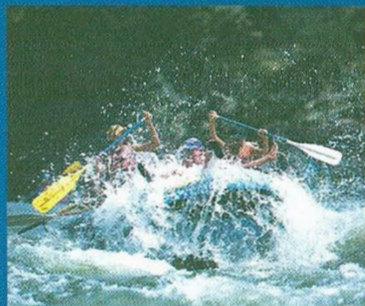


Llanos Marín y Beatriz Manchón, piragüistas al fin, referencia de dos etapas y en medio la hija de la veterana Llanitos. Las fotos son de Jesús R. Inclán.

Por encima de las estrellas están tus sueños

HOTEL BARCELÓ PLAYA TAMBORE RESORT & CASINO \*\*\*\*\* (COSTA RICA)

## Imagina la aventura de tu vida.



Nosotros podemos hacer realidad tus sueños.

En **Barceló Hotels & Resorts** sabemos que unas vacaciones diferentes y llenas de aventuras son muy importantes para ti. Por eso ponemos a tu alcance todo lo necesario para que puedas vivir la emoción del *rafting* en unos parajes de inigualable belleza. Siempre ofreciéndote la máxima atención en el marco incomparable de unas instalaciones del más alto nivel. Y con un servicio y calidad por encima de las estrellas.

**Tarifas especiales para miembros asociados a la Federación Española de Piragüismo.**

MÁS DE 140 HÓTELES EN TODO EL MUNDO.

AMÉRICA LATINA: REPÚBLICA DOMINICANA, COSTA RICA, MÉXICO, PANAMÁ, URUGUAY, VENEZUELA, BRASIL, HONDURAS, CUBA, ECUADOR Y NICARAGUA  
USA • EUROPA: ESPAÑA, PRAGA Y MALTA • ASIA: TURQUÍA Y FILIPINAS • ÁFRICA: CABO VERDE

Información y reservas: ☎ 902 10 10 01 / e-mail: [sac2@barcelo.com](mailto:sac2@barcelo.com)



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

Clave e



Sobre mil metros **Jovino González, Alfredo Bea y Alejandra Oliete**, han conseguido proclamarse Campeones de España en embarcación individual.

En las embarcaciones dobles **Jovino** con un hermano **Aike González** conseguían otro primer puesto para el Club Autopistas Kayak Tudense, mientras que el C-2 de Los Gorilas de Candás, formado por **Octavio Fernández y Rafael Menéndez**, se alzaban con la primera posición.

El K-2 femenino era para **Belén Sánchez y Mara Santos**, del Club Iberdrola-Caja Duero-Agrupación Deportiva Zamora.

El K-4 masculino, con una participación de doce embarcaciones, era para el Club Oviedo Kayak Escuela Ovetense Piragüismo y el Club Náutico de Sevilla se hacía con el título nacional en la prueba de C-4.

Se cerraban las pruebas sobre 1000 metros con el K-4 femenino que ganaba el Club Autopistas Kayak Tudense que ya iba perfilando su victoria en estos Campeonatos.

En 500 metros, **Carlos Pérez Rial**, del Club de Mar Ría de Aldan-Hermanos Gandón, se hacía con la victoria en K-1, mientras que **Alfredo Bea y Alejandra Oliete** repetían victoria en esta distancia.

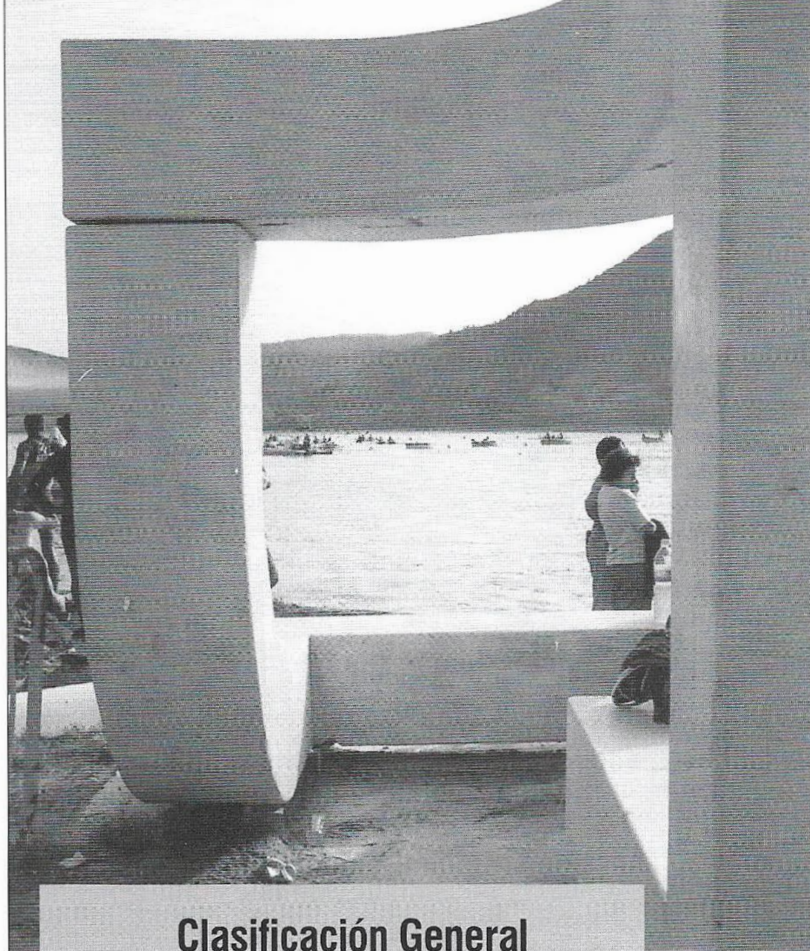
En las embarcaciones dobles **Carlos Pérez y Rodrigo Tiebo** ganaban en K-2, **Marcel Glaban y David Mascato** en canoa, y **Beatriz Manchón** con **Laura Cuendes** conseguían el título de Campeonas de España y los puntos para su club.

Las de K-4 eran para el Club Itxas-Gain en la categoría masculina y para el Deportivo Donostia Kayak en la categoría femenina.

La C-4 la ganaba el Club Piragüismo As Torres.

Sobre la distancia de 200 metros, con casi todo el Campeonato vendido, **Carlos Pérez** ganaba el K-1; **Francisco Villar**, la canoa y **Belén Sánchez** el kayak femenino.

En las embarcaciones de equipo **Carlos Pérez y Rodrigo Tiebo** repetían victoria en K-2; los herma-



## Clasificación General

Pto.	Club	Ptos.
1	Club AUTOPISTAS KAYAK TUDENSE	476
2	Club BREGAN de O GROVE	375
3	Club de MAR RIA de ALDAN-HERMANOS GANDÓN	374
4	Club IBERDROLA-CAJA DUERO-AGRUPACION DEPORTIVA ZAMORA	304
5	Club OVIEDO KAYAK-ESCUELA OVETENSE PIRAGÜISMO	302
6	Club DEPORTIVO DONOSTIA KAYAK	302
7	Club LOS GORILAS de CANDAS	229
8	ESCUELA PIRAGÜISMO MAR MENOR	219
9	Club REAL CIRCULO de LABRADORES	217
10	Club ITXAS-GAIN KIROL ELKARTEA	191
11	Club PIRAGÜISMO LAS TORRES	187
12	Club NAUTICO de SEVILLA	145
13	Club NAUTICO RIA de BETANZOS	138
14	Club LOS DELFINES de CEUTA	134
15	Club IUXTANAM-MONTEORO	102
16	SOCIEDAD DEPORTIVA LAS JUBIAS	98
17	Club PIRAGÜISMO CASTELLDEFELS	93
18	SOCIEDAD DEPORTIVA GAUZON-LA CHALANA	92
19	Club CANOA KAYAK ZAMORA	74
20	Club COFRADIA de PESCADORES PORTONOVO	70

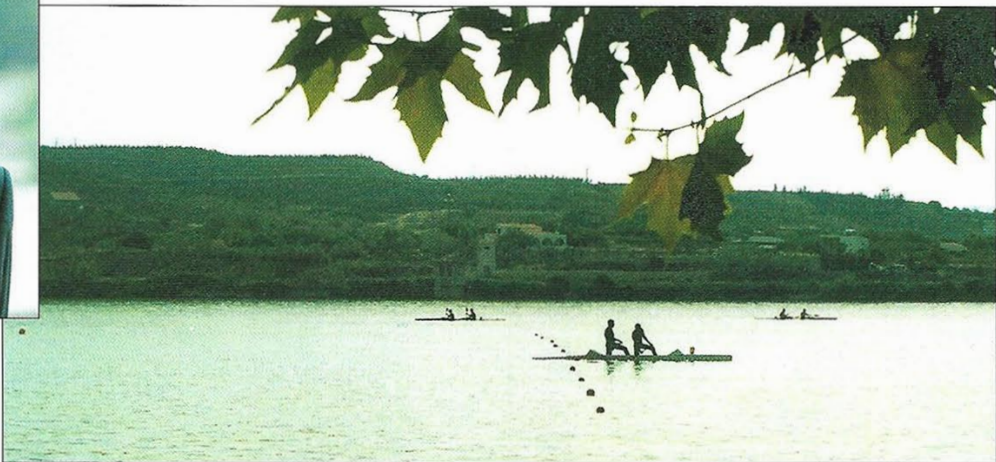
Sólo en una ocasión un club ha copado todo el podio, ha sido en la prueba de C-1, 1000 metros, por el Breogan de O Grove.

Sólo cinco clubes se han quedado sin puntuar en la clasificación general por clubes.

Sólo dieciocho clubes han presentado canoa en estos Campeonatos de España.



Estos Campeonatos de España por Clubes han sido el marco adecuado para hacer entrega a José Perurena de la medalla al mérito piragüístico que le fue concedida el pasado año por la Asamblea de la F.E.P. En el mismo acto se le entregó el diploma del Comité Olímpico Internacional que le fue concedido en reconocimiento a su aportación al deporte.



nos **Villar Llorente** se imponían en C-2 y **Beatriz** con **Laura Cuendes** ganaban la prueba femenina.

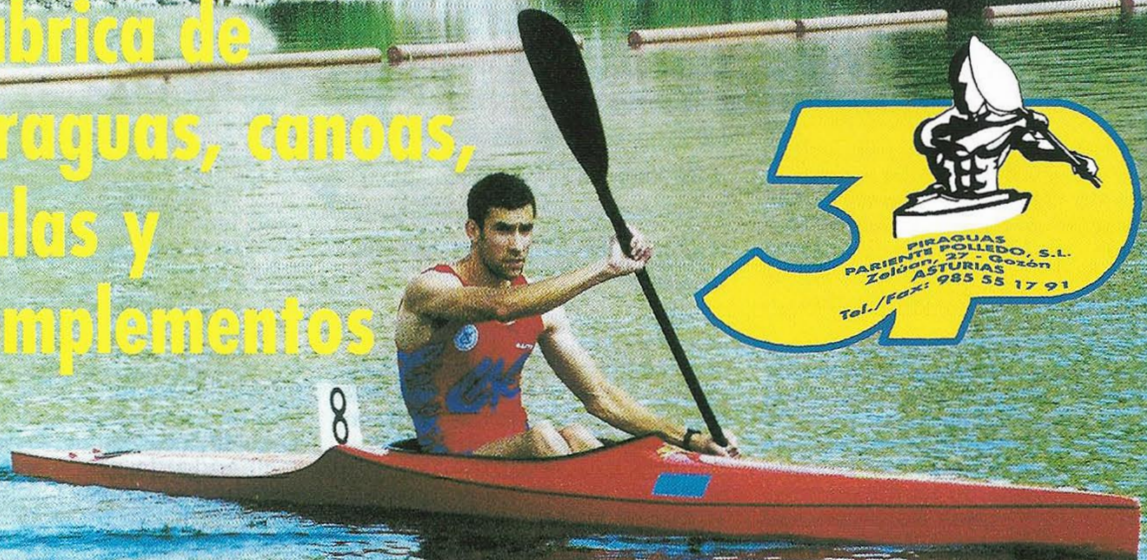
La clasificación general por canoas muestra una clara superioridad de Club Breogan de O Grove, que casi dobló en puntos al segundo clasificado, el Club Oviedo Kayak Escuela Ovetense de Piragüismo.

La clasificación del kayak masculino fue para el Club de Mar Ría de

Aldan-Hermanos Gandón, mientras que en damas fue para el Club Autopistas Kayak Tudense.

A pesar de la ausencia de algunos palistas que todos hubiéramos querido ver en estos Campeonatos de España absolutos, la competición mantuvo el nivel de todo un final de temporada y la organización su mejor esfuerzo, suficiente para garantizar el nivel de esta competición.

**Fabrica de  
piraguas, canoas,  
palas y  
complementos**



**Zelúan, 27 - Gozón (Asturias)  
Tel./Fax 985 55 17 91**

**PIRAGUAS  
PARIENTE POLLEDO, S.L.  
Zelúan, 27 - Gozón  
ASTURIAS  
Tel./Fax: 985 55 17 91**

Manuel Busto y Julio Martínez,  
indiscutibles

# TRIUNFA EL SELLA

No puede darse más ambiente en torno a una prueba de piragüismo, el Sella, un año más, ha evidenciado que se trata de la prueba más popular del mundo, con todo un folclore a su alrededor que acerca al espectador y anima al palista.

Había gran expectación por saber si Manuel Busto y Julio Martínez podían ganar la edición que ha hecho el número 66 del Descenso Internacional del Sella y no han defraudado, forman en la actualidad un K-2 extraordinario y aunque el reto, volver a ganar el Sella, resultaba complicado lo hicieron fácil. Prácticamente desde el principio de la prueba tomaron la cabeza y no la dejaron hasta cruzar el Puesto de Ribadesella.

Don Pelayo y su Corte, fieles a la cita del Sella, donde nobles y villanos se divierten juntos. La foto es de Jesús R. Inclán.



**R**esulta difícil superar cada año las expectativas que crecen en torno al Descenso Internacional del Sella, pero cada año se superan.

El espectáculo es una garantía y la asistencia al Descenso Internacional del Sella se convierte en tradición para muchos, novedad para otros y sorprendente en cualquier caso.



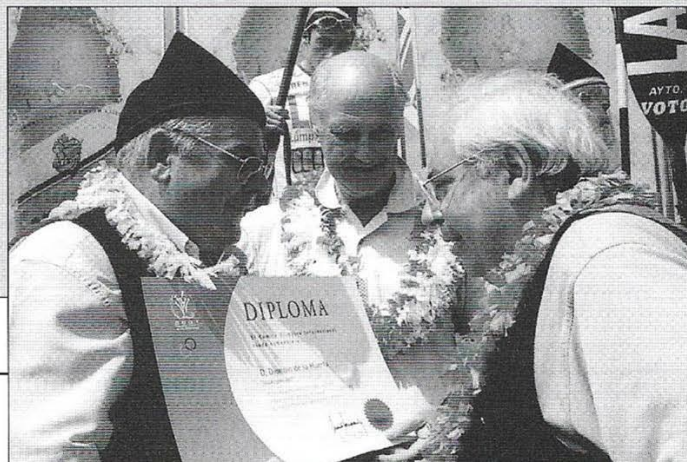
## Un momento para el recuerdo DIONISIO DE LA HUERTA

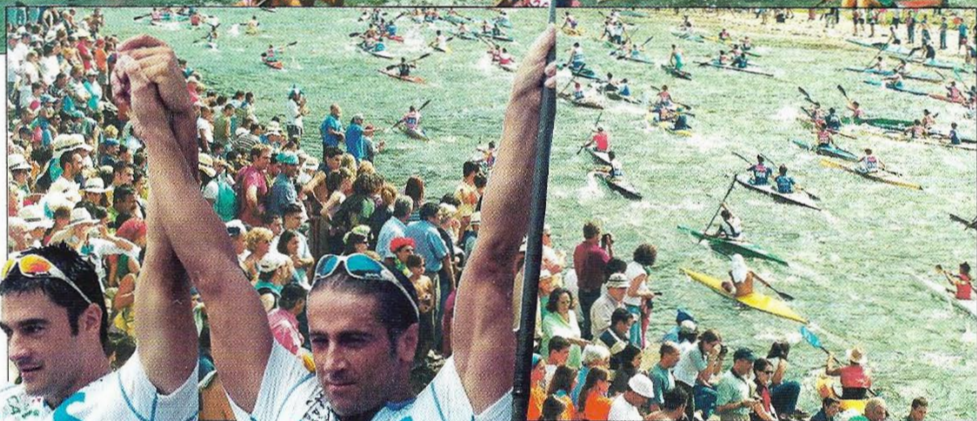
Ningún lugar mejor que el Sella para recordar la memoria de Dionisio de la Huerta. El Comité Olímpico Internacional reconocía, a petición de la Federación Española de Piragüismo, a título póstumo, su trabajo como voluntario en beneficio del deporte.

Jaime Echevarría, en representación del Comité Olímpico Español, entregaba el diploma a Emilio Llamedo y lo recogió en nombre de la familia de Dionisio de la Huerta con un espectador de excepción, el Presidente del Principado de Asturias.

En esta edición se habían tomado medidas especiales para evitar que la participación de turistas, cada vez en mayor número, siguiera convirtiéndose en juguete de alocados seguidores que, en su euforia, no miden las consecuencias que pueden tener algunas gracias.

Aún así la participación resultó importantísima y, aunque nada hacía presagiar que podría batirse el record de los australianos **Jacoby y Anderson**, que tienen en propiedad desde 1988, los mejores palistas de la especialidad se lanzaron río abajo, primero para buscar una buena posición y después para atacar la victoria final.





Si en K-2 resultó brillante la victoria de **Manuel Busto** y **Julio Martínez**, no resultó menos importante el triunfo del asturiano **Alberto Llera**, otro de los grandes conocedores de este Descenso Internacional del Sella que este año, para regocijo de muchos, se dedicaba a Madrid y que partió con un intercambio entre las aguas del río Manzanares y del gran Sella.

**J.R. Inclán**

La salida del Sella ofrece el momento más espectacular de esta prueba. En el podio Manuel Busto y Julio Martínez reciben la ovación del público como vencedores.

La foto es de Jesús R. Inclán.

Este año aprovechando la organización del Rallye Internacional de la Noguera Pallaresa se disputaron dos Campeonatos de España, el primero de slalom y otro de Rafting. Este último reunió a un numeroso grupo de embarcaciones de varios lugares de España y todas con prestigiosas empresas detrás.

**D**ías antes a la celebración de la prueba, muchos trabajadores de diferentes empresas del mundo de las aguas bravas, se tuvieron que federar para competir ya que de lo contrario no les estaba permitido participar en la competición. Dado que sólo se celebra una prueba de rafting en la temporada la Federación debería permitir o facilitar que muchos competidores que sólo participan en esta prueba pudieran hacerlo sin pagar tanto por federarse.

En el tema deportivo la prueba fue todo un éxito.

Se pudieron completar las categorías, tanto la femenina como la masculina, con tres y veinte embarca-

## Mig Segre CAMPEON ABSOLUTO

ciones respectivamente. Fue muy vistoso al desarrollarse la competición por la noche con luz artificial.

En la categoría femenina se impuso con claridad la embarcación de Aiguadició-X-TA, con las palistas **Amaia, Mónica, Charo y Adriana**. Consiguieron dos mangas muy buenas que les otorgó la primera posición, muy cerca se quedó la embarcación de Mig Segre y como tercera clasificada quedó Assua Activa-A.E.Pallars.

En la categoría masculina hubo mucha lucha para los primeros puestos. En la primera manga había cinco embarcaciones con menos de tres segundos de diferencia, pero en la segunda manga hubo una fluctuación de nivel bastante notable. El raft del Mig Segre, segundo en la primera manga se

impuso a todos sus rivales gracias a una impecable segunda vuelta. El equipo de Cadi Canoe Kayak y el Aiguadició-X-TA, acabaron segundo y tercer clasificado respectivamente.

En la clasificación final por equipos se impuso el Mig Segre con 21 puntos, seguido del X-TA Roc Roi con 19 puntos, quedando en tercera posición A.E.Pallars, que contabilizó 17 puntos.

Para concluir la prueba hubo una gran paellada para todos los deportistas y presentes, que ofreció el Ayuntamiento de Sort y que sirvió, entre otras cosas, para amenizar la espera de la entrega de medallas.

**Pedro Jabalera**



El rafting, todo acción.  
La foto es de Ana Meneses.



# PARC OLÍMPIC DEL SEGRE

**PARC OLÍMPIC DEL SEGRE**

**La Seu d'Urgell**

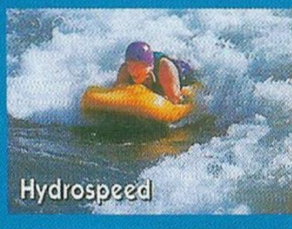
34 - 973 36 00 92



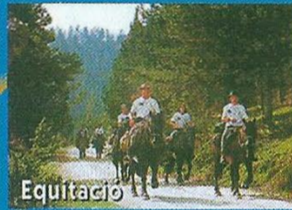
Rafting



Piragüisme



Hydrospeed



Equitació



Bar-restaurant



Ajuntament de  
La Seu d'Urgell

ADO



Patrocinadores

Equipo

Olímpico

Español

## Socios Fundadores



## Socios Patrocinadores



Loterías y Apuestas  
del Estado



## Socios Colaboradores



Allianz



NUTREXPA



# LA ARQUITECTURA DEL PALEO

## UTILIZACION DE UN MODELO DE TENSIONES EN LA BUSQUEDA DE LA EFICACIA DEPORTIVA Y EL ENTENDIMIENTO DE LA APLICACIÓN DE FUERZAS

Imre Kemecey & Eric C. Moll  
(Traducción de Carlos-M. Prendes)

Muchos piragüistas saben cuándo su **técnica** está funcionando por las maravillosas sensaciones de **deslizamiento y sincronización de fuerzas** que están aplicando. Pero, ¿qué sucede cuando estas sensaciones desaparecen? En la mayoría de las ocasiones los piragüistas lo "intentan más fuerte" y... ¡las piraguas van más despacio! ¿Qué deberían hacer los piragüistas cuando esto sucede? **Imre** y las **tensiones** pueden tener la respuesta... y así empezar a enseñar la **técnica del piragüismo** de una forma más científica.

### Tensiones

La **tensión** es un concepto, estudio y explicación de **formas y estructuras**, en concreto de la **interacción entre tensión y compresión dentro de las estructuras que mantienen la forma**. La **tensión** ha ayudado a nuestro entendimiento del campo de las estructuras, desde las formas naturales que pueden ser tan pequeñas como una célula dentro del campo de la biología, hasta las construcciones hechas por el hombre con sus diseños dentro del campo de la arquitectura, como pueden ser la Cúpula Amagi en Japón o la Cúpula Millennium en Greenwich.

Otros ejemplos pueden encontrarse en el **cuerpo humano**: los huesos son el sistema de compresiones internas y los **músculos y tendones** proporcionan tensión a nivel local. Ninguno de los dos puede existir aparte del otro manteniéndose las formas. El esqueleto requiere la tensión precisa de cada músculo para mantener su forma. Los cambios en el equilibrio de este sistema, permiten las distintas posibilidades dinámicas de movimiento, por ejemplo: el movimiento del antebrazo es el resultado de los cambios de tensión en el músculo bíceps. Sin embargo, cuando el sistema arquitectónico es desequilibrado, una lesión puede ser el resultado. Un hueso débil (compresión interna) en combinación con músculos fuer-

tes (tensión local) puede tener como resultado un hueso roto o un desgarro de ligamentos. En este caso, la compresión interna ha sido demasiado débil para la tensión local. **Cuando las tensiones locales que actúan sobre la misma compresión interna no están en equilibrio, se producirán efectos negativos sobre el sistema**. Por ejemplo, músculos abdominales débiles combinados con músculos lumbares fuertes (dos tensiones locales) pueden producir una lesión en cualquiera de los músculos lumbares o en la columna vertebral (la compresión interna sobre la que actúan las dos tensiones locales) Este ejemplo demuestra la utilidad de aplicar un **modelo simple de tensiones** para ayudar en la comprensión de la **dinámica de un sistema complejo**.

La tensión puede ser aplicada también al deporte, y utilizada como una herramienta importante para visualizar y comprender la dinámica e interacciones de todo nuestro cuerpo, o para evaluar de forma científica la eficacia y la fuerza de una parte concreta de un movimiento. Por poner un ejemplo, el **piragüismo de velocidad** exige al palista mantenerse en equilibrio en una piragua inestable de competición mientras da paladas a cada lado de forma sucesiva. El casco estrecho de las piraguas de competición permite alcanzar una velocidad máxima, pero al mismo tiempo supone una superficie inestable para el deportista. El deportista debe ser capaz de equilibrar simultáneamente su cuerpo y la embarcación mientras aplica un máximo de presión a la pala a una velocidad alta. Tomado como un todo, esto origina un **medio** que incluye: el **agua, la piragua, la pala y el deportista**. También hay factores externos como el viento y las olas, que actúan para modificar el medio deportivo. Deportistas de alto nivel aprenden a desarrollar una **estructura elástica** que se adapte a los cambios en el medio deportivo mientras que los deportistas de nivel más bajo son incapaces de acomodar las tensiones de su cuerpo a estos cambios externos. En el paleo, una estructura rígida no se adaptará a los cambios del viento y el oleaje difícil-



tando el avance hacia delante de la embarcación y el deportista gastará energía de forma innecesaria. Se conseguirán estructuras atléticas flexibles si se entiende la **interacción y estabilización de los puntos de compresión** y si se tiene conciencia de cómo los puntos de compresión están sujetos por líneas de tensión locales. Los deportistas deben aprender a minimizar los efectos de las resistencias negativas, como las originadas por la climatología, a través del equilibrio de las líneas de tensión. **La acción conjunta y continuada de las líneas locales de tensión, ayudará a adaptarse a las resistencias negativas a través del equilibrio de los puntos de compresión internos minimizando, finalmente, el efecto sobre la compresión principal y consiguiendo el avance hacia delante de la embarcación.**

Los **principios de la tensión** pueden utilizarse para ayudar al deportista en el desarrollo de un mejor **sentido de la dinámica en los diferentes componentes del medio**. Cuando los piragüistas entienden el medio de su deporte, comentan que tienen buenas sensaciones en el agua. El deportista está en la "zona". (La zona es un término perteneciente a lo hipnótico o auto-hipnótico. Cuando un deportista está en la "zona", cada movimiento es completamente fluido. El deportista está satisfactoriamente desconectado de la realidad exterior y está en sintonía con el medio.) Cuando se produce una correcta relación entre las **líneas de tensión** y los **puntos de compresión** durante el paleo, los palistas son capaces de desarrollar un nivel superior de conocimiento de cualquier mejora que se produce en su cuerpo o de las interferencias que se producen en el medio.

Durante una palada, el deportista origina puntos de compresión dentro del cuerpo a través de la intersección de al menos dos **líneas de tensión**. Las líneas de tensión imaginarias dentro del cuerpo permiten al deportista concentrarse en la acción de solo aquellos músculos que se encuentran a lo largo de las líneas de tensión. Los músculos que se contraigan o estiren fuera de estas líneas de tensión distorsionarán la estructura de la técnica y crearán interferencias. Puntos sólidos de compresión, creados a través de líneas de tensión tirantes, permiten al deportista aplicar presiones óptimas para mover un punto de compresión que afectará a otro u otros puntos de compresión a través de las líneas de tensión conectadas. Por ejemplo, el hombro de la mano de arriba de un piragüista actúa como un punto de compresión (la mano de arriba y la cadera contraria). Al introducir presión el sistema cambia de un estado de reposo a otro dinámico de movimiento; sin embargo, la naturaleza básica de la estructura de líneas de tensión y puntos de compresión no cambia. Aunque la naturaleza básica de la estructura de la técnica es predeterminada, un estado dinámico de presiones y movimiento motiva que la posición de los puntos de compresión se desplace y que la cantidad de tensión dentro de las líneas de tensión cambie constantemente

en un sistema bien estructurado y autocontrolado. **Un sistema bien estructurado será capaz de soportar enormes cantidades de presión y de transmitir fuerza en un estado dinámico a través de las líneas de tensión hacia los puntos de compresión, que propulsarán al deportista con la más eficaz aplicación de la fuerza.** A altos niveles, estas microestructuras trabajan al unísono, favoreciendo el ritmo y "timing" del deportista para trabajar en elegante coordinación.

La situación ideal en la **técnica del piragüismo** sería la creación de una **estructura equilibrada**, constituida por la **embarcación** y el **palista** de tal manera que se pueda pensar en ellos como una sola cosa dentro del medio. Al final, los deportistas deberían sentirse como delfines deslizándose a través del agua por la propulsión de la pala (o las aletas) en completa armonía con el entorno. La situación ideal en el deporte es la reducción del medio al menor número de componentes posible.

Inicialmente pensamos que en la **técnica del piragüismo** intervienen los siguientes componentes (diagrama / foto):

- el palista
- la piragua
- la pala
- el agua

Sin embargo, mientras el deportista desarrolla las **micro-estructuras** dentro del sistema, estos componentes entregan su individualidad en favor de la macro-estructura del sistema en su conjunto. A medida que el deportista evoluciona, no se piensa en estos componentes individuales de forma separada, sino como partes constituyentes de un sistema estructurado. **La macro-estructura de la técnica del piragüismo en la terminología propia de la tensión, supone una simple propulsión hacia delante de la embarcación utilizando la pala y la fuerza resultante de la presión de ésta sobre el agua.**

La llave maestra del concepto **tensión** es su **simplicidad**. La **macro-estructura** se adaptará a las velocidades altas apoyada por un buen equilibrio de las **micro-estructuras**. Si hay un fallo técnico, peor material o una lesión, la estructura se adaptará a estos inconvenientes en su micro-estructura, y de esta manera y por último conseguir la máxima velocidad. Por ejemplo, la pala se adaptará a una más rápida aplicación de fuerza; sin embargo, si hay una fuerza negativa como un ataque demasiado agresivo, entonces la pala no ejecutará la acción del ataque con suavidad.

A menudo se pasa por alto en la técnica del piragüismo el papel de la **embarcación**; por ejemplo, empujar el reposapiés demasiado fuerte perturba el movimiento hacia delante de la embarcación.

Más abajo comenzaremos a tratar sobre los componentes individuales de la aplicación de la fuerza en la técnica del piragüismo y de esa manera demostrar como las microestructuras individuales contribuyen a la construcción de una eficaz macro-estructura.

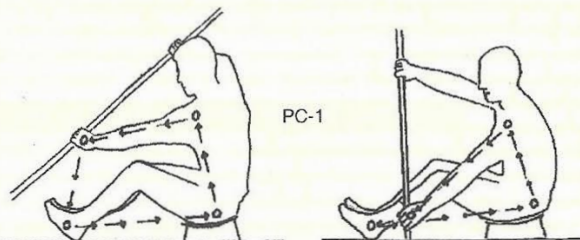
Es en los más altos niveles de rendimiento donde el deportista se convierte en parte activa de este sistema completo. Al final, no se debe pensar en las micro-estructuras de forma separada, mucho menos enfatizar en ellas o ignorarlas, por el contrario en fases de adaptación y aprendizaje técnico es a menudo necesario centrar la atención en una micro-estructura en particular. La tensión puede servirnos como una herramienta para conocer las estructuras y los componentes individuales que nos aporta cada disciplina deportiva.

## CIRCULOS DE FUERZA

Los **Círculos de Fuerza** son una herramienta para conocer las microestructuras que aparecen dentro del concepto de **tensión** cuando se aplica al **Piragüismo**. Un **Círculo de Fuerza** es la conexión de **puntos de compresión** a través de **líneas de tensión**. **Imre Kemecsey** ha estado durante muchos años enseñando la técnica de paleo a través de cinco círculos de fuerza para ayudar a los deportistas a aprender a aplicar la fuerza eficazmente para conseguir un suave deslizamiento de la embarcación a altas velocidades. La **tensión** entra en juego cuando los **Círculos de Fuerza** se equilibran entre sí para crear una "**Estructura ósea imaginaria**" global (ver más adelante).

### Círculo de Fuerza 1

El **Círculo de Fuerza 1** se sitúa en el lado de tracción de la palada.

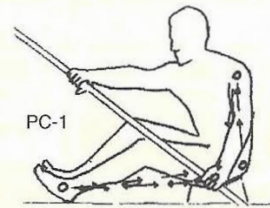


- El círculo de fuerza se inicia en el pie que presiona contra el reposapiés en el lado de tracción y la tensión resultante se dirige hacia la cadera del lado de paleo.

- La cadera del lado de paleo presiona contra el asiento, y la tensión resultante se une a la que proviene del reposapiés dirigiéndose hacia el hombro.

- Es importante que el hombro esté bloqueado durante la palada, ya que este punto de compresión actúa como canalizador de la tensión hacia la mano del lado de paleo.

- La mano de abajo tracciona contra la pala. La tensión que proviene de la mano se suma a la de la parte de abajo del cuerpo y presiona sobre el reposapiés, actuando de propulsor de la embarcación hacia delante.



- El círculo se completa cuando la tensión que proviene de la mano del lado de paleo hacia la pala es transferida de vuelta al pie que presiona en el reposapiés.

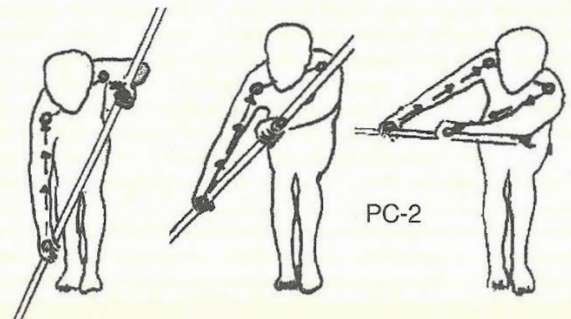
### Círculo de Fuerza 2

El **Círculo de Fuerza 2** se sitúa en la parte superior del cuerpo con la conexión de los hombros y los brazos con la pala.

- La mano de abajo inicia la compresión contra la pala y la tensión resultante es transmitida a través del brazo hacia el hombro del lado de paleo. Al mismo tiempo que este hombro se mueve hacia atrás, es importante que el hombro contrario se mueva de igual manera hacia delante.

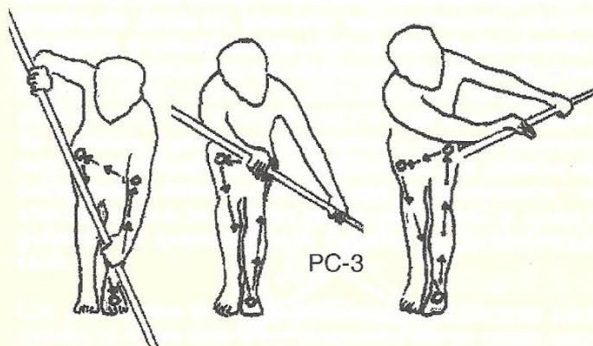
- Los dos hombros actúan como puntos de compresión y conductores para la transmisión de la tensión desde la mano de abajo hacia la mano de arriba. Los hombros deben actuar sincronizadamente para transmitir la tensión eficazmente.

- La mano de arriba crea un punto de compresión contra la pala y la tensión resultante es transmitida a la mano del lado de paleo para completar el círculo.



### Círculo de Fuerza 3

El Círculo de Fuerza 3 se sitúa en la parte de abajo del cuerpo.



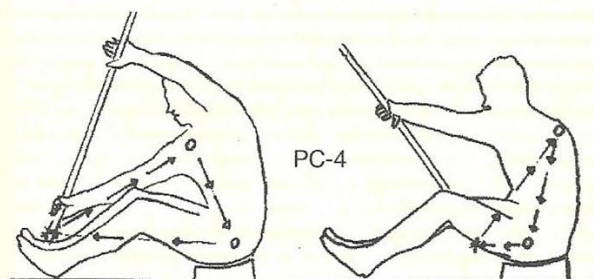
- El círculo de fuerza comienza en el pie que presiona contra el reposapiés. La tensión resultante va hacia la cadera del lado de paleo. De nuevo, la cadera está presionando contra el asiento para crear una tensión adicional.

- Estas tensiones sumadas se unen a la cadera contraria. **El movimiento de la cadera contraria es la "llave maestra" de este Círculo de Fuerza, porque la cadera contraria presiona contra la embarcación en dirección contraria a la palada para contrarrestar el efecto de giro de la palada, contribuyendo al deslizamiento en línea recta de la embarcación.**

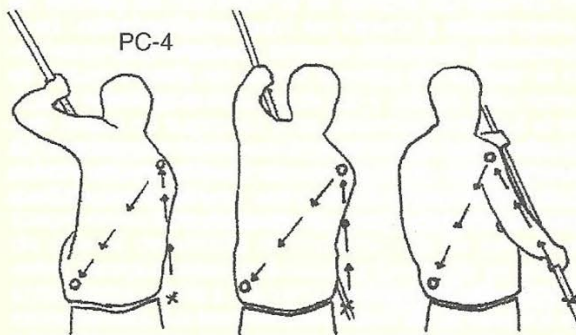
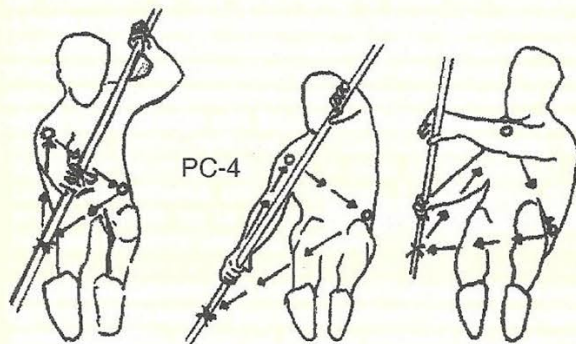
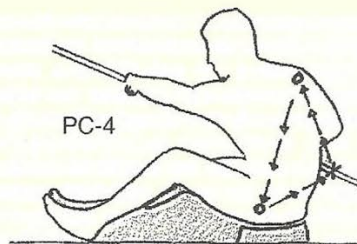
- Para completar el círculo, la tensión resultante se traslada desde la cadera que presiona hacia el pie del lado de paleo.

### Círculo de Fuerza 4

El Círculo de Fuerza 4 conecta la hoja que tracciona con la cadera del lado contrario.



- La presión de la hoja contra el agua inicia la tensión que se dirige hacia el hombro del lado de paleo.



- La presión en el hombro del lado de paleo actúa como conductor para transmitir la tensión hacia la cadera contraria.

- La cadera contraria, utilizando los mismos conceptos descritos en el Círculo de Fuerza 3, presiona en el otro lado de la embarcación, en dirección contraria a la palada.

- La tensión resultante se transfiere desde la cadera contraria de vuelta hacia el punto de giro (pivote) de la hoja en el agua para completar el Círculo de Fuerza.

Próximo Capítulo:

**FATIGA Y ENTRENAMIENTO**

(Continuará)

*NO LE DÉ  
MÁS VUELTAS*



*SE LO ASEGURA*



PREVISION ESPAÑOLA  
SUR

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

PASEO DE COLÓN, 26 TLF.: 95 459 32 00. SEVILLA