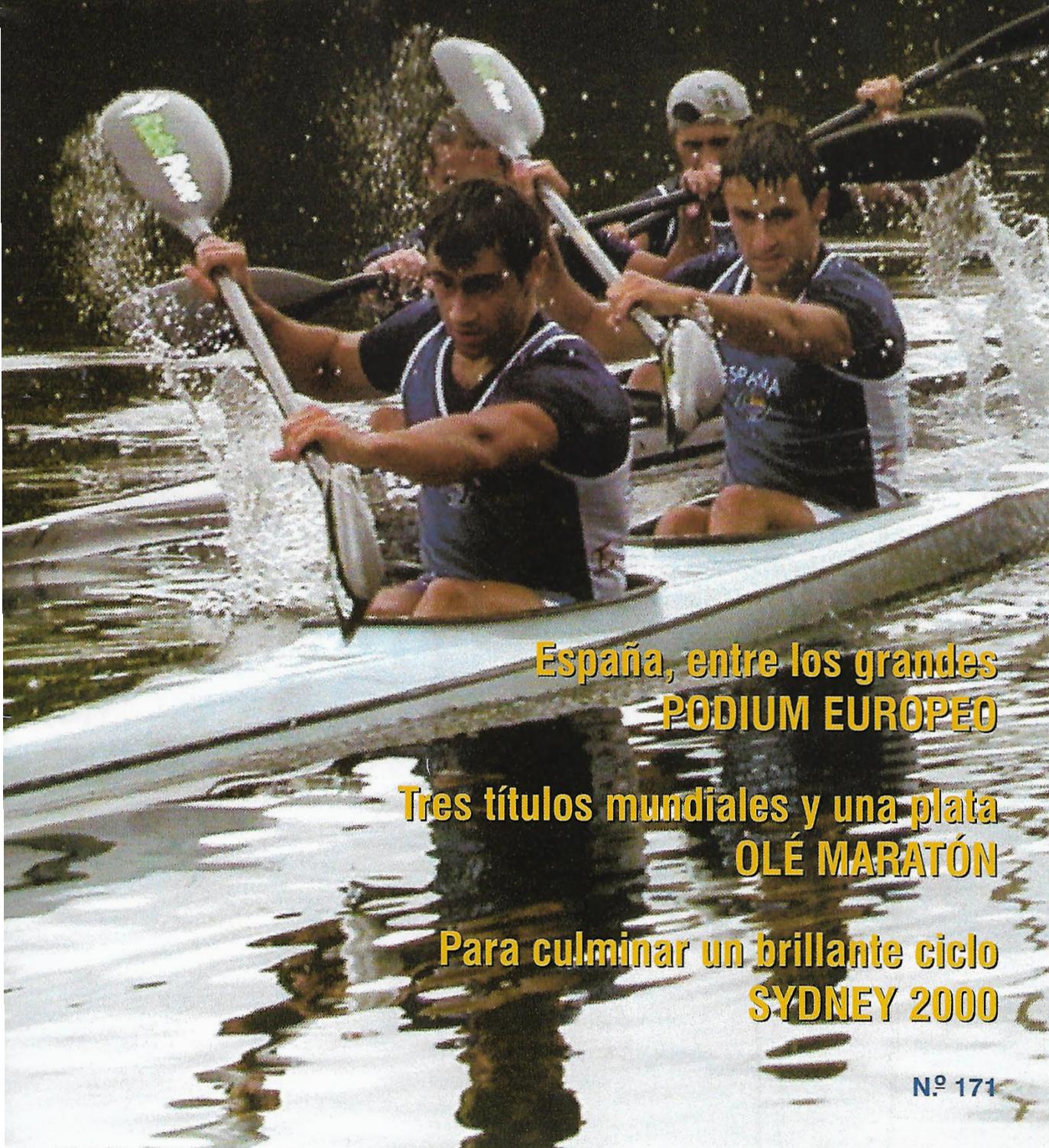


AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



**España, entre los grandes
PODIUM EUROPEO**

**Tres títulos mundiales y una plata
OLÉ MARATÓN**

**Para culminar un brillante ciclo
SYDNEY 2000**

Nº 171

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 Futbol,
Equipaciones Baloncesto,...

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



Tel. 986 42 07 48 - 986 47 21 13
Fax. 986 41 37 25

ESTA
FEDERACION

CARTA PARA EL EQUIPO OLIMPICO DE PIRAGÜISMO

Todos para una MEDALLA una para todos

Mis queridos y admirados palistas que nos vais a representar en los Juegos de la Olimpiada de Sydney; finalmente me decido a escribir porque en el dialogo directo no me fluyen las palabras que, con la pluma bien cargada de tinta, brotan en perfecta armonía sobre el papel queriendo decir, exactamente, aquello que siento.

Son ya muchos los años de andar a la brega en los que hemos coincidido por diferentes motivos, provocando una admiración por la entrega y el tesón que ponéis en mi

deporte, la piragua. Para tener la opción de ser olímpicos, habéis tenido que ceder demasiadas cosas de la vida de un joven adolescente, el sabor diario de la familia, las amistades del instituto, los colegas del club, tantas y tantas cosas que con el paso de los años, las medallas conseguidas y la clara opción de ser olímpicos, las dejan como cosas minúsculas ante el tremendo sueño de la llama olímpica y ahora ya no solo por el idílico reto de participar, no; ahora por el inmenso sueño de ganar una medalla.



Javier Gómez

Si le pudiéramos pedir al escritor español **Calderón de la Barca (Pepe Montes de la Piragua)** que definiera lo que es una olimpiada, seguramente cambiaría sus palabras por las siguientes:

¿Qué es la olimpiada? Un frenesí. ¿Qué es la olimpiada? Una ilusión, una sombra, una ficción; y el mayor bien es pequeño; que toda la olimpiada es sueño, y los sueños, sueños son.

Me declaro como uno de los mayores seguidores, sois para mí como los futbolistas de los mejores equipos, los mejores tenistas, los campeones de las motos y tantos y tantos ídolos con sus clubes de fans, y por ello os escribo esta carta personal.

Desafortunadamente, no podré ayudaros el día de las finales olímpicas a conseguir una medalla; creo que no os ayudaré ni yo ni nadie, estaréis absolutamente solos en vuestro K-1, C-2 o K-4. Ni técnicos, ni director técnico; ni médico, ni nutrólogo, ni psicólogo; en ese momento, solo seréis vosotros, vuestras palas y vuestra piragua. Para entonces todo estará ya hecho. ¿Y qué puedo hacer yo por vosotros?

Daros ánimos, manifestaros mi apoyo y admiración; haceros sentir, en vuestra soledad, la compañía y el aliento de una persona, ¿qué digo una persona?, decenas, centenas, millares de piragüistas españoles que como yo añoramos la posibilidad de salir a la calle a festejar a garganta rota el nuevo éxito de mis palistas, mis ídolos.

Tengo confianza plena en vuestros entrenadores, médicos y demás colaboradores. Se que han hecho todo cuanto saben y puede que incluso un poco más. Se, como verdad cierta, que habéis puesto todo cuanto tenéis por estar en plena forma, por ello, no sois menos que los alemanes, ni que los húngaros, ni que nadie. Realmente pienso que vosotros mismos sois vuestro propio límite, que vosotros mismo constituís el único escollo para conseguir el triunfo. En mi modesta opinión, solo os falta aprender a conseguir lo que claramente tenéis a vuestro alcance.

Manolo Pastrana



Hace 25 años Cinco mosqueteros

Recordar tiempos pasado siempre resulta grato y agradable. Es bueno para la salud, lo recomiendan los facultativos. La gente del piragüismo, quien siente de verdad este deporte, se reunió en el mes de agosto en el Principado de Asturias para conmemorar el XXV aniversario de una proeza que protagonizaron cuatro **mosqueteros** que pusieron una pica en Flandes y que en su época abrieron el sendero por el que tenía que caminar el deporte español en el futuro.

Ya han pasado 25 años de aquella fecha, momento histórico para el piragüismo nacional, cuando un K-4 español rompía todos los moldes y se conseguía por primera vez la medalla de oro en un Campeonato

del Mundo, éxito que luego se volvió a repetir también en Juegos Olímpicos.

José María Esteban Celorrio, José Ramón López Díaz-Flor, Herminio Menéndez Rodríguez y Luis Gregorio Ramos Misioner fueron esos cuatro **mosqueteros**, quienes a las órdenes del técnico **Eduardo Herrero Alvarez** convulsionaron las estructuras del piragüismo mundial al pegarle un buen mordisco a los países del Este.

Fue en Belgrado el escenario de esa proeza histórica. Meses más tarde ya se temía a España por el gran progreso que había tomado en el piragüismo. Y fue en la localidad asturiana de Nava, en un lagar típico, donde se recordó esta gesta.

Guinda

A pesar del pasteleo el dulce está terminado. Hay mucho trabajo, sinsabores y economía detrás de la preparación olímpica. Ahora llega el momento de aguantar la presión final y ponerle la guinda, y no valen sucedáneos, la lucha en la alta competición no permite componendas, ganas o has perdido. Detrás no queda nada.

El ciclo olímpico de Sydney han sido cuatro suspiros, con un notable medallero que ha servido para afianzar esta tarta en la que muchos han querido meter el dedito. Se llega a los Juegos con la preparación suficiente para luchar por un diploma olímpico, antesala de la medalla, cruzar ese umbral es ya cosa de los deportistas: su equilibrio, su capacidad para llegar más allá en el esfuerzo, su ambición por la victoria, resultarán definitivos a la hora de ver culminada su tarea con un gran guinda.

En ese momento será bueno saber que detrás todo el mundo se alinea con ellos sin fisuras ni devaneos, convencidos de que el trabajo bien hecho será su mejor garantía.

Un centenar de personas tuvo la oportunidad de recordar esos viejos tiempos. **Manolo Pastrana** hizo un bello montaje de vídeo con imágenes de aquella época y, a continuación se leyó una carta de **Jacinto Regueira**, alabando a los cinco **mosqueteros**. Seguidamente, **Pepe Montes** tuvo unas palabras de recuerdo para **Dionisio de la Huerta** y **Hernando Calleja**, directivos pioneros que pusieron las primeras piedras en el edificio de este deporte.

Pachi Perurena también se dirigió al respetable para homenajear a los cinco invitados de honor y, como nó, recordó la labor de otras personas como **Pepe Poveda**, que ha hecho en la selección de todo, hasta de **asesor espiritual**.

En resumidas cuentas, un acto entrañable, familiar, bien rociado con sidra del **lagar** y amenizado con una tortilla beneficiosa para el estomago. El corazón ya estaba servido con lo que pudimos recordar.

Los protagonistas de esta hazaña histórica hablaron para **Aguas Vivas**.

José María Esteban Celorrio: - Fue impresionante ver como izaban la bandera española, que era muy grande. Fue muy bonito. No se lo esperaba nadie. Cuando llegamos a la cena del último día, todos los países nos aplaudieron con cariño, porque era la primera vez que un país como España lograba una medalla de oro. España, hasta ese momento, nunca había hecho gran cosa, aunque ya en la temporada anterior conseguimos buenos resultados.

Me atrevería a decir marcamos una época en el deporte español. Aquí no se hacían largas concentraciones antes de una competición importante como un Campeonato del Mundo. Con Eduardo Herrero comenzamos a concen-

trarnos prácticamente durante cuatro años, período olímpico. Ese sistema de entrenamiento luego se traspasó a otros deportes. Fuimos los pioneros en ese sentido. Nadie se creía lo que estábamos haciendo. Fueron años de mucho sacrificio, dejando a tu familia por el piragüismo.

José Ramón López Díaz Flor: - Este acto me trae recuerdos muy gratos. Yo no me siento 25 años más viejo, sino todo lo contrario, me siento 25 años más joven. Mi etapa como piragüista la estoy viviendo de nuevo a través de mi hijo. Indudablemente, los años pasan, pero intento que no pasen por mí. Me gustaría que se nos olvidara este hecho como la gran proeza y que hubiera alguien que nos superara en cuanto a impor-



Eduardo Herrero con el legendario K-4: Celorrio, Díaz-Flor, Misioné y Herminio. Han pasado 25 años desde su medalla de oro. La foto es de Jesús R. Inclán

tancia. Eso querría decir que el piragüismo masculino actual está por encima de lo que nosotros hicimos. En el femenino, sí se ha conseguido un bombazo igual que el nuestro.

Juntarnos y recordar viejos tiempos es bueno. Así aprovechamos



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Julio - Agosto 2000 - Nº 171
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID
<http://www.sportec.com/fep>
e-mail: correo.fep@ibm.net
DIRECTOR: J. R. Inclán
REDACTOR JEFE: Alberto Salinas
PORTADA: Comité Organizador 8th M.W.C.
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

y vemos a los amigos. Encontramos a un gran entrenador como Eduardo. Luego coincidimos cuatro deportistas que sabíamos lo que queríamos. Desgraciadamente, veo que la gente no sabe lo que quiere en el deporte. Para triunfar y conseguir resultados se necesita tener las ideas muy claras y nosotros las teníamos.

Luis Gregorio Ramos Misioné:
- Resulta maravilloso recordar

Herminio Menéndez Rodríguez: - Que se acuerden de uno después de haber pasado 25 años siempre se agradece. Fue un modelo a seguir que implantamos en el deporte español. Creo que hay un antes y un después a partir de esa época. La verdad es que la evolución del piragüismo mundial ha sido muy grande. Ese año nosotros irrumpimos y pudimos con los países del Este. La competencia ha crecido. Han entrado otros países que ya cuentan para subir al podio como es el caso de Australia, Canadá o Nueva Zelanda, entre otros. Desgraciadamente, en el piragüismo español masculino no hemos tenido continuidad, aunque seguimos teniendo un buen nivel,



Con el paso del tiempo se incorporan a la foto de familia las nuevas generaciones, entre Herminio y Díaz-Flor, Víctor, hijo de éste último y también piragüista. Delante de Estéban Celorrio, su primogénito. La foto es de Jesús R. Inclán

todo esto después de 25 años. En aquellos momentos, los piragüistas pusimos nuestro granito de arena para que España estuviera en la élite mundial del deporte, como está ahora. En aquella etapa, en el deporte español no se conseguían muchas medallas. Fuimos los primeros deportistas de este país que comenzamos a ganar medallas. No éramos favoritos, después luego ya lo éramos. Fue un comienzo muy bonito. Se abrieron los ojos a los políticos para que inyectaran dinero al deporte español. De ahí, que ahora todas las federaciones y todo el deporte español consigan tantas medallas en Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo.

pero no para optar a medallas. Ahora estoy dedicado al fútbol como gestor, he pasado de un deporte superamateur a otro que es superprofesional. Llevo ya 9 años en esto. No me puedo quejar. No cambio por nada del mundo esos 25 años que he vivido. Llegamos cuatro a conseguir esa medalla de oro, pero la realidad es que había mucha gente detrás de nosotros. Muchos compañeros se quedaron a medio camino.

Alberto Salinas



Sobre todo: Ellos

Nos acercamos irremisiblemente hacia esas fechas en las que los atletas se dejarán todo en la Olimpiada de Sydney. Nosotros debemos apoyarles y animarles por encima de todo; a pesar de todo. Porque el patio tiene la misma temperatura que un maldito mes de julio. No hay quien duerma por la noche. Algunos, además, no duermen pensando en lo que se les viene encima. Pero ahora solo debemos pensar en animar a nuestros representantes olímpicos; por encima de todo.

Después de la Olimpiada vendrán las valoraciones, y las elecciones; las autonómicas y las nacionales. Y hay movimientos por todas partes; muchos ya están tomando posiciones. Empezaremos un debate (ojalá que así sea) para intentar corregir fallos y preparar el futuro que muchos deseamos. Y digo que ojalá surja un debate invocando a su contenido mas profundo, generador de ideas e ilusiones, sin declaraciones groseras ni zancadillas. Con claridad y transparencia; evitando el cuchicheo y la crítica destructiva. Haciendo ver a nuestros palistas que merece la pena trabajar, y duro, por esta cosa de las piraguas. Porque, en definitiva, son ellos los que nos representan en el escenario más duro que existe; la lámina de agua. Y se merecen unos representantes que estén a su altura.

Por encima de todo, sobre todo, ellos, los palistas; nosotros, los piragüistas.

Miguel Alameda

A nivel europeo EN EL PODIUM La Selección Senior consigue 4 medallas en Poznan y los Junior cinco en Boulogne sur Mer

Las damas en K-4 conseguían subir dos veces al podium, Jaime Acuña en 200 metros salvaba con su medalla el prurito masculino y Beatriz y Belén redondeaban en K-2 sobre 200 metros el medallero español.

Entre los juniors David Cal se proclamaba Campeón de Europa en C-1, 500 metros, conseguía bronce en 1000, el K-2 de Pablo Baños y Víctor López conseguía dos medallas de plata al igual que Teresa Portela en el K-1 femenino.

En la Challenge European disputada en el mismo escenario para Sub23 Damían Vindel conseguía una medalla de bronce.

No ha sido esta una organización modélica, el equipo nacional tuvo que competir contra rivales y contra los elementos, pero a pesar de los inconvenientes salieron adelante con un resultado espléndido.

David Cal es una de las jóvenes promesas de la canoa española, corrió muy bien en 1000 metros, a pesar de las inclemencias del tiempo, nada propicias para él y en la distancia de 500 metros dio lo mejor de su alma para proclamarse Campeón con todos los honores.

Ha sido el auténtico abanderado de nuestra selección nacional junior, digno abanderado para un gran equipo.

En la prueba de K-4 Alvaro, Javier, Eduardo y Borja fueron sextos en 1000 metros y mejoraron una posición en el medio kilómetro.

Otro de los grandes barcos españoles en estos Europeos ha sido el formado por Pablo Baños y Víctor López, consiguieron dos medallas de plata, una en cada distancia, superados por la selección húngara que presentó dos tripulaciones distintas en cada caso. Un enorme éxito de esta pareja que en 1000 metros estuvo a sólo cinco centésimas del título europeo.

El K-4 femenino estuvo muy cerca del podium, Piñeiro, Portela, Smidakova y Varela se quedaron cuartas en una gran carrera que ganaron las alemanas seguidas de polacas y húngaras, pero por delante de selecciones del calibre de las rumanas, rusas o checas, lo que da una idea de lo complicado de este medallero.



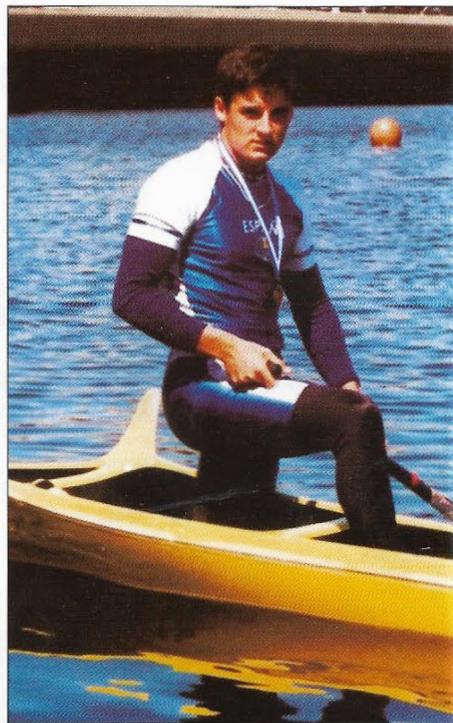
En el medallero de estos Europeos la selección española figura en cuarta posición de once países que en alguna ocasión han subido al podium.

Por Puntos se ponen terceros de 24 participantes.



A **Ekaitz Saies** le tocó la difícil papeleta de los kayak individuales, fue octavo en 1000 metros y séptimo en 500.

Y en damas fue **Terea Portela** la responsable de luchar por la medalla. Partía con grandes expectativas y no defraudó proclamándose Subcampeona de Europa detrás de la yugoslava **Natasa Janic**, otra piragüista de la que se hablará mucho y bien en el futuro.



La selección española conseguía por puntos una tercera posición detrás de Hungría y Alemania y sobre un total de 24 países que puntuaron, este quizá es el dato que más satisface a **Juan Carlos Vinuesa**, que ha trabajado de la mano de **Eduardo Herrero** el grueso de esta selección durante todo el año.

En el mismo escenario y durante las mismas fechas la Asociación

Arriba, Teresa Portela recibe su medalla de plata.

Sobre esta líneas David Cal, campeón de Europa y a la izquierda, Pablo Baños y Víctor López, dobles subcampeones en K-2
Las fotos son de Juan Carlos Vinuesa.



Olímpicos en Sydney

Europea de Canoa celebraba la primera Challenge European, auténtica Copa para Sub-23 y en la que España participó con un equipo. Dieciocho selecciones se dieron cita en esta ocasión y fue **Damián Vindel** el único en el podium, consiguió su medalla de bronce en K-1 sobre la distancia de 1000 metros.

Esta categoría empieza a tener defensores a ultranza, por lo que parece que las próximas temporadas no se podrá concebir un calendario sin un programa de trabajo y unas competiciones específicas para piragüistas de 19 a 23 años.

Jesús R. Inclán

Kayak femenino:

Beatriz Manchón
Belén Sánchez
Ana Penas
Izaskun Aramburu
Isabel García
Teresa Portela

Kayak masculino:

Emilio Merchan
Jovino González

Canoa:

Alfredo Bea
David Mascato
José Manuel Crespo
David Cal
Pedro Areal

Poznan se supera

El canal de Malta se ha convertido en una de las pistas tradicionales del piragüismo mundial, acoge las pruebas más prestigiosas del mundo con la calidad y garantía que son habituales en la Federación Polaca de Piragüismo.

En esta ocasión todo ha rodado perfectamente para las selecciones de los 34 países que se han dado cita en este Campeonato de Europa a los que han acudido los mejores competidores que en Sydney disputarán la gloria olímpica.

El equipo español se clasificó séptimo por países, quizás por debajo de lo que se esperaba.

Funcionó como siempre el K-4 de las damas, **Beatriz Manchón**, **Belén Sánchez**, **Ana Penas** e **Izaskun Aramburu** consiguieron medalla de bronce en las dos distancias detrás de las húngaras y alemanas, que ya se pronostican intratables de cara a los Juegos Olímpicos.

La tercer medalla, también de bronce, la conseguían sobre la distancia de 200 metros **Beatriz Manchón** y **Belén Sánchez**, en esta ocasión eran superadas por las polacas **Aneta** y **Beata**, y la pareja alemana **Birgit** y **Katrin**, conocidas de la pareja española y con las que mantienen un reñido duelo desde hace años. En la distancia de 500 metros las apearon del podium las húngaras que

se colaron en segunda posición.

Fuera del colectivo femenino sólo **Jaime Acuña** conseguía subir al podium, lo hacía también en la distancia de 200 metros, en K-1 donde registró un tiempo de 36,999.

No parece que la canoa llegará en su mejor momento a esta competición, **José Manuel Crespo** en C-1 quedaba fuera de los resultados a los que nos tiene acostumbrados y la pareja de **Bea** y **Mascato** tampoco conseguía grandes cosas, no conviene olvidar que en esta ocasión **David Mascato** acababa de salir de una enfermedad que le había mantenido fuera de la embarcación durante algún tiempo y en estas condiciones es muy de agradecer el esfuerzo del gallego.

También se esperaba algo más de la pareja **Tiebo** y **Jovino**,

sobre todo por la novedad, pero quizá habrá que darles más tiempo para configurar una embarcación de equipo, en cualquier caso el quinto puesto de los 500 metros deja entrever serias posibilidades.

Emilio Merchan disputó los K-1 sobre 1000 y 500 metros, donde se quedaba a las puertas del podium, siendo él, quizás, el primer defraudado en esta ocasión. Se echó tal vez en falta que **Jovino González** hubiera defendido el K-1 en alguna distancia pero las directrices de los técnicos, siempre dispares, a veces llevan a selecciones muy apañadas pero difíciles de comprender para la gente de la calle.

En cualquier caso el equipo olímpico empezaba a definirse después de este Europeo.

J. R. Inclán

Tres medallas de oro y una de plata en los mundiales de Canadá

En maratón, spanish spoken

Casi sin querer, el título de esta proeza lo puso la propia María del Pilar del Villar nada más llegar a Barajas procedente de Halifax. En Maratón se habla español, sentencia que no es lapidaria y que nos sirve para titular las tres

medallas de oro, una de plata y un cuarto puesto, conseguido todo ello en el Mundial de maratón, celebrado en Canadá. Ha sido una clara derrota al mundo anglosajón, especialista en esta modalidad.

Y si la cabecera, involuntariamente, la propone esta palista madrileña, los méritos los puso todo el equipo nacional que se desplazó a la tierra de la Policía Montada. Ahí van los nombres de los 8 héroes de Halifax otro buen título: **Mara Santos** (Oro K-1), **Jorge Alonso** (Oro K-2), **Santi Guerrero** (Oro K-2), **Julio Martínez** (Plata K-2), **Rafael Quevedo** (Plata K-2), **María Pilar del Villar** (4º con **Mara Santos** K-2) y **Alvaro** (9º C-1).

Desde hace dos temporadas, efectivamente, se habla español en la modalidad de maratón. El bingo conseguido en Halifax no ha podido ser más copioso. Gran culpa de ello la tiene el nuevo responsable técnico de esta especialidad **José Andrés Román Mangas**, que a pesar de la mala alimentación ha engordado unos cuantos kilos. - **Este Mundial, inicialmente, tenía dos complicaciones muy importantes, primero, el reco-**



rrido que era complicado, aunque muy bonito y otro problema era la adaptación al cambio de horario. Luego, nos encontramos con un tercer impedimento que era la comida, pero lo pudimos arreglar. Era muy deficitaria.

El objetivo de España - era conseguir lo máximo y creo que se ha cumplido con creces en este sentido. Aunque en una evaluación final daría un sobresaliente, opina que - en años venideros se puede mejorar lo que se ha hecho ahora, porque tenemos materia prima, que es muy importante, y también disponemos de medios. Hay que seguir trabajando. En el medallero estamos por delante de todos, pero no conviene dormirse.

El ejemplo de **Manuel Bustos**, trasplantado al maratón en un pis pas, sirve para que **Mangas** diga lo siguiente: - hay gente

de la pista que vale para el maratón y, al contrario, pero no todos de la pista valen para esta especialidad. Manuel Bustos ha demostrado una gran calidad y una forma de competir muy dura y agresiva, que es lo que se necesita en el maratón. Además, hay que tener en cuenta que el día anterior a la prueba sufrió un pinzamiento muscular.

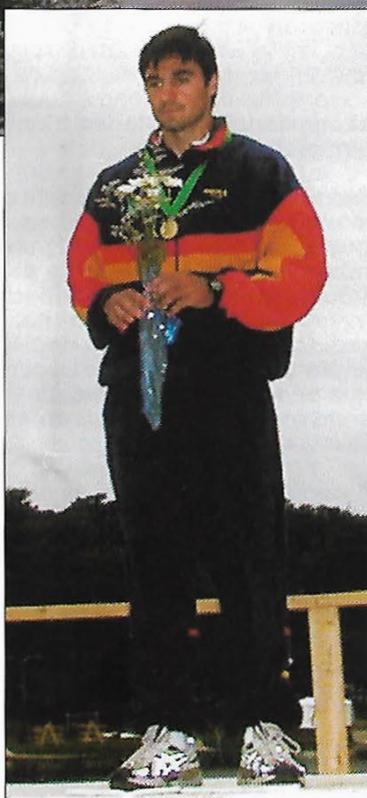
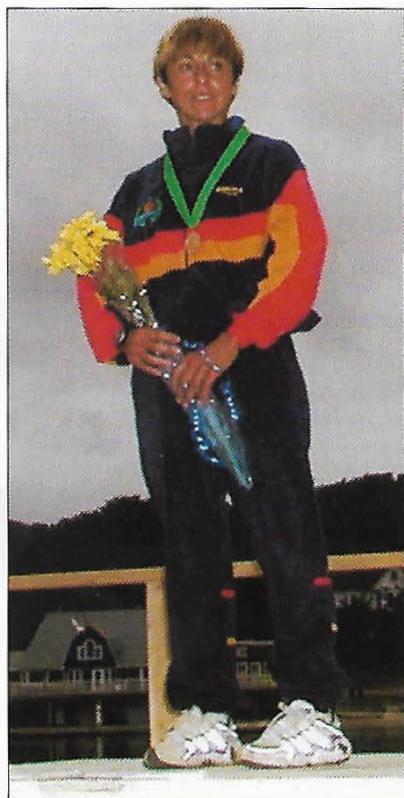
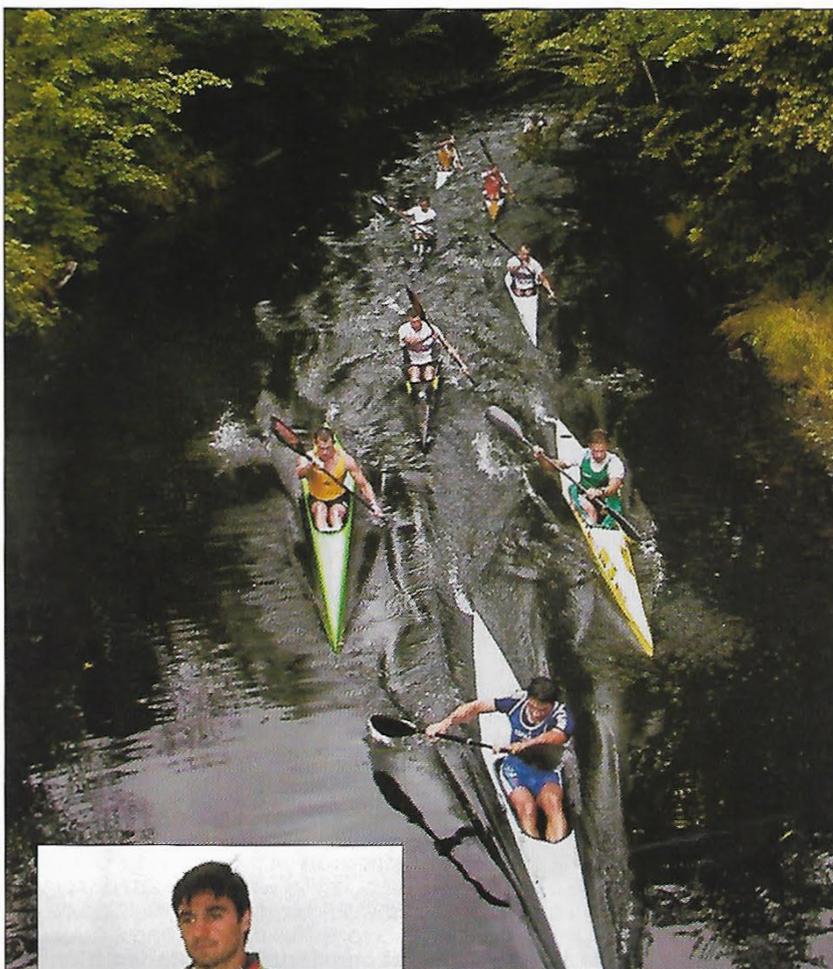
Sobre Mara Santos dice que - es una chica que lo ha dado todo por este deporte. Ha llegado a lo máximo. Se lo merece.

El programa de Mangas

El seleccionador, tras este éxito, propone un nuevo programa. **Aguas Vivas** se lo ha espiado y se lo cuenta a ustedes

- Hay que intentar mover más gente. Implicar a los junior en pruebas internacionales.

- Cuidar la cantera. Tenemos una segunda línea de embarcaciones muy buena.



- Tomar las cosas con calma.
- Que toda la gente se lleve bien. Que haya un buen ambiente de equipo.
- Aunque el listón lo hemos colocado muy alto, no hay motivo para echarse a dormir.
- No hay que sentarse. Hay que luchar por conseguir algo más.
- Que los deportistas sigan trabajando con ganas, disciplina y esfuerzo.

En la página de la izquierda Mara y M^a del Pilar que en K-2 estuvieron a punto de alcanzar el podium. Dos campeones del mundo en K-1, Mara Santos y Manolo Bustos.



- Que sigamos teniendo el apoyo necesario para material y barcos. En estos momentos existe.

- Que haya una buena dinámica de trabajo.

- Dar la enhorabuena a todos los participantes y agradecer a las personas que han depositado su confianza en nosotros, principalmente a la Federación Española.

Este equipo vale su peso en oro, junto a Román Mangas, seleccionador nacional, M^a del Pilar, Quevedo, Jorge Alonso, Alberto y el Jefe de Equipo Angel. En cuclillas junto a Mara, Santiago, Julio y Manolo Busto. Solo falta de la expedición Fernando, un gran soporte que se movió antes de tiempo y no salió en la foto.

La foto es de Jesús R. Inclán

Mara "Golden" Santos

Era mi sueño de toda la vida. Me ha costado muchos años conseguirlo, siempre he tenido mala suerte. Me he quedado muchas veces en la cuarta plaza, como en el K-2 de este Mundial. El cambio de clima de un día a otro me favoreció porque yo voy bien con el frío. Estaba lloviendo a mares. Tengo 31 años y he hecho, hasta ahora, unos 25 maratones. Cuando ví el cambio del tiempo, pensé que esta vez no se me escapaba la medalla de oro. Hacía fresquillo, pero salí con manga corta.

circunstancia me vienen bien las largas distancias.

Siempre he tenido en mente el maratón, Desde muy joven me gustaba, aunque por diversas razones deportivas elegí la pista. ¿Cuál será su futuro? ¿Pista o maratón? To be or not to be. Es pronto para tomar una decisión ahora mismo. No lo sé. Lo tengo que pensar con tranquilidad. Veré si merece la pena seguir en esto. Habrá que estudiarlo.

Alberto Salinas

To be or not to be

De la pista al cielo del maratón. Manuel Bustos no ha podido tener mejor debut en esta especialidad, desconocida para él. -Llevo ya varios años entrenando en pista, pero me ofrecieron esto y no lo dudé. Me considero un fondista adaptado a la velocidad, por esa

OPINIONES DE LA GENTE

iCuanto me alegraría equivocarme! y en este caso, humildemente, pediré perdón, pero de momento, me obsesiona y me hace dudar algún comentario (y no puedo asegurar si lo he soñado) acerca de la conveniencia o no de que los Juveniles participen en Maratón. Yo de momento trataré de curarme en salud.

Quiero advertir que a los Juveniles les saben llevar técnicos muy capacitados; que la distancia nunca es superior a 20 Km., no más de dos porteos, que hoy son muchos los ríos donde existe esa distancia, en la que participan

¿Se ace

incluso también Cadetes sin que pase nada; que en el extranjero participan los Juveniles en muchos deportes, acompañados de sus entrenadores, varios de ellos, con Medallas Olímpicas a los que vemos correr incluso en los porteos y siguiendo las pruebas del Maratón. Por ejemplo, **Juan Manuel Sánchez** ganó muchos ríos siendo Cadete, entre ellos quiero recordar la prueba de Alcalá de Henares que era un verdadero Maratón; **Juan José Román Mangas** ¿Cuántos Maratones ganó de Juvenil? Bien; pues esta pareja llegó, posteriormente, a ser Campeones del Mundo ¡Ojo! en distancia olímpica y cuartos en la Olimpiada de Barcelona. **Susanne Gunnarsson** después de ganar un Campeonato del Mundo de Maratón, se fue a conquistar, en Atlanta, la medalla de oro olímpico, el argentino **Correa**, viene del Mundo del Maratón y cuantos palistas españoles (aparte de los ya mencionados) cuarenta y ocho horas después de un Maratón ganaron pruebas de velocidad en Trasona.



¿Pueden borrar las borrascas?

Volviendo a los Juveniles, entiendo, y este es el parecer de muchos técnicos muy capacitados, simplemente hay que saberles llevar y obligar a los organizadores a limitarse a distancias y recorridos apropiados.

Dicho lo anterior, si a las organizaciones e Instituciones, públicas o privadas, les retiramos los juveniles y nos encontramos con que, no les interesan las pruebas ¿Qué hacemos?

Vigilen los técnicos, como ya vienen haciendo, las cuestiones técnicas (que respetamos a tope faltaría más) y **zapatero a tus zapatos** que sabemos que de los libros se aprende mucho..., pero la experiencia de lo vivido, también enseña.

Sería lamentable que si algún Juvenil quisiera hacer Maratón, tuviera que irse al extranjero.

Repito, si es una falsa alarma, mil perdones.

Por no herir sensibilidades, había

decidido no publicar la presente crónica, pero al presenciar la Copa del Mundo del Maratón en Inglaterra donde participaron entre otros Juveniles dos K-1 Damas de 14 años y saber que una de ellas es hermana de la palista que se encontrará en la Olimpiada; actual campeona del mundo de maratón, **Anna Hemmings**, e incluso que estas chicas han representado a sus países en el Campeonato del Mundo en Canadá, en sus categorías, no he podido resistirme a dar a conocer a través de **Aguas Vivas** esta realidad.

En nuestra mente estaba el sacar algún Juvenil en la Copa del Mundo en Inglaterra; el seleccionador entendía que como máximo existían dos palistas con posibilidades de encontrarse entre los cinco primeros; concretamente el chaval de Colindres y la palista del Donostia Kayak; a esto añadimos que sus Clubes o Instituciones abonaban los gastos etc. etc.; por consejo nuestro, ratificaron su estado de forma en el Ibérico. Supongo que por lo expuesto anteriormente, se

quedaron en casa. Esperamos que se aclare esta situación y, en lo sucesivo, no se cometan estos errores, ya que, de lo contrario, el filón actual se agotará.

Hablando del filón actual, de nuevo nuestro Equipo Nacional, en Inglaterra, cosechando medallas e incluso por Naciones con ese segundo puesto inimaginable hace solamente dos años como lo manifestó nuestro Presidente el día 5 en T.V. después de acabar el Sella.

No me apetece mencionar nombres ni más datos, por ver si alguien en la F.E.P. es capaz de publicar algo sobre este Campeonato en nuestra revista; ya sea periodista o funcionario de la casa; si para las fechas que salga esta crónica, ya salieron a la luz los resultados, en nombre del mundo maratoniano y de los ríos se lo agradeceremos; mientras, entonáremos como en la zarzuela **La Rosa del Azafrán**, ¡Ay, ay, ay, ay.... que trabajo nos manda el Señor! ...

Hasta la próxima, si me dejan.

Wenceslao Santos

Los Campeonatos de España Junior y Cadetes para la Escuela de Piragüismo Mar Manor



Piragüismo MURCIANO sin mas GAITAS

El vuelo de la Patrulla Acrobática de España por encima del campo de regatas, saludando a todos los participantes, fue una premonición que la Escuela de Piragüismo del Mar Menor se haría en esta ocasión con el título de Campeón de España. Con la ayuda de la aviación era difícil que nadie pudiera meterle mano.

Ha sido un Campeonato en el que, como siempre pasa en estas categorías, se ven sorpresas y se viven regatas de gran belleza.

Nemesio Mariño planteó el Campeonato de poder a poder, como no podía ser de otra manera, vista la rivalidad que mantuvo con los sevillanos y el único representante de Galicia que se mantuvo hasta el final dispuesto a plantarle batalla. Sólo seis puntos les separó del

Se respiraba un buen ambiente de competición en el embalse de Portodemouros, donde la Federación Gallega de Piragüismo se llevó estos Campeonatos a los que concurrieron palistas de 48 clubes. La Escuela de Piragüismo Mar Menor, brillante Campeona de esta XXXII edición, subió al podium acompañada del Real Circulo Labradores y Piragüismo As Torres.

Crecen estos Campeonatos donde, junto a jóvenes figuras que se van consagrando, despuntan sorpresas que van asegurando el futuro del piragüismo. El resultado es una buenísima competición.

Teresa Portela quizás ha sido la palista que más veces ha conseguido oro en estos Campeonatos de España, ha subido en dos ocasiones al primer puesto en K-1 y en otras dos formando pareja con **Victoria Piñeiro**, lo que ha supuesto para su club Ría de Aldán - Hermanos Gandón un notable empujón.

David Cal, que venía con la medalla de oro europeo colgada al cuello, se impuso en las dos distancias demostrando que por algo es el mejor de Europa. Lo mismo hizo **David Curveira** del Náutico Firrete-Autopistas del Atlántico, en la categoría cadete, emulando los pasos del que sin duda es su mejor referencia.

El club luxtanam tiene en **Julio Moreno** y en **Azahara García**, dos grandes baluartes, ganaron las dos pruebas de kayak cadetes en individuales. Todavía **Julio** subiría una vez más al primer puesto, fue en la prueba de 500 metros haciendo pareja con **David Flecha**.

Resulta apasionante en este tipo de campeonatos ver a los entrenadores montar sus estrategias y hacer sus cábalas en busca de un triunfo que muchas veces no se consigue con los mejores valores sino con la combinación más adecuada de embarcaciones y aquí hay auténticos estrategas.

Jesus R. Inclán

OS ADMIRO!

A la Escuela de Piragüismo Mar Menor

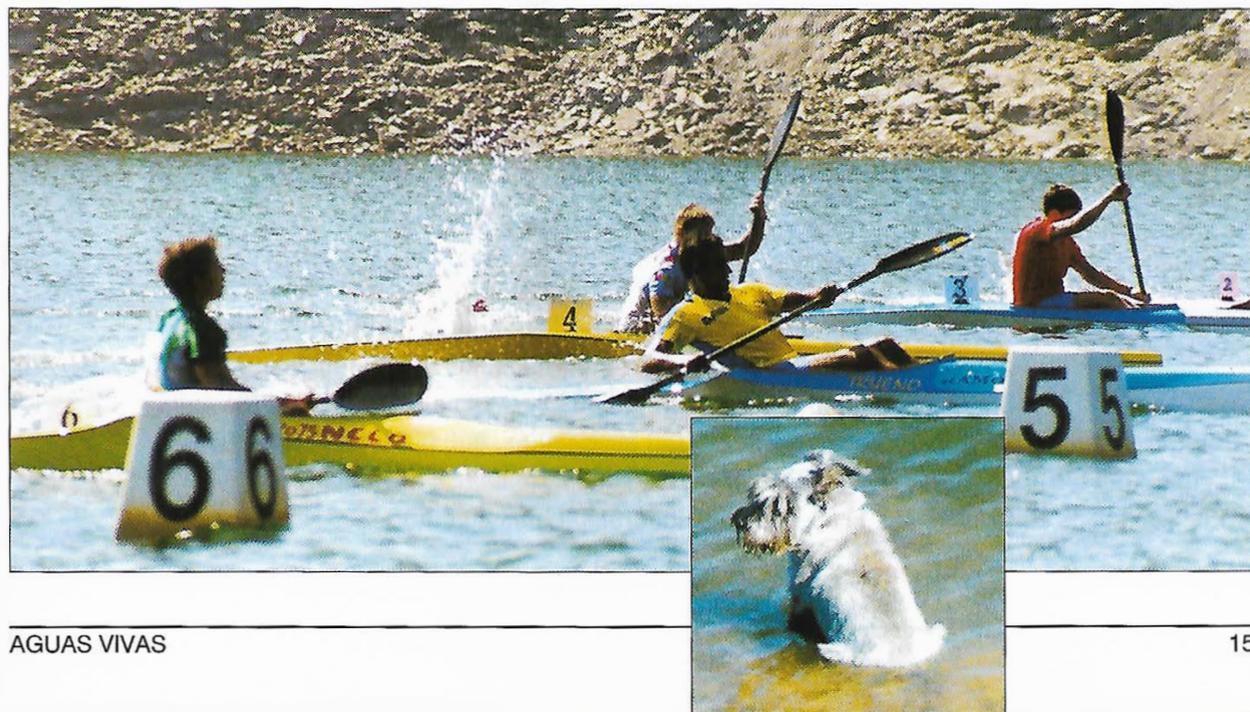
No soy un presidente, un directivo, ni un alto cargo de algún comité, federación o empresa, simplemente soy un deportista más de los miles que leemos **AGUAS VIVAS** y con las mismas ilusiones que pueda tener todo piragüista que se precie.

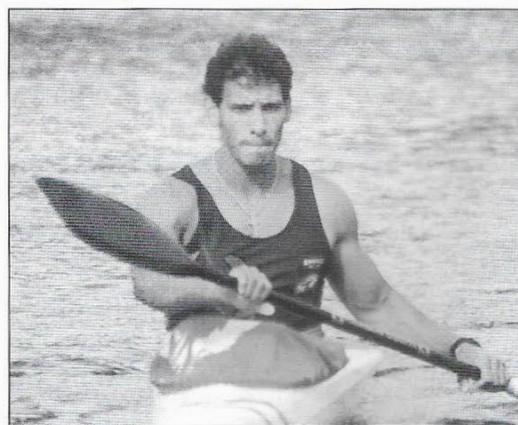
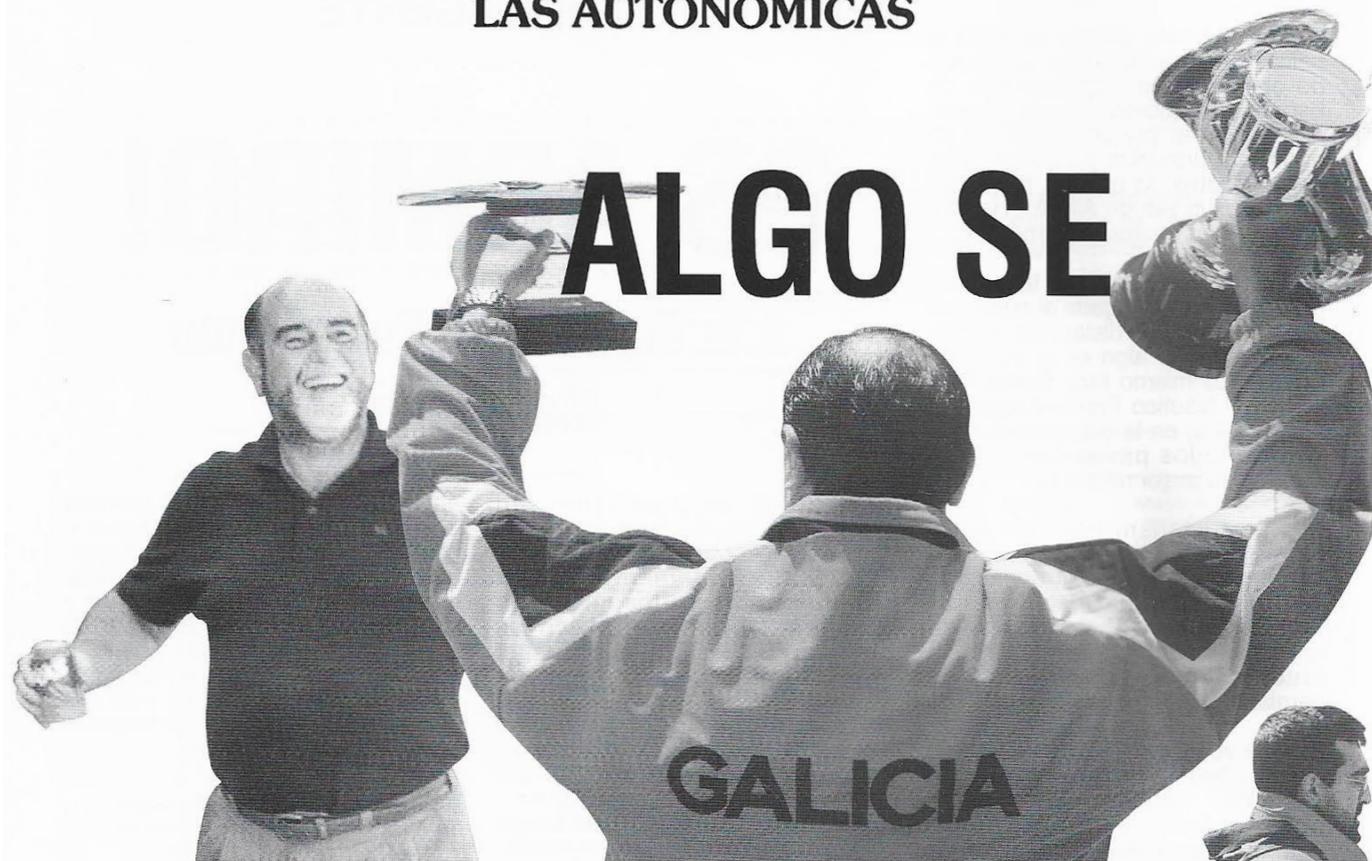
Así que desde el lugar que ocupo y sin menospreciar algún otro cargo, quiero hacer saber al equipo de trabajo de la Escuela Mar Menor, sobre todo a **Manolo** y **Juan Diego** que vuestra dedicación y buen hacer por el piragüismo murciano rompe con todos los moldes de esta adinerada y materialista sociedad que nos absorbe ¡Sois de admirar! A **Nemesio**, tu profesionalidad y ganas de superación como

entrenador son sin duda la siembra de tantas medallas, mucho ánimo para seguir adelante, y a los deportistas y amigos de la Escuela, espero que la perseverancia y sacrificio que habéis demostrado como deportistas para conseguir vuestras metas, os sirvan en vuestro futuro, a todos ellos mi más sincera enhorabuena por ese histórico Campeonato de España.

Pablo Carrillo Sánchez

Portodemouros contó con una numerosa participación en estos campeonatos, algunas llegadas fueron especialmente ajustadas. Si alguien disfrutó en este campeonato, fue el perrillo. Un espectador de lo más divertido. La foto es de Jesús R. Inclán





Ya es habitual que en la Gala del Piragüismo, que se celebra cada año en un restaurante madrileño, en el momento de entregar el premio institucionalizado para la Federación territorial más eficaz, todos los aplausos se centren en la Federación

Gallega. Realmente, el jurado que valora estos galardones no tienen muchos problemas para decidir, pues las cifras son tan aplastantes, que por unanimidad, desde hace años, Galicia se lleva el premio a la federación más potente.

“Es una Autonomía donde la práctica del piragüismo es normal y habitual. Se trata de un deporte que se ha practicado desde hace más de 100 años. Es fácil llegar a la gente, porque los deportes de agua lo llevan muy dentro.”

MUEVE EN GALICIA

Era de obligado cumplimiento, por consiguiente, que por esta sección dedicada a las federaciones territoriales se dedicara tiempo y espacio a la Federación Gallega.

- Es una Autonomía donde la práctica del piragüismo es normal y habitual. Se trata de un deporte que se ha practicado desde hace más de 100 años. Es fácil llegar a la gente, porque los deportes de agua lo llevan muy dentro.

Quien así se expresa es **Santi San Mamed**, actual presidente de la Federación Gallega, quien tiene algo de culpa en que todos los premios se vayan para el norte de

España. Lo que indica que algo se mueve en Galicia.

¿Virtudes?

- En la vida hay que ser humilde y no hay que hablar de las virtudes de cada uno. Hay que hablar de que nosotros trabajamos lo mejor que podemos y, precisamente, los demás son los que nos tienen que juzgar. No sé si lo hacemos bien o mal, es el resto de la gente del piragüismo la que tiene que valorar y decir si se hace bien o mal.

Lo tiene claro el presidente del piragüismo gallego. A trabajar se ha dicho y otros deben ser los que analicen la labor realizada, aunque

muchos sitios a donde no se puede llegar, aunque quieras y estés muy interesado en ello. A veces, hay competiciones que tal vez no debas hacer, pero no tienes más remedio que hacerlas. También tenemos problemas en el capítulo de técnicos, pero, como yo digo, estos inconvenientes hay que superarlos poco a poco.

Santi tiene su teoría sobre la formación de piragüistas.

- Es necesario cantidad para poder conseguir calidad. No hablaría de pirámide sino de una columna con una gran base. Debe haber unos cimientos muy sólidos en infantiles, que no estén muy trabajados, para ahí poder localizar talentos y llevarlos arriba, perdiendo en el camino los menos posibles.

Para **San Mamed**, uno de los problemas actuales no es perder practicantes en cada edad.

- En Galicia, eso no ocurre. El chico que entra en la piragua, resulta luego muy difícil que la deje. Tenemos un deporte precioso, que apasiona y que cuando alguien lo coge, luego no tenemos problemas de que se quieran ir a otras modalidades.

El problema principal está en llegar al niño. Deberíamos tener una estructura suficiente para que el niño enganche. Lo ideal sería que todos los niños de Galicia, en una edad determinada, por ejemplo entre los 10 y los 14 años, pasaran por la piragua. Si consiguiéramos eso, tendríamos a lo mejor de Galicia.



Santiago Sanmamed controla todo en su Federación. Teresa Portela, David Cal, Jaime Acuña y Jovino González son algunos de sus mejores valores.

Paredes Corredoira, su mejor todoterreno y Daniel Brage un técnico con auténtica vocación.

Las fotos son de Jesús R. Inclán

la suma de premios concedidos y conseguidos a lo largo de cada temporada son suficientemente resumen de quien siembra bien, recoge igualmente bien.

¿Puntos oscuros?

- Si los hay, naturalmente. Hay

Todos los caminos dicen que conducen a Roma. Un servidor no sabe si es verdad o mentira, pero si se puede constatar que en esta sección, más tarde o más temprano, sale a colación el tema del "money", el económico.

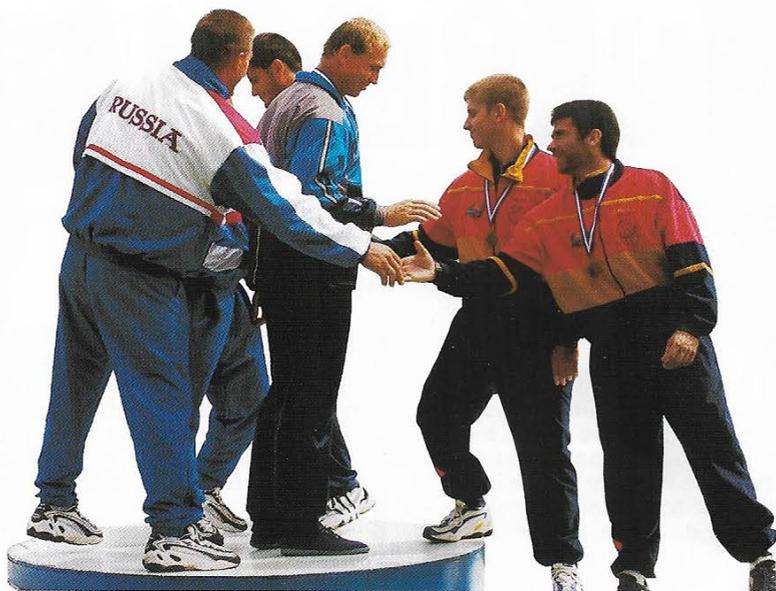
**"Tenemos una cantidad impresionante de palistas.
Y mucha calidad, es cuestión de seguir trabajando y
confiando en ellos y esperar a que lleguen los resultados."**

El deporte es algo muy amplio y complejo. Nosotros no podemos quejarnos de ayudas. Necesitamos más, por supuesto, pero las autoridades del deporte gallego, tanto la Xunta, como Diputación y los Ayuntamientos realizan una labor muy positiva en este sentido, igual que todos los políticos, por lo que se refiere a ayuda y promoción del deporte.

Optimismo

En el aspecto técnico, **Sanmamed** da una visión positiva sobre el estado actual del piragüismo español. Admite que en Kayak la temporada pasada transcurrió con un bache evidente,

- pero tenemos una cantidad impresionante de palistas. Los



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



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

jóvenes lo demostraron en el Mundial Junior. Lo único es que hay que darles los medios necesarios para que lleguen arriba. Hay mucha calidad, aunque es cuestión de seguir trabajando y confiando en ellos.

La palabra confianza la esgrime repetidamente.



David Mascato y Alfredo Bea han paseado el nombre gallego por todos los podiums del mundo. Ana Penas es otra de sus grandes medallistas internacionales
Las fotos son de Jesús R. Inclán

- Es necesario trabajar con ellos y dejar que los resultados lleguen. Soy de la opinión de que tenemos una base impresionante en Kayak. En Canoa, hay tres o cuatro que están a un nivel muy alto y, por detrás hay gente que puede llegar a esos niveles, pero hay que tener paciencia y confianza en el trabajo. La paciencia es elemental.



Paciencia

La paciencia se traduce en el trabajo y en la persistencia

- hay que trabajar hasta los 22 o 23 años, que es cuando un palista puede dar el salto en este deporte. Antes es casi imposible que lo puedan dar. Hay que tener paciencia, trabajo y confianza en los jóvenes. Ha habido muchos chavales que han estado hasta los 18 años y luego lo han dejado. Así es imposible despegar.

A. Salinas

Esteban Alonso y Otero Padín, dos entrenadores de clubs con proyección en la alta competición.
Las fotos son de Jesús R. Inclán



Los poderes de Galicia, en datos

- ★ La pasada temporada alcanzaron las 2.800 licencias de competición, pero han llegado a 3.500, todo un record.
- ★ Tienen 151 clubes en la competición y una Escuela de Perfeccionamiento en Pontevedra.
- ★ Su calendario abarca más de 250 regatas. La más emblemática es el Trofeo Príncipe de Asturias en K-4.
- ★ Su presupuesto anual oscila en torno a los 180 millones de pesetas.
- ★ 81 árbitros están colegiados y la ENEP tiene censados 70 entrenadores.
- ★ Con estos datos lo más insólito es que aún no tenga un campo de regatas con instalaciones apropiadas a su enorme actividad.

ALTO NIVEL
SLALOM

En La Seu d'Urgell Copa del Mundo de Slalom

**BUEN
encuentro
para la
ELITE MUNDIAL**

El canal olímpico del Parc del Segre ha formado parte de la Copa del Mundo de este año olímpico atrayendo a un grupo de 25 naciones que participaron los días 8 y 9 de julio en La Seu d'Urgell.

Este moderno canal, pero ya un viejo conocido para el mundo del Slalom mostró un inmejorable aspecto atendido por 110 voluntarios que se desvivieron en dar servicio a los deportistas y al colectivo arbitral



que dirigió el español Lluís Grau y que contó con el Delegado de la Federación Internacional, el francés Robert Platt.

Por tercera vez consecutiva Televisión Española dio imágenes en directo de esta prueba de slalom, algo realmente importante cuando se trata de divulgar este deporte y de reclamar la atención de los patrocinadores.

Deportivamente la competición rodó sin problemas dignos de tener en cuenta, so pena que se consideren como tales algunos de los resultados del equipo español. Solo Esteban Arakama, María Eizmendi y el C-2 de Toni Herreros y Marc Vicente llegaron a ocupar un puesto en la final.

Roberto d'Angelo, entrenador nacional

Vamos aprendiendo algo

En el C-1, 15 finalistas disputaron un podium muy reñido en una prueba que al final fue para el eslovaco **Michal Martikan** franqueado por los hermanos **Estanguet**, de Francia, pocos toques y recorridos magistrales en la mayoría de los casos que sirvieron para hacer las delicias del público y adivinar el nivel de competición que se verá en los Juegos Olímpicos.

La americana **Rebecca Giddens** fue la vencedora en la final del K-1 femenino, otras quince palistas disputaron la medalla de oro, pero la americana, con dos mangas impecables se impuso a la eslovaca **Elena Laiska** y a la francesa **Brigitte Guibal** que la acompañaron en el podium. Realmente a estos niveles hacer el recorrido sin toques resulta tan definitivo como un buen crono.

Extrovertido como buen latino; gesticula y mueve los brazos como buen italiano. Se ha adaptado plenamente a España. Antes hablaba spagnolo, ya habla perfectamente español. Prácticamente, cada dos minutos, corrobora sus frases con un aplastante, ¡ tío!.

se puede considerar como buena. Tiene más agua que La Seo y baja con mucha más fuerza. Se trata de un recinto muy bonito. Está todo concentrado en el mismo lugar, cerca de la pista de Aguas Tranquilas, donde se harán también las pruebas de remo.

En estos tres meses de concentración en Australia, - hemos tenido temperaturas muy altas, llegando a los 40 grados. En el mes de septiembre nos encontraremos con frío, viento, lluvia y, también calor. Habrá que adaptarse a los horarios. El sol pega de una forma impresionante. Como anécdota añade que - hemos utilizado crema solar, protección 30. He traído toda la ropa deportiva quemada. Allí se cuidan mucho y se protegen bastante contra los efectos del sol. Tienen pánico a la capa de ozono.

En los días que han estado entrenando en la pista, han vivido prácticamente allí. - A unos 10 kilómetros se alquiló una casa. Tendremos la misma para los días de la competición olímpica. Nosotros mismo hemos cocinado. La comida allí es muy fuerte. Utilizan muchas especias.

Está satisfecho por el trabajo realizado. - Hemos hecho dos y tres entrenamientos al día y se ha competido positivamente en 5 pruebas internacionales, donde, prácticamente, estaba todo el mundo. La gente no quiere dormirse en los

Roberto D' Angelo sabe lo que se tiene entre manos. Ha venido eufórico de Sydney, donde ha permanecido tres meses concentrado con el equipo nacional de Slalom. Y como Van Gaal, aunque más claro, apostilla que ha sido positivo, sin efe y sin queso holandés.

Había que hacerlo y se ha hecho así. - Era necesario conocer la pista y, sobre todo, adaptarse al cambio de horario. Prácticamente, todos los países

han estado allí. Ya sabemos lo que nos vamos a encontrar en Sydney. Ha sido un ensayo positivo de cara a los Juegos Olímpicos.

Sobre la pista, el técnico italiano, asegura que - es artificial y

María Eizmendi consiguió en esta final una sexta plaza realmente meritoria.

En C-2, sin duda la especialidad más vistosa, los eslovacos **Pavol** y **Peter Hochschorner** consiguen la medalla de oro delante de los polacos **Krzysztof Kolomanski** y



laureles y casi todas las potencias en esta especialidad han coincidido en Penrith, que se encuentra a 50 kilómetros de Sydney. La verdad es que hay más igualdad que nunca. Todo el mundo está muy fuerte y puede ganar cualquiera, aunque queda todavía tiempo para afinar más todavía. Es un paisaje distinto al de España, es bastante más salvaje.

El objetivo del equipo español en esta primera etapa de preparación se ha cubierto con creces. **Se trataba de hacer un trabajo técnico y de adaptarse al clima de allí. Creo que se ha conseguido. Vamos aprendiendo algo. Eso se consigue compitiendo mucho con los mejores.**

En la segunda parte de la preparación olímpica, - **buscaremos la potenciación muscular y mejorar técnicamente. Se hará un trabajo específico en ríos y luego, ya en**

la tercera fase, competiremos en pruebas internacionales y nos concentraremos en La Seu hasta partir para los Juegos Olímpicos.

Ya será la tercera vez que vayamos allí. Con cuatro días serán suficientes para adaptarnos bien al clima.

Alberto Salinas

Danielle Woodward de Australia y bajo estas líneas María Eizmendi
Las fotos son de Javier Soriano

Krzysztof Bieryt y los británicos **Stuart Bowman** y **Nick Smith**. Tiene Eslovaquia un potencial enorme en slalom y muy especialmente en esta prueba en la que compitió en la final con cuatro embarcaciones, todo un lujo.

Toni Herreros y **Marc Vicente** quedaban décimos en esta final, lejos de la cabeza.

Finalmente se celebró la prueba del K-1 masculino con 20 palistas en la final y un nivel en las primeras posiciones que no concedió errores. Para hacerse con la medalla de oro, el holandés **Floris Braat**, no sólo tuvo que hacer el recorrido sin errores, sino que, además, tuvo que ser más rápido que el austriaco **Helmut Oblinger**; sólo les separaron 10 centésimas. El tercero en el podium fue el también austriaco

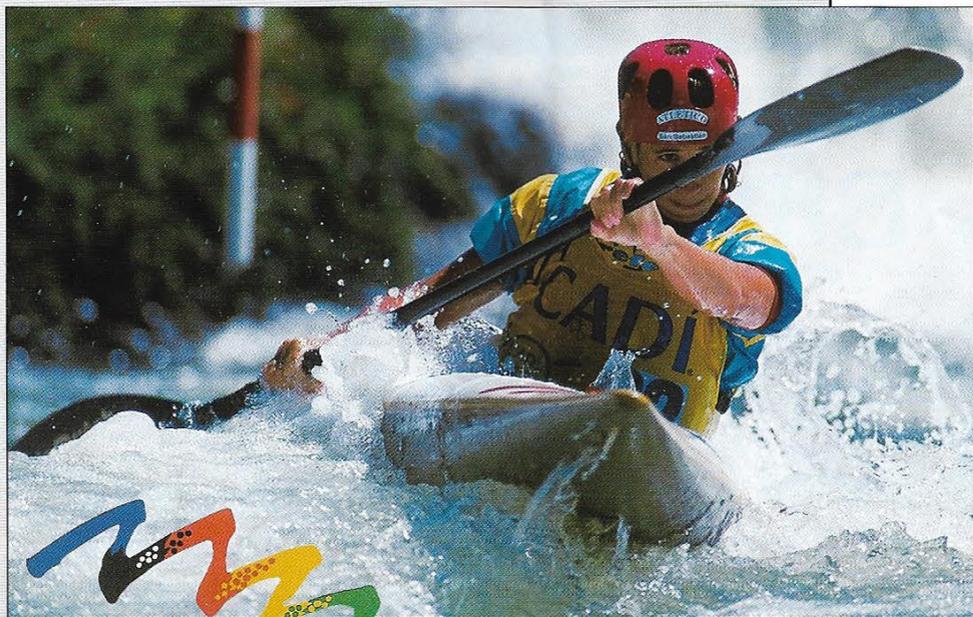
Manuel Köhler que hizo el recorrido más rápido de la prueba, pero que se vio desplazado a la tercera posición por un toque, algo que en la élite mundial se paga muy caro.

Esteban Arakama, sin duda el mejor representante español en esta Copa del Mundo, se acercó a los puestos de honor con unas mangas realmente de campeón, terminando en un sexto puesto.

Una vez más, La Seu d'Urgell ofreció a los participantes en esta prueba de la Copa del Mundo de Slalom toda su hospitalidad y calor y el canal olímpico, las mejores posibilidades para los deportistas.

mejores posibilidades para los deportistas.

Jesús R. Inclán



Olímpicos en Sydney

- K-1 Dama: **María Eizmendi**
- K-1 Hombres: **Esteban Arakama**
Carles Joanmartí
- C-1 Hombre: **Jon Ergüin**
- C-2 Hombre: **Toni Herreros**
Marc Vicente

El equipo español que participó en el Campeonato de Europa Senior de Slalom, que tuvo lugar en el bellissimo escenario de Mezzana, en Val di Sole, se vino con una medalla de bronce conseguida en la prueba de C-1 por equipos.

Un bronce en slalom

Una buena participación y un lugar de prestigio para el mundo del slalom. No se podía pedir más. Los palistas **Jordi Sangrá**, **Jon Ergüin** y **Jordi Domenjó** hicieron un buen recorrido que les permitió compartir podium con selecciones del prestigio de los eslovacos y de la República Checa.



Del resto del equipo sólo **María Eizmendi**, en individuales, alcanzó una final donde dibujó un espléndido recorrido, sin penalizaciones en las dos mangas, pero que sólo le sirvió para colocarse en décima posición, lo que evidenció el buen momento del slalom en Europa.

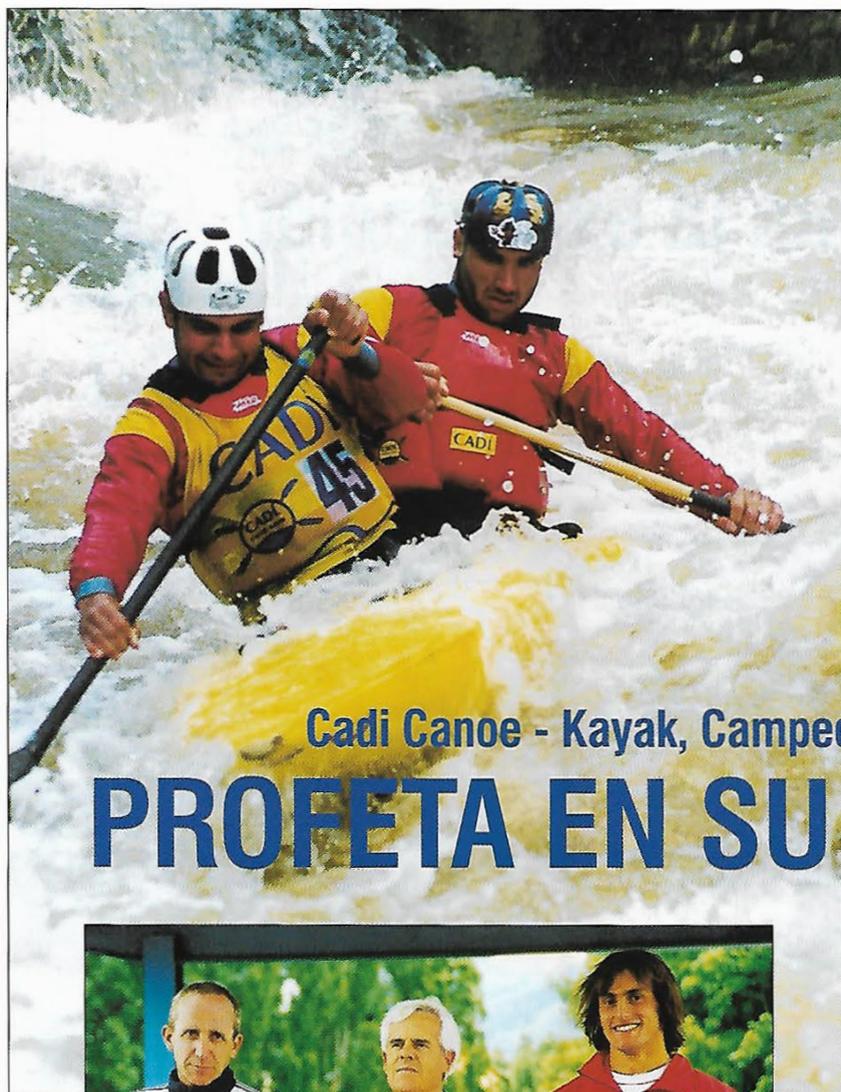
J.R. Inclán

Ya conocen el camino del podium. La foto es de Roberto D'Angelo

CANOA **BIDASOA** KAYAK
MATERIAL DE PIRAGÜISMO

FABRICACIÓN PROPIA
PERSONALIZAMOS TU PIRAGUA

POL. IND. DE VENTAS. C/ GABÍRIA LOCAL 102 - 20305 IRÚN (GIPUZKOA) TFNO. Y FAX 943 62 61 44



Cadi Canoe - Kayak, Campeón de España

PROFETA EN SU TIERRA



El Parc Olímpic del Segre siempre resulta un escenario espléndido para unos Campeonatos del nivel que sean. En esta ocasión ofrecieron lo mejor de su capacidad para saludar al slalom nacional que sigue siendo una pequeña familia, cálida aunque en las cercanas cumbres del Cadí, nevada.

Por solo dos puntos el Cadi Canoe-Kayak se impuso en esta edición al Atlético San Sebastián, realmente los únicos que mantuvieron hasta el final una lucha por el título. Les acompañó en el podium el Club Santiago Hosgabe que también culminó un gran Campeonato.

Los palistas seleccionados por **Roberto d'Angelo** al principio de temporada para configurar la selección nacional, partían como claros favoritos en este Campeonato de España y en pocas ocasiones defraudaron a la concurrencia, aunque se pudieron contemplar espectaculares duelos como el que mantuvieron **Arakama** y **Etxaniz** en kayak o el de la canoa y en el que se vieron envueltos **Jordi Sangrá**, **Domenjó**, **Pere Guerrero** y hasta **Jon Ergüin**.

En líneas generales se echa en falta la incorporación de clubes de autonomías como Galicia, Asturias o Andalucía, que parece que en temporadas anteriores querían sumarse al slalom, pero toda hace pensar que se ha tratado de esporádicas apariciones sin cuajar. Al final los clubes del País Vasco y de Cataluña se quedan solos un año más en la disputa de estas competiciones empujando todo su esfuerzo en mantener vivo el slalom. Pero sobreviven ocho clubes que han aportado a estos Campeonatos de España no más allá de 60 palistas, lo que en ningún caso desmerece el triunfo de los mejores.

Jesús R. Inclán

Las pruebas de C-2 siempre resultan de gran atracción para el público. Los tres clubs vencedores en el podium. Las fotos son de Jesús R. Inclán

ALGO INCREIBLE

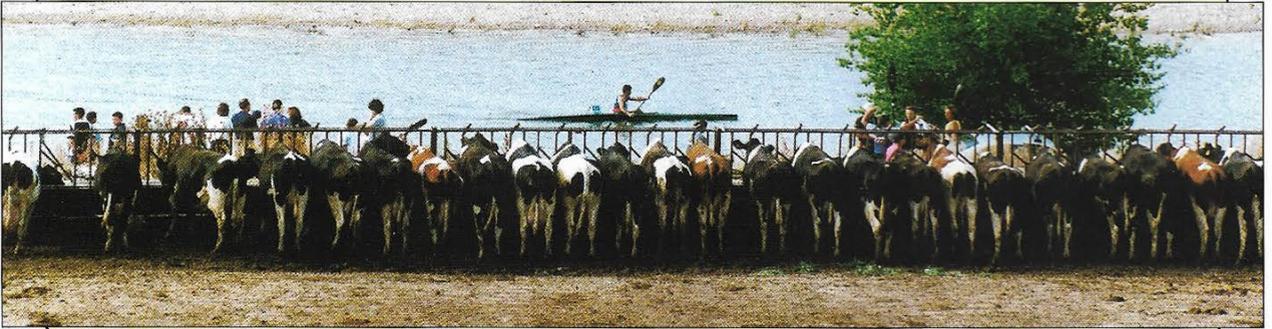
Aumenta la expectación

Esto de la piragua es raro de entender, puedes pasar de regatas que no despiertan el más mínimo interés a otras que atraen la atención de todo bicho viviente.

La conjunción de una buena participación, el colorido del escenario y a veces la correcta instalación de los chiringuitos pueden resultar definitivos a la hora de que nuestros participantes se vean más arropados

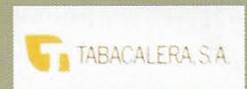
y, en consecuencia, lleguen más patrocinadores.

Podríamos en ese momento acertar a decir que viviremos época de vacas gordas.



PATROCINADORES

EQUIPO OLÍMPICO ESPAÑOL SYDNEY - 2000





PARC OLÍMPIC DEL SEGRE

PARC OLÍMPIC DEL SEGRE

La Seu d'Urgell

i 34 - 973 36 00 92



Rafting



Piragüisme



Hydrospeed



Equitació



Bar-restaurant



Ajuntament de
La Seu d'Urgell

El 17 de diciembre concluirán con la elección de
Presidente y Comisión Delegada

Elecciones Generales

SEPTIEMBRE

- 22 Convocatoria elecciones Asamblea General de la F.E.P.
- 30 Fin plazo reclamaciones contra Censos Electorales.

OCTUBRE

- 09 Resolución reclamaciones contra Censos Electorales.
- 10 Inicio presentación candidatos, por los cuatro Estamentos, a la Asamblea General.
- 17 Fin plazo presentación candidatos a la Asamblea General.
- 19 Publicación listas candidatos a la Asamblea General.
- 24 Fin plazo reclamaciones contra listas candidatos a la Asamblea General.
- 25 Resolución reclamaciones a las listas de candidatos a la Asamblea General.
- 26 Apertura plazo del voto por correo.

NOVIEMBRE

- 06 Fin plazo recogida papeletas voto por correo y acto de votación para las Elecciones a la Asamblea General.
- 10 Publicación miembros elegidos para la Asamblea General.
- 15 Fin plazo reclamaciones contra resultados elecciones Asamblea General.
- 16 Resolución reclamaciones contra resultados elecciones Asamblea General.
- 17 Apertura presentación candidaturas para Presidente de la Federación Española de Piragüismo.
 - Apertura presentación candidaturas para la Comisión Delegada.
- 23 Fin plazo presentación candidaturas a Presidente de la Federación Española de Piragüismo.
 - Fin plazo presentación candidaturas a miembros de la Comisión Delegada.
- 24 Publicación listas candidatos a Presidente de la Federación Española de Piragüismo y miembros de la Comisión Delegada y convocatoria de la Asamblea General.
- 27 Fin plazo reclamaciones contra listas candidaturas a Presidente de la Federación Española de Piragüismo y a miembros Comisión Delegada.
- 29 Resolución reclamaciones a listas candidaturas a Presidente de la Federación Española de Piragüismo y a miembros Comisión Delegada.

DICIEMBRE

- 17 Reunión Asamblea General F.E.P. para la elección de Presidente y miembros de la Comisión Delegada.
- 20 Fin plazo reclamaciones contra elección Presidente y miembros de la Comisión Delegada.
- 21 Resolución reclamaciones anteriores.

El siguiente requerimiento obligatorio considera la planificación correcta día a día de los microciclos alimentación/ejercicio dentro de los ciclos circadiano (24 horas) y horario anabólico/catabólico (Figura 2).

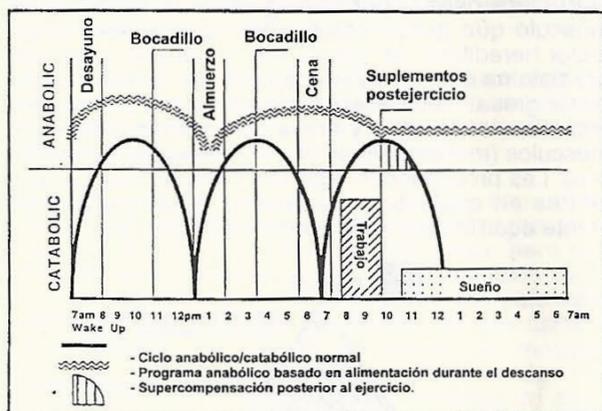


Figura 2. Esquemización de la "alimentación en el descanso" y alimentación más ejercicio. Ciclo horario anabólico/catabólico y circadiano de 24 horas.

Se observó en los atletas experimentalmente y en estudios de campo que, añadiendo a este programa (Figura 2) sólo dos bocadillos suplementarios, a las 10:30 de la mañana y a las 3:00 de la tarde, se alteraba el equilibrio de proteínas para hacerse más anabólico. Un mayor aumento del número de suplementos ricos en nitrógeno antes, durante y después de los ejercicios, hace que todo el metabolismo sea preferentemente anabólico y se invierta el tiempo nocturno habitual de catabolismo bajo manteniendo el anabólico alto.

Una de las conclusiones prácticas de esta observación fue conseguir el efecto deseable de mejora de la actuación con un programa específico alimentación/ejercicio a base de bocadillos. Los ejercicios deberían planificarse para periodos del día correspondientes al 1/3 superior de la porción inclinada de las curvas de campana, un punto que caracteriza el perfil anabólico/catabólico alimenticio individual del atleta en descanso.

Estos conceptos se basan en la filosofía de la Atletika y fueron sucesivamente validados en el Centro de Entrenamiento Ultrafit (Ultraenforma) de Mesa, Arizona, USA, con levantadores de pesas de alto nivel y en la Universidad del Estado de Washington con remeros. Un entrenamiento especial, con programas de dieta y suplementos diseñado por la Atletika se empleó para preparar a los mejores levantadores de pesas americanos y campeones mundiales, como también a remeros intercolegiados.

Una investigación de avance importante llevada a cabo por Atletika supone la introducción de compuestos específicos de peso molecular bajo y micronutrientes, en la alimentación postejercicio para ampliar

el traslado en polirribosomas en el citoplasma de la célula muscular. Esto está en contraste con compuestos que funcionan en el proceso de transcripción de la síntesis de proteína (Figura 3).

La importancia de elegir como blanco el proceso de translación es evidente debido a nuestros propios resultados y a los de otros

laboratorios. Se comprobó que los efectos secundarios negativos de varios intensificadores de la proteína en hombres y animales van unidos bien a la reducción de la afinidad de los receptores o bien al deterioro de la expresión de los genes. La hormona del crecimiento humano (HGH), los esteroides anabólicos (AS), los glucocorticoides (desametazona, DM), las poliaminas (PA), antiestrógenos (AE) y los inmunostimuladores, todos ellos inductores potenciales de una síntesis pueden infligir esos efectos secundarios no deseados cuando se usan en dosis excesivas.

Al mismo tiempo somos capaces de demostrar que el efecto de promoción de síntesis de proteína de los fitoesteroides naturales presentes en el Retibol y en otros suplementos selectivos no produce cambios en las hormonas sexuales sanguíneas que ligan las proteínas y también los glucocorticoides y la afinidad de los receptores andrógenos en diversos tejidos incluyendo los músculos esqueléticos, el hígado, la glándula de la próstata y también los mecanismos moleculares de transcripción (10). Por el contrario, el efecto estimulante del Retibol sobre la síntesis de proteína se debía totalmente a la ampliación selectiva del traslado durante la recuperación de un entrenamiento de carga pesada. La transcripción no fue afectada por los compuestos de bajo peso molecular presentes en el Retibol. Nuestra meta fue tratar los problemas del aumento de la síntesis de proteína de forma segura mediante un incremento en el traslado por medio de suplementos sin que mientras tanto se altere la transcripción. La primera regla de Atletika ha sido siempre "lo primero es no producir daño".

Varios prometedores compuestos de bajo peso molecular fueron estudiados por Atletika en relación con su amplificación del traslado en tanto que no alteraran la transcripción. Estos compuestos incluyen el alfacetoglutarato de piridoxina (PAK) y las poliaminas de piridoxina (PPA), añadiendo, naturalmente, heterodímeros y varios aminoácidos ligados al alfacetoglutarato (AAK) como inductores potenciales del aumento de la síntesis de proteína por medio del traslado de la amplificación. Hasta ahora, el nuevo suplemento de Atletika Ribo-Syn cumple este objetivo.

La cantidad de proteína que se produce no está restringida al número de RNA mensajeros (mRNA). El proceso de traslado depende también de una variedad de otros factores que reflejan la dieta y el estado fisiológico del cuerpo. Factores tales como los tres principales requerimientos siguientes que son de gran interés para potenciar el proceso anabólico:

Entre las 270 competiciones Olímpicas de Verano, 30 pertenecían a remo y piragüismo que hace un 11% del total de competiciones (Figura 4). Para poder comprender por qué las tasas de remo son tan altas entre los deportes Olímpicos, veamos que es lo que hace que remar sea un ejercicio especial desde el punto de vista bioquímico.

Históricamente, los Juegos Olímpicos incluyen dos periodos principales: el periodo antiguo que va desde 776 A.C. a 394 D.C.; y el periodo moderno que va desde 1896 hasta el presente. Mientras que la dieta de los antiguos Olímpicos consistía principalmente en queso e higos, la de los atletas de alto nivel modernos incluye una variedad de alimentos complejos y de suplementos deportivos altamente sofisticados (Figura 4).

Figura 4. Panorama histórico de los deportes y dietas Olímpicos.

| Juegos Olímpicos | Periodo antiguo (776 A.C.-394 D.C.) | Periodo moderno (1896-Presente) |
|------------------|-------------------------------------|---|
| Dietas | Queso e higos Carne | Dieta general-Macronutrientes. Dieta especial-Raciones aumentadas. Suplementos- Compuestos de bajo peso molecular. Sudoración para modelación/pérdida de grasa. Hiperoxigenación para ayuda de la resistencia ergogénica/ayuda farmacéutica. |
| Competiciones | Sprint Muchas carreras | 30 competiciones 11% 270 competiciones Remo 16 competiciones Canoa 14 competiciones |

Remar implica un maridaje entre carne, madera y agua combinados para conseguir una velocidad máxima. Las funciones de un entrenador de remo son: primero, enseñar al atleta individual como mover la hoja; segundo, moldear juntos a un número de individuos formando una tripulación; y tercero, perfeccionar la capacidad de la tripulación para la carrera.

No se ha investigado mucho hasta ahora sobre la clasificación de los tipos físicos de los remeros (12). El

remero tiende a ser de buen peso, pero este peso debe estar compuesto de hueso y de músculo más que de grasa. La potencia ideal del remero es "uno-seis-dos" de altura y "dos-cinco-tres" para la proa. La estructura ósea y por consiguiente la cantidad de músculo que puede estar adherida al hueso es un factor hereditario, lo mismo que la eficacia y tamaño del sistema digestivo y por tanto la tendencia a almacenar grasa. Cada atleta tiene estos tres componentes: eficacia digestiva y grasa (endomórfico); hueso y músculos (mesomórfico); altura y linealidad (ectomórfico). Las proporciones relativas de estos tres componentes en cualquier individuo no están necesariamente equilibradas uniformemente (Figura 5).

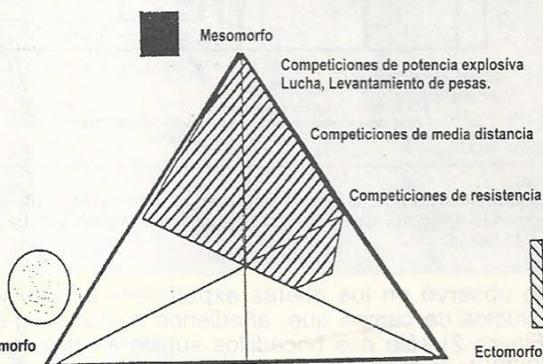


Figura 5. Físico del atleta Olímpico. El área sombreada muestra la distribución de somatotipos de la población Olímpica. (de J. Williams y A. Scott, 1967).

Existe la opinión de que un hombre en el que predomina la mesomorfía con detrimento de los otros dos factores puede llegar a ser un remero fornido, ya que tiene en su cuerpo una potente "máquina" para empujarle. Pero, el mesomorfo extremo parece que no tiene una buena resistencia, así que no puede ser capaz de aguantar un nivel de trabajo elevado después del primer minuto más o menos de la competición. Se requiere algo de ectomorfismo para proporcionar la resistencia, incluso aunque esto signifique una disminución ligera de la mesomorfía.

A pesar de esto, algunas de las características físicas necesarias para el deporte son heredadas, pero se pueden modificar en cierto grado por una nutrición específica. Se han presentado reiteradamente informes sobre los efectos de una buena nutrición.

Hace tiempo se sugirió que la dieta ideal para un remero fornido era de 55-56% de hidratos de carbono, 29-30% de grasa y 14-15% de proteína (3). Estas

son las cantidades de macronutrientes que recomienda la Asociación Americana para la Salud, Educación Física y Ocio basadas en la evaluación de la cantidad total de calorías gastadas por minuto de remo. Investigaciones recientes sugieren que una dieta más rica en proteínas y más pobre en

grasas puede ser más beneficiosa para el remero bien entrenado. Una dieta que consista en un 25-30% de proteínas, un 50-55% de hidratos de carbono y un 15% de grasa puede ser de mayor valor.

Es apropiado esquematizar las regatas como "dos máquinas" trabajando en tándem (4). Una gran máquina, diesel, muy eficaz y económica, pero que necesita tiempo para enrollarse. Esta máquina suministra principalmente a la regata con los esfuerzos aerobios. Para poder ser competitivo en una carrera, especialmente a la salida, se requiere una máquina pequeña de altas revoluciones. Ésta no es muy económica y sólo puede operar durante un corto periodo de tiempo. Esta máquina suministra energía anaerobia. La consecuencia de estos acontecimientos se muestra en la (Figura 6) por medio de una curva que representa la energía gastada durante una carrera de remo de 6 minutos.

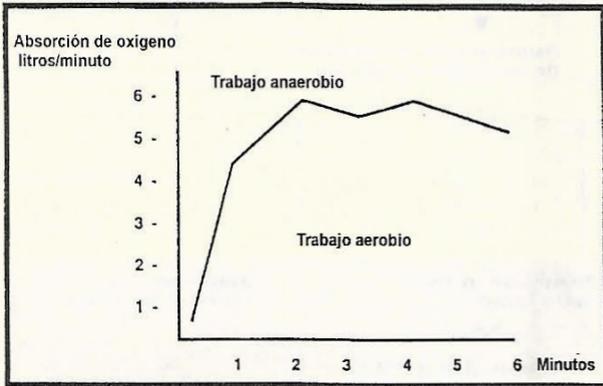


Figura 6. Gasto energético. Uso total de oxígeno durante una regata de 6 minutos.

El área debajo de la curva indica un trabajo aerobio total mientras que el área encima de la curva muestra el trabajo anaerobio. Son precisos de 90 segundos a dos minutos para conseguir una eficacia aerobia plena. En ese punto el atleta puede pasar su VO2 máx. Después de unos 5 minutos, el nivel baja ligeramente, lo que explica por qué después de 5 minutos de carrera, resulta muy difícil remar. Cuanto mayor sea la capacidad aerobia del atleta, más rápidamente alcanzará su VO2 máx para la marca de 90 segundos. De este modo se reduce el área anaerobia del gráfico y el atleta acumula menos ácido láctico.

Entonces la meta del entrenador es el aumento de la eficacia aerobia del atleta. Hay dos componentes en

el proceso aerobio: (1) El transporte o la capacidad de hacer llegar oxígeno a las células musculares para producir energía; y (2) la utilización o la capacidad de hacer uso del oxígeno en el proceso que crea energía en las células musculares (Figura 7). Ambos componentes son extremadamente importantes para los remeros. El componente clave de todo el sistema de transporte es la función del corazón. Puesto que el corazón es un músculo estriado, se le puede entrenar y desarrollar con medios farmacéuticos.



Figura 7. Componentes principales de un programa de entrenamiento para remeros de competición.

Sabemos que es posible desarrollar el sistema de transporte para que pueda repartir mucho más oxígeno que el que los músculos puedan utilizar (para convertirlo en energía). Por esto, es importante un buen equilibrio entre estas dos intensidades (transporte y utilización). Para poder mejorar la capacidad de las células musculares para la utilización de oxígeno debemos: (1) mejorar la utilización; y (2) mejorar el potencial oxidativo de las células musculares. Este potencial oxidativo se mejora aumentando el número y el tamaño de las mitocondrias y aumentando el número de enzimas oxidativas.

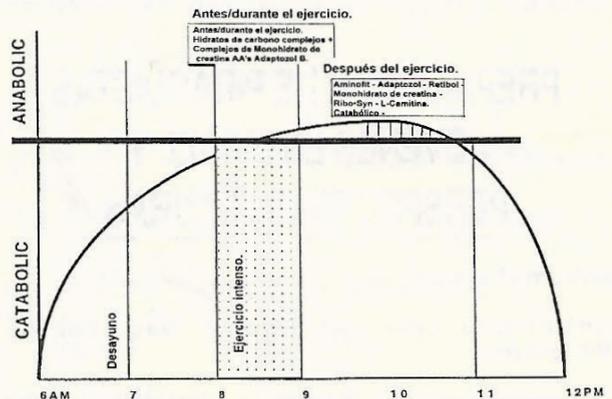


Figura 8. Tácticas de organización de los suplementos deportivos de Atletika durante un único microciclo de entrenamiento para remeros.

Para mejorar la capacidad anaerobia del atleta tenemos que hacer: (1) aumentar el umbral anaerobio del atleta (AT); y (2) mejorar los mecanismos de la fosfoquinasa de creatina con lo que resultará un aumento de la síntesis de fosfocreatina (CP) (1,5,9). La síntesis de AT y de CP se puede mejorar incluyendo en el programa de entrenamiento ejercicios de corta distancia y alta intensidad.

Las dos últimas figuras resumen las tácticas de la Atletika (Figura 8) y las estrategias (Figura 9) usadas para organizar el plan de suplemento óptimo durante programas de preparación para remeros de competición con microciclos de entrenamiento corto y mesociclos de entrenamiento a largo plazo (7, 11).

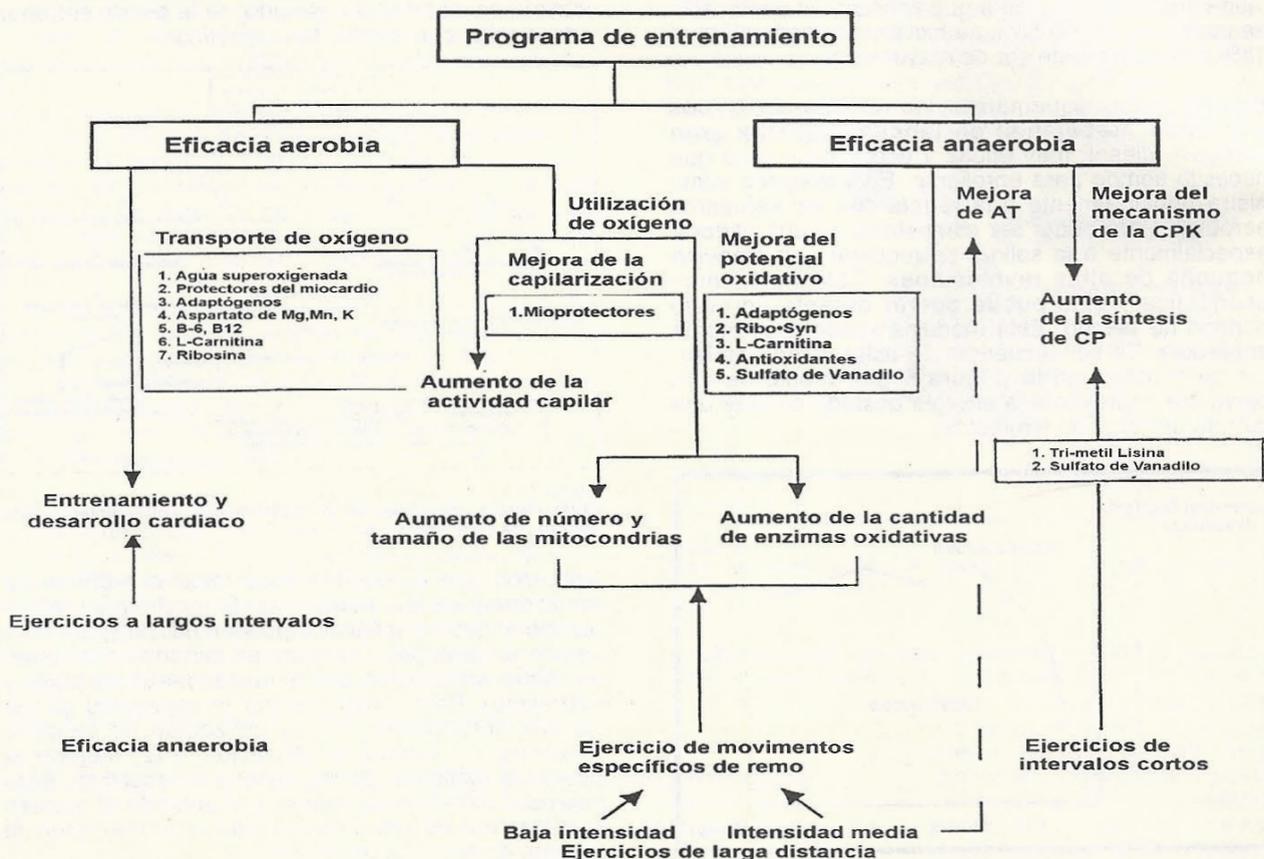


Figura 9. Estrategia de organización de suplementos deportivos de Atletika durante un programa de mesociclo de entrenamiento para remeros.

PREPARACIÓN DE PIRAGÜISTAS JÓVENES EN ISRAEL Y PERSPECTIVAS FUTURAS

Aviram Mizrahi.

Entrenador jefe del Equipo Nacional de Piragüismo.

El deporte de piragüismo existe en Israel desde hace 20 años. Durante estos años tuvimos un número considerable de talentos que aunque recibieron condicio-

nes de entrenamiento buenas, quedaron lejos de explotar su potencial tanto en entrenamiento como en competiciones. Por esto, hemos estado muchos años en la periferia de la repesca en cada una de las competiciones internacionales. La edad media de abandono fue de 14 años (Fig. 1).

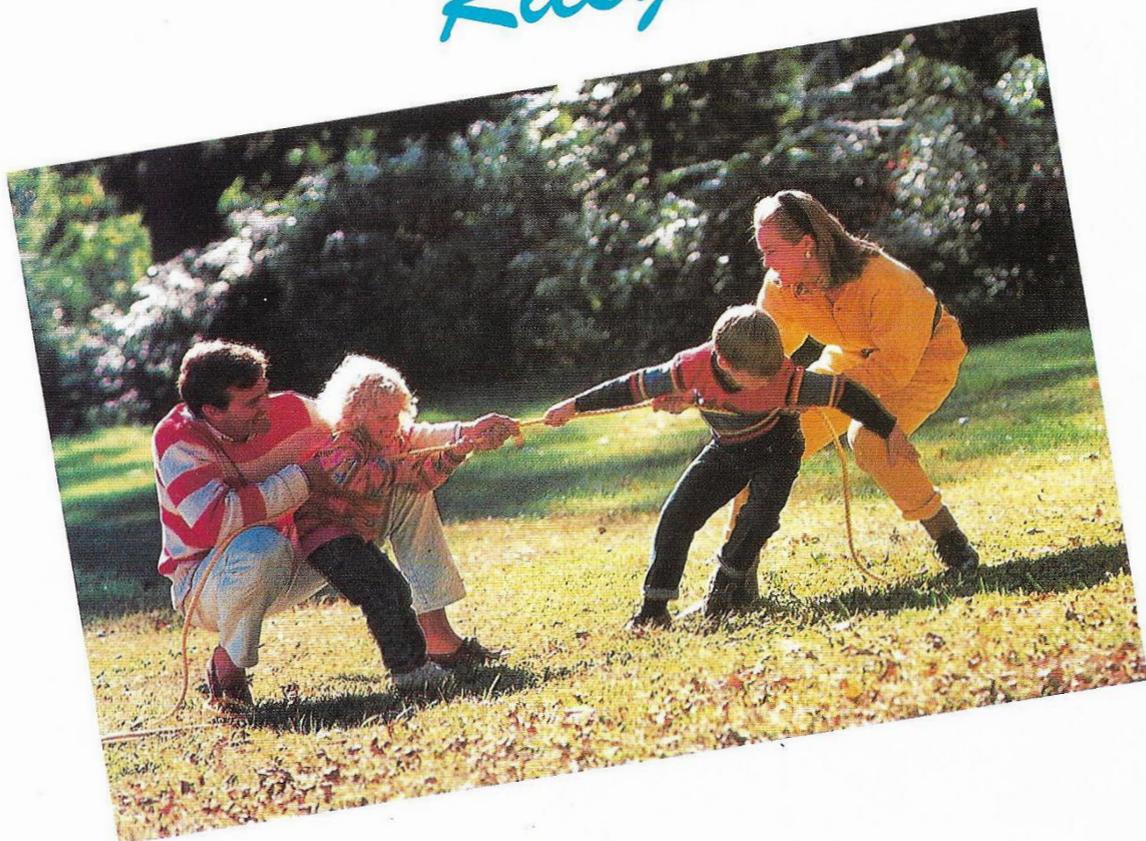
Próximo Capítulo:

Seminario Internacional de Piragüismo. Israel 1994

PREPARACIÓN DE PIRAGÜISTAS JÓVENES EN ISRAEL Y PERSPECTIVAS FUTURAS (Continuará)

INDIVIDUAL

Riesgo



*Los esfuerzos que cada día aplicamos a
solucionar nuestras necesidades familiares
tienen una SEGURA RESPUESTA.*

*INDIVIDUAL RIESGO, una fórmula flexible,
de amplias coberturas, razonable coste y
además con beneficios fiscales.*

