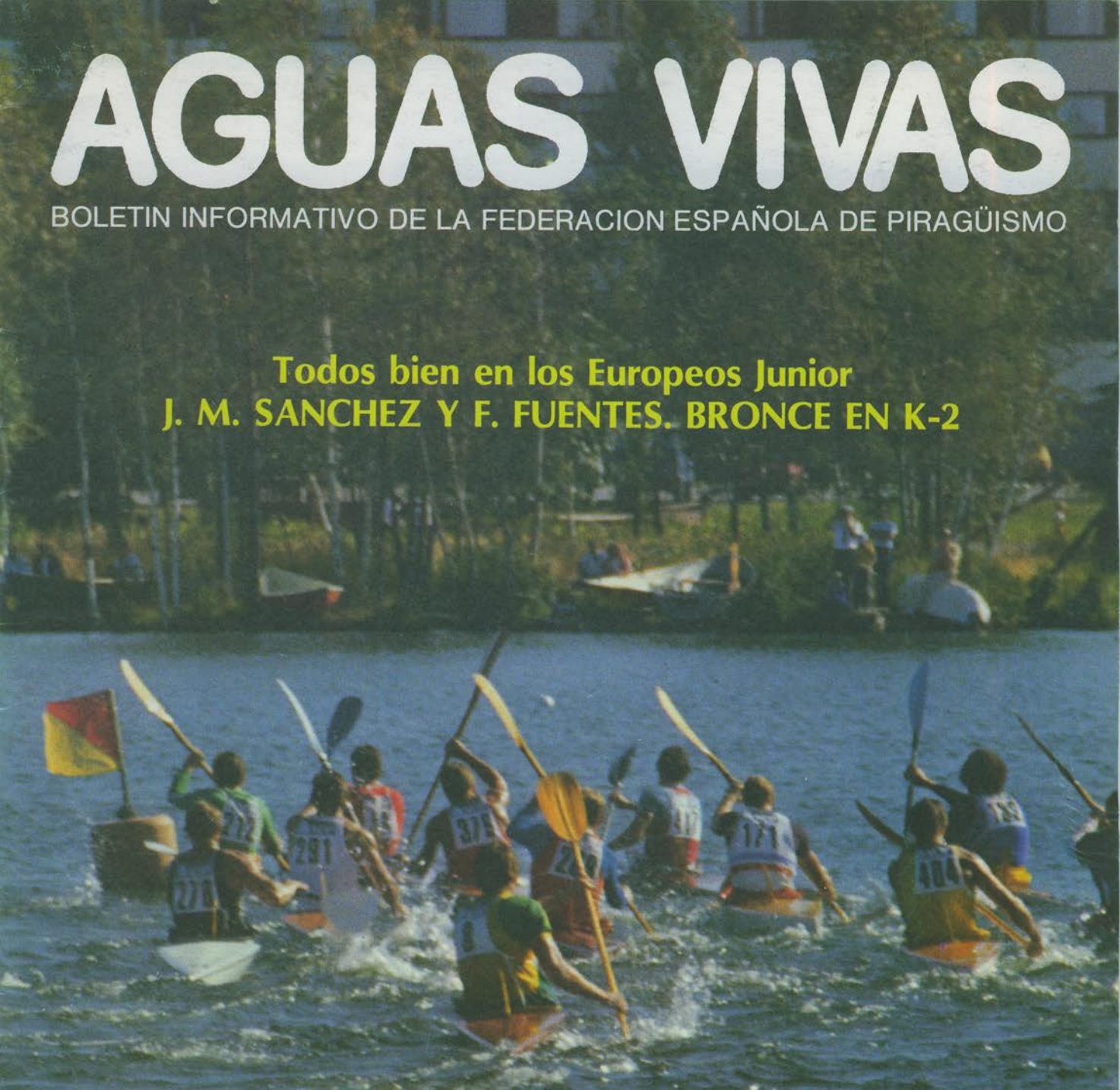
# AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

## Todos bien en los Europeos Junior
## J. M. SANCHEZ Y F. FUENTES. BRONCE EN K-2



## Campeonato de España en Pista
## MERCANTIL DE SEVILLA Y GORILAS DE CANDAS, CAMPEONES

## Sin medalla en los mundiales
## NO PASA NADA

## Aguas bravas
## PARA TODOS LOS NIVELES

JULIO-AGOSTO, 1983 N.º 70

# editorial

Ya tenemos presupuesto; era fácil. Después de más de siete meses barajando posibilidades, se han decidido por la misma cifra que nos alargaron en 1982.

En realidad, exceptuando los años buenos que mediaron entre 1976 y 1980 nunca hubo para con esta Federación especial tratamiento en cuanto a presupuesto ordinario, pero este año, el **incremento cero**, que es como se ha dado en llamar a esta figura agónica, supone un serio mazazo a nuestras posibilidades.

Todo hace pensar que el C. S. D., basándose no sabemos en qué criterios, ha decidido que en España hay que hacer menos piragüismo, o más barato, o peor hecho.

Se ignora si las medallas olímpicas, la promoción, los Clubs o el turismo popular son criterios considerados por el ejecutivo a la hora de repartir el patrimonio deportivo, pero lo que sí está claro es que por primera vez se ha concedido un presupuesto a las Federaciones sin interesarse por su actividad, sin conocer sus problemas, ni preguntarles qué programa están intentando cumplir y qué objetivos hay trazados.

El peligro es enorme, no sólo por la falta de poder adquisitivo que nos dejan, sino porque puede ser que mientras que las Federaciones nos empeñamos en cumplir unos objetivos, más o menos acertados, trazados de antemano, los responsables del deporte nacional habiliten dinero para otros fines que, de momento, no se conocen y que lógicamente no van a coincidir.

Si a esto añadimos que aún no se sabe de quién van a depender las instalaciones deportivas y que el mantenimiento de clubs puede ser competencia de entelequias de dudosa continuidad directiva, fácilmente se puede intuir cuanto se nos avecina ■

# citas del mes

**SEPTIEMBRE**

**4.** XXXVIII Regata de la Ría de Villaviciosa, sobre 12 km, organizado por Los Cuervos. Prueba de solera y seriedad.

**17.** Valladolid monta el primer trofeo de Kayak-polo de nivel nacional, puede ser un gran espectáculo que genere hasta quiniela y millonarios.

**17.** XIX Regata de San Mateo, en el Pisuerga, con la Federación Vallisoletana, buena participación, seriedad y una de las pruebas más importantes de la temporada, ideal como cierre del ejercicio.

Travesía del Estrecho, son 28 km en mar abierto, organizado por Los Delfines de Ceuta y la Caja de Ahorros. Va por la decimosegunda edición.

**22-23.** Regata preolímpica de Los Angeles. El Comité Olímpico Español ha invitado a una representación española para que participe en este acontecimiento que se desarrolla según el programa de los Juegos Olímpicos. El escenario es nefasto, necesitarán algo de suerte.

**25.** El Club Guetxo organiza para todas las categorías el Trofeo de Las Mercedes en su sexta edición.


**AGUAS VIVAS**

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO □ JULIO-AGOSTO 1983 □ NUMERO 70 □ EDITOR: Federación Española de Piragüismo, Cea Bermúdez, 14. Madrid-3.
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
□ MAQUETA: Basha Plotka
□ PORTADA: J. R. Inclán
□ PUBLICIDAD: Vicente Moreno
□ IMPRIME: Gráficas Ancora, S. A. Sebastián Gómez, 5 - Madrid-26.
DEPOSITO LEGAL: M. 1.690-1969

## Aguas Bravas 83

Con un alto nivel internacional se ha celebrado una nueva edición de la prueba FIC de aguas bravas en Sort y La Seu, a pesar de los grandes destrozos que la riada causó en Cortingles.

Superados los inconvenientes, la organización brindó, una vez más, el desarrollo de una clásica internacional que se inició con la final de la Copa de Europa 1980 y que puede terminar con la modalidad incluida en el programa olímpico de Barcelona 92.

# INTERNACIONAL F. I. C.

Del 7 al 13 de julio pasados ha tenido lugar en La Seu d'Urgell y Sort una nueva edición de la prueba FIC de Aguas Bravas, que tuvo su inicio en la Final de la Copa de Europa de 1980. Esta prueba, que engloba todas las disciplinas de aguas bravas a nivel de competición: slalom, slalom por equipos, descenso, descenso por equipos, es el nexo de unión de las dos competiciones más importantes que se celebran en España de esta especialidad de Piragüismo: **La Setmana Internacional de La Seu d'Urgell** y el **Rallie de Sort,** que ofrecen a los piragüistas nacionales y extranjeros quince dias continuados de actividad competitiva. Este año, además, se ha visto potenciada con la celebración del Campeonato de España.

La edición de este año 83 se ha visto marcada por los efectos de la riada, la mayor en lo que va de siglo y una de las mayores de la historia, que arrasó puentes, carreteras (los valles pirenáicos de l'Alt Urgell y el Pallars estuvieron más de una semana incomunicados por carretera) afectó grandemente al cauce de los ríos, modificándolo y destruyendo las instalaciones que había en las márgenes: Campo de Slalom de Cortingles, Escuela de Aguas Bravas de Sort y el recientemente inaugurado Polideportivo y hangar de Piragüismo de Arfa.

El Campo de Slalom de Cortingles, en el que desde el año 1980 se venian haciendo trabajos de acondicionamiento: modificación del cauce del río, instalación de postes, teléfonos de conexión, casa de control, etc. quedó inutilizable. El 50 por 100 de los piquetes desapareció y los demás quedaron doblados; la instalación telefónica subterránea se perdió en un 30 por 100 y gran parte quedó al descubierto, el cauce del rio más parecia el de un torrente de montaña, con piedras y troncos que lo hacian impracticable para la práctica del piragüismo; el camino de acceso a las instalaciones desapareció en la parte superior imposibilitando el acceso de vehiculos a la margen izquierda que es donde se desarrolla toda la actividad. Esta es la imagen que se nos ofrecia la madrugada del día 10 de noviembre. Inmediatamente se hicieron las gestiones acerca de la Federación Española y del Consejo Superior de Deportes para reconstruir toda la instalación. Se presentó un proyecto valorado de las obras a realizar, que fue aceptado por los organismos oficiales con la promesa de poder disponer del dinero a la mayor brevedad posible, cosa que no se ha realizado hasta el momento.

Estas perspectivas, campo de slalom muy deteriorado y la tardanza en llegar la ayuda, nos hizo reflexionar a mediados del mes de marzo la decisión a tomar sobre la prueba: realizarla o bien aplazarla hasta el año próximo con todas las consecuencias que pudiera llevar la falta de continuidad. La postura que prevaleció fue la de continuar con el programa establecido, haciendo todo lo posible con nuestros pobres recursos para que se pudiese celebrar. El primer paso fue fijar una nueva fecha, después de Semana Santa, para el selectivo de Aguas Bravas de la zona catalana que habia sido suspendido. Durante este tiempo conseguimos limpiar el cauce de troncos y piedras con palancas, tensores, etc., para hacerlo navegable, y al mismo tiempo enderezar los piquetes que quedaban, construir unos nuevos provisionales y montar otra vez el campo de slalom.

Con estas acciones y con un carácter provisional ya se produce el deshielo en los trabajos en el rio, nos enfrentamos al reto de la prueba FIC, potenciada este año con el Campeonato de España. Los quince dias que precedieron a la prueba fueron de arduos trabajos, principalmente en el cauce del rio, ya que el deshielo habia destruido las obras hechas en Semana Santa; nueva limpieza del cauce, creación de contracorrientes, acceso y salida del rio y limpieza de los lugares destinados a control de jueces y salvamento fue lo que concentró nuestros esfuerzos, además de la reconstrucción telefónica. Por último, nuestro gran problema fue el acceso para los vehículos de la organización de la margen izquierda, imprescindible para el trasla-

***Fotografías: M. Fonseca***

do del material especifico: pupitres, slalom, marcadores, mesas, etc., únicamente dos dias antes del inicio de la prueba, el día 5, se pudo corregir, reconstruir un paso provisional que el deshielo habia roto.

No obstante, todos estos esfuerzos se vieron premiados con la extraordinaria participación en la prueba. Más de trescientos palistas de once países distintos se dieron cita en las diversas competiciones que se desarrollaron, entre los que cabe destacar a equipos nacionales de diversos países: Francia, Suiza, Australia, Nueva Zelanda, Escocia, Alemania y Gran Bretaña, que juntamente con los palistas españoles que se dieron cita en el Campeonato de España componen la participación más importante desde el inicio de la prueba. Las competiciones se desarrollaron según el programa previsto los días 7, 8 y 9 non stop, Slalom y Slalom por equipos en La Seu d'Urgell y los días 11 y 12 Descenso y Descenso por equipos en Sort, fechas que coincidieron con el Campeonato de España. Además, estas competiciones FIC se vieron complementadas los días 5 y 6 con dos descensos en el río Valira y los días 14, 15 y 16 por las pruebas de slalom en el río Noguera Pallaresa, que completan las dos semanas de intensa actividad piragüística en el Alt Pirineu.

Como consecuencia de la importante participación de este año, y viendo la trayectoria de ediciones anteriores, vemos que la FIC de Aguas Bravas en España es ya una clásica en las competiciones de alto nivel en Europa y que entra en los planes de los equipos nacionales de los diversos países de la élite de nuestro deporte. Para la edición del próximo año hemos pensado, si nos llegan las ayudas pertinentes, acondicionar nuevamente el rio y poder utilizar otra vez todo el recorrido del campo, al igual que en la Copa de Europa 80, ya que el alto nivel competitivo asi lo exige. Por otra parte, es nuestra voluntad solicitar nuevamente la organización del Campeonato de España y pedir a la Federación el soporte necesario para presentar la candidatura española a una nueva edición de la Copa de Europa de Aguas Bravas que sirva de lanzadera para incluir el Slalom de Aguas Bravas en la Olimpiada 92, en Barcelona, y poder dar el espaldarazo definitivo al desarrollo en nuestro pais de esta espectacular faceta del piragüismo. ■ **KIK GANYET**

## Mundiales en aguas bravas

Alemania Federal y Francia repartieron las medallas del descenso y Slalom, Gran Bretaña dominó en K y los americanos, en canoa.

# CADA VEZ MAS Y MEJORES

La ciudad de Merano, en el Tirol italiano, ha sido este año escenario de la cita bianual de la máxima competición de las aguas bravas. Una buena organización y un escenario de slolom situado en el centro de la ciudad hacen que todo el recorrido esté animado por multitud de aficionados.

En descenso, alemanes federales y franceses, con la única inclusión del italiano **Previde,** coparon todas las medallas de oro. Los primeros han sorprendido por sus excelentes resultados, y aunque ya han destacado en años anteriores, en Merano han dado la campanada al conseguir un total de once medallas en detrimento del equipo francés, que acostumbrado a ser **gallitos** en esta prueba, este año **sólo** han obtenido siete.

En slalom, británicos y estadounidenses fueron los amos. Los primeros en kayak y los segundos en canoa. **Richard Fox** repitió su triunfo de Bala (1981) con dos recorridos rapidísimos e impecables, aunque en el segundo pienso que se vio ayudado por uno de los jueces de puerta, que temeroso de penalizar con cincuenta puntos al campeón del mundo, le marcó un cero que fue largamente abucheado por el público, pero enfin, con la primera manga le hubiera bastado para ganar, lo que hizo con todo merecimiento.

Ante los C-1 de Estados Unidos, **J. Lugbill y D. Hearn** hay que descubrirse, así como ante su entrenador, **Bill Endicot.** Si la perfección existe, la tienen ellos.

Bien los checos, que parecen volver por sus fueros, y francamente mal los franceses, que pese a un fabuloso despliegue de medios no parecen encontrar esa finura necesaria en el slalom y sólo su equipo femenino le hizo llevarse la honrilla de una medalla de oro.

Del equipo español hay poco que hablar, **Oregui, Urtizberea, Olazábal y Ramos** ocuparon los puestos 67, 69, 70 y 74. Tienen una técnica aceptable, pero les faltan horas de estar bajo los palos. Las puertas hay que pasarlas como si no existiesen, cualquier duda es un segundo y un punto, su afición y entusiasmo les llevó a querer asistir al campeonato costeando ellos mismos sus gastos, sabedores del mal momento económico por el que nuestra Federación estaba pasando; la casa SEAT, con su amabilidad y cooperación habituales, nos dejó un Ronda; desde aquí nuestro agradecimiento.

Pero el futuro de nuestras aguas bravas exige unos estudios y planteamientos más profundos con un trabajo más serio y una mayor dotación presupuestaria, y creo que es ya hora de que los responsables, entre los cuales por supuesto me cuento el primero, demostremos nuestro interés por el tema.

En fin, un magnífico campeonato con un gran nivel técnico sin, prácticamente, variaciones en los modelos de embarcaciones y que nos ha enseñado muchas cosas.

Organizativamente creo que estamos a la altura, pero técnicamente nos falta mucho camino por recorrer. ■ **M. FONSECA.**

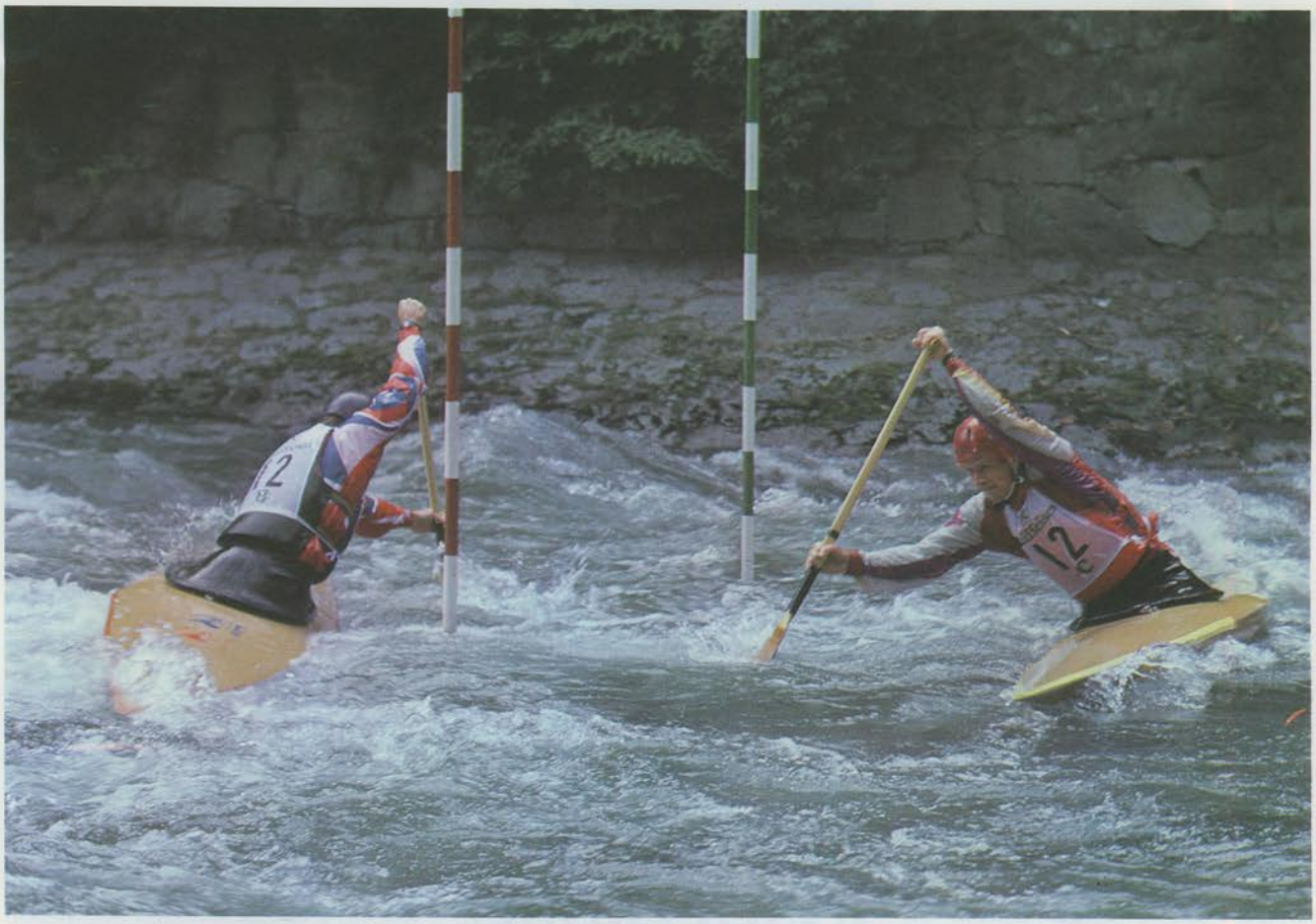
## MEDALLERO

**DESCENSO:**

| PAIS | ORO | PLATA | BRONCE | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| FRA | 4 | 2 | 1 | 7 |
| BRD | 3 | 4 | 4 | 11 |
| ITA | 1 | — | 1 | 2 |
| YUG | — | 1 | 1 | 2 |
| AUT | — | 1 | — | 1 |
| GBR | — | — | 1 | 1 |

**SLALOM:**

| PAIS | ORO | PLATA | BRONCE | TOTAL |
|---|---|---|---|---|
| GBR | 3 | 2 | 1 | 6 |
| USA | 2 | 2 | 1 | 5 |
| FRA | 1 | 1 | 1 | 3 |
| TCH | 1 | — | 2 | 3 |
| BRD | — | 2 | 1 | 3 |
| YUG | — | 2 | 1 | 3 |



# Los buenos resultados

## DESCENSO

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| K-1 | 1. | Previde Massara Marco | ITA | 22.09,97 |
| | 2. | Pfeiffer Degenhard | BRD | 22.12,11 |
| C-1 | 1. | Zok Gil | FRA | 24.00,51 |
| | 2. | Libuda Ernest | BRD | 24.10,32 |
| K-1 d | 1. | Stupp Dagmar | BRD | 23.53,36 |
| | 2. | Grothaus Gisela | BRD | 23.54,81 |
| C-2 | 1. | Madore/Lieupart | FRA | 23.01,49 |
| | 2. | Thiel/Bichat | FRA | 23.05,67 |

Patrullas:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| K-1 | 1. | Pfeiffer/Hollerieth/Fischer | BRD | 22.48,14 |
| | 2. | Peinhaupt/Wolffhard/Haiberger | AUT | 22.55,10 |
| C-1 | 1. | Zok/Ponchon/Rouveure | FRA | 25.27,87 |
| | 2. | Masle/Pintar/Jelenc | YUG | 25.28,05 |
| K-1 d | 1. | Stupp/Frothaus/Wahl | BRD | 24.44,56 |
| | 2. | Jouve/Amiot/Menetrey | FRA | 25.25,17 |
| C-2 | 1. | Madore-Lieupart/Bernard-Rigaut/Thiel-Bichat | FRA | 23.51,48 |
| | 2. | Berngruber-Eckert/Runo-Schumacher/Gonschior-P | BRD | 23.51,71 |

## SLALOM

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| K-1 d | 1. | Sharman Elizabeth | GBR | 232,34 |
| | 2 | Roderick Jane | GBR | 236,34 |
| C-1 | 1. | Lugbill Jon | USA | 221,94 |
| | 2. | Hearn David | USA | 222,87 |
| K-1 | 1. | Fox Richard | GBR | 207,18 |
| | 2. | Prijon Anton | BRD | 211,32 |
| C-2 | 1. | Haller Fritz/Haller Lecky | USA | 246,33 |
| | 2. | Calori Jacques/Calori Pierre | FRA | 248,05 |
| | Patrullas: | | | |
| K-1 d | 1. | Grange/Arnaud/Jerusakmi | FRA | 270,76 |
| | 2. | Sharman/Roderick/Garriock | GBR | 285,51 |
| C-1 | 1. | Lugbill/Hearn/Ford | USA | 249,41 |
| | 2. | Ontko/Hajducik/Toupalik | TCH | 276,16 |
| K-1 | 1. | Fox/McConkey/Dolan | FBR | 232,24 |
| | 2. | Prijon/Micheler/Bövensmann | BRD | 235,16 |
| C-2 | 1. | Hajducik-Kucera/Zatko-Tkac/Slavik/Decastelo | TCH | 288,57 |
| | 2. | Haller-Haller/Garvis-Garvis/Harris-Harris | USA | 295,50 |

## A nivel nacional

# GUIPUZCOA INSUPERABLE

Sí. Una afirmación que podemos hacer en este año 83 todos los que andamos en este mundillo del piragüismo. Los reglamentos de aguas bravas no prevén un campeón por provincias pero, de haberlo, éste es **Guipúzcoa.**

Sin escribir sobre organización, etc., que creo se habrá escrito en algún otro artículo, pasaremos a un análisis de resultados de estos campeonatos.

### DESCENSO

**K-1 Seniors. M. Angel Varela** en una buena prueba ganó con 22.42.80, detrás **Antxon Guisasola** con 23.13.32, y tercero **Angel de la Fuente** con 23.33.96. Unos buenos resultados si tenemos en cuenta que nuestros seniors entraron dentro de los 16 primeros internacionales que en esta prueba presentaban un gran nivel. Ganó **Jean Pierre Burny,** varias veces campeón del mundo. Hizo un tiempo de 21.14.45.

**K-1 Juniors.** 1.º **Manuel Blanco,** del Cisne como Varela, en un tiempo de 24.34.42. 2.º **Raúl Barba,** en 24.48.95, también del Altético S. Sebastián como Guisasola; hasta aquí doblete en resultado de seniors y juniors. 3.º **Miguel Rodríguez,** de Santiagotarrak. Ya empezaba aquí el dominio guipuzcoano, San Sebastián e Irún. En C2 sólo una embarcación participante, del Club Natación Pamplona; como con una sola embarcación no hay categoría, ni puntuación ni, por tanto, campeonato, participó muy dignamente con un tiempo de 27.28.83. En damas tomaron la salida tres embarcaciones, por tanto, sucedía lo contrario del C2, aquí se daban las circunstancias mínimas para que hubiera categoría, puntuación y, por tanto, campeonato. 1.ª **Cristina Iraeta,** del San Sebastián, en 18.08.63. 2.ª **Ana Sanx,** del Cántabro, y la tercera, **Montserrat Herrera,** del Sicoris, se retiró.

**K-1 Cadetes.** Fuerte competencia entre los peques, alguno llegó una hora antes de la prueba en viaje directo de los Campeonatos de Aguas Tranquilas de Avilés, celebrados el adía anterior; la competición la ganó **Emilio Herrán,** de S. D. Santiagotarrak, en 15.38.71. 2.º **Siro González,** del Oje Iveco, de León, 3.º **L. J. Ramón** (el del viaje) del Alberche.

La calsificación de descenso la ganaba Santiagotarrak con 74 puntos; 2.º Cisne, con 65 puntos y 3.º Atlético San Sebastián, con 60 puntos.

### SLALOM

#### K-1 Seniors

Con la única ausencia notable de **Mon Urtizberea,** dado su cargo de técnico de aguas bravas de la Federación y estando esos días ocupado en uno de los cursos, estuvo por allí presenciando las competiciones, pero no participó.

1.º **Adrián Santacruz,** del Santiagotarrak, con 163,65 puntos. 2.º **Juanjo Olazabal,** el irunés que haciendo el servicio militar en Valladolid participó con su club eventual, El Cisne, totalizó 163,83 puntos. 3.º **Xabier Oregui,** del Santiagotarrak, con 168,57; fuerte pique entre ellos y diferencias de centésimas. Cuarto fue **Galindo,** con 169, 58, del Iruña.

#### K-1 Juniors

Victoria absoluta en el Campeonato de España por **Javier Ramos,** del Santiagotarrak, con 160,27 puntos. 2.º **Miguel Rodríguez,** del mismo club, con 166,58; 3.º **Javier Galindo,** del Iruña, con 188,94 puntos.

#### K-1 Cadetes

También doblete de Santiagotarrak. 1.º **Oscar Chanea,** con 163,96. 2.º **Emilio Herrán,** con 166,57. 3.º **Jesús Doria,** del Sedis, con 415,92. En esta categoría demostraron los fronterizos la preparación pareja a sus compañeros de categorías superiores, colocándose **Oscar** cuarto absoluto y **Emilio** quinto; estos dos llevaban su pugna particular, que se decantó en descenso a favor de **Emilio** y en slalom a favor de **Oscar.**

**En C-1** sólo un participante, **Iñigo Oyarbide,** que hizo un discreto slalom en 565,41 puntos; éste tampoco puntuó, ni hizo categoría, sólo participó.

**En patrullas Slalom.** 1.ª S. D. Santiagotarrak A, en 201,25, formada por **A. Santacruz, Savier Oregui y J. Ramos;** 2.ª S. D. Santiagotarrak B, en 312,39, formada por **E. Herrán, J. F. González y O. Chanca;** 3.ª Iruña, 341,47, formada por los hermanos **Galindo y Sola.** La cuarta fue Cisne, con sólo unas centésimas más, 342,17, y estaba formada por **Varela Pardo y Olazabal.**

La clasificación del Campeonato de España de aguas bravas 1983, unidos los puntos del descenso y el slalom, quedaron así: 1.º S. D. Santiagotarrak, de Irún, 222 puntos; 2.º Cisne, de Valladolid, 112 puntos; 3.º Alberche, de Madrid, 103 puntos. Finalizaban estos Campeonatos de España que, bien influenciados por la coincidencia de fechas con el Campeonato de Cadetes de Avilés, o bien por la falta de medios de algunos clubs, pasarán a la pequeña historia de las aguas bravas como los del «forfait» de muchos de los clasificados en los diferentes selectivos, que habiendo hecho lo más difícil, no fueron o no pudieron hacer lo más bonito, que era correr los Campeonatos de España del 83. Buen triunfo de Santiagotarrak, como nos tiene acostumbrados, y un claro resurgir del Cisne y del Alberche, que parecían estar en letargo. El resto de los clubs llevaron a sus representantes muy dignamente. Un año más hemos finalizado unos Campeonatos de España de aguas bravas que parecen estar siempre al lado de la polémica, un día por falta de árbitros, otros por falta de palistas; esperemos no lleguemos nunca a ser polémica por falta de Campeonato. Un abrazo deportivo a toda la familia piragüística. ■ **MUSKU**

## Campeonato de España en Pista Mercantil de Sevilla y Gorilas de Candás

# VENCEDORES INDISCUTIBLES

En Trasona todo el piragüismo nacional acudió a su cita anual para celebrar los Campeonatos de España de pista. Previamente, los clubs habían logrado su pase y se podía garantizar que no quedaba fuera ninguno de los favoritos. Los palistas del equipo nacional, en senior, y el Mercantil de Sevilla, en cadetes, no dieron tregua al resto de los competidores.

Durante la temporada, **Ruiz Ruda** ha ido perfilando un equipo que ya se daba como claro favorito para el campeonato de los Infantiles Cadetes cuando aún faltaban meses para su celebración, y al final todos los cálculos dieron la razón a la mayoría, el **Mercantil de Sevilla** se proclamaba en Trasona, los dias 9 y 10 de julio, brillante campeón de la especialidad con medalla en cinco de las ocho finales disputadas y un total de 167 puntos.

La asistencia a este tipo de campeonatos viene siendo tradicionalmente entusiasta y sorprendente, este año la nueva normativa dejó zanjado en el campeonato de invierno la participación del verano, y de esta manera se consumaba uno de los desatinos más recientes de nuestro piragüismo, los fondistas de marzo clasificaban a los velocistas más puros para disputar los 500 m de julio. Nota que habrá que considerar, pues no estaría de más empezar a pensar fórmulas más racionales para el futuro.

Con todo, el campeonato tuvo un feliz desarrollo con la complicación de las inscripciones interpretadas libremente por la mayoría y que llegaron a la Federación con exceso numérico de participantes, no se trataba de inscribir dos barcos obligatoriamente por prueba, sino en aquellos casos en que la calidad justificara la medida y si nos atenemos a los resultados, sólo en dos ocasiones el doblete mereció la pena, la primera fue en K-1 cadetes; ganó **Rincón,** de Murcia, y su compañero **Federico García** quedaba en sexta posición, lo que suponía al club de **Julio Muñoz** 34 puntos.

La otra ocasión la pilló el **Mercantil de Sevilla,** con dos de sus mejores valores, **Susana Torrejón** y **Margarita Fernández,** que fueron segunda y cuarta en K-1, sumando 33 puntos, que añadidos a los del primer puesto en K-2 logrado con absoluto dominio suponen una buena renta para el club de sus amores. En damas, no obstante, **Joaquina Costa** hizo méritos más que de sobra para brillar con luz propia, ganó el K-1 en 2.10.50, ofreciendo un espíritu de lucha y una entrega merecedora del mejor aplauso.

Después del K-1 cadetes, el K-2 fue la regata más espectacular por lo disputado del final, se impusieron **Alvarez-Leal** del Mercantil en 1.46.13, pero en un puño entraban el resto de los competidores.

El K-2 infantil fue para **Caruz** y **Gervasini,** del Mercantil, que se impusieron por sólo 27 centésimas a los asturianos **Corro-Prieto,** que registraron 1.58.89.

En el K-1 volvió **Pablo Corro** a demostrar su valía imponiéndose con autoridad a todos los finalistas en 2.03.84.

La canoa la ganó **Juan Pis** en individuales y **Martínez-Abad** en dobles, reñidas y con la participación que pueden traer los clubs que no es la totalidad —no se cubrió la final de segundos en C-2, como tampoco se cubrió en damas—, pero satisfactoria, pues se la ve avanzar y de un año para otro los entrenadores se van dando cuenta de su valor aunque falte mucha técnica.

**Los palistas del Mercantil lograron cinco medallas en las ocho finales disputadas entre cadetes e infantiles**

Finalmente cabe destacar junto con la victoria del **Mercantil de Sevilla** el segundo puesto del **Remo de Murcia,** que, a pesar de los problemas que como club tiene, sigue en la brecha con un plantel de palistas muy buenos, capaces de alzarse con ese subcampeonato difícil por su complejidad.

Si a **Amando Prendes** no le fueron bien las cosas en el campeonato de los cadetes, el de los mayores volvió a conquistarlo para **Los Gorilas de Candás,** un mes escaso más tarde y sobre el mismo escenario de Trasona, donde la Federación Española está a punto de terminar unas instalaciones subvencionadas por el CSD y en las que de ahora en adelante se podrá organizar una importante actividad docente y competitiva.

Lo más lamentable de los Campeonatos de España terminados en Trasona, con la nueva situación de la pista y la falta de difusión pública, es que son cada vez menos los que se acercan a verlo. Parece como si se estuviera empeñado en no salir del ostracismo en que el piragüismo se debate cuando de Campeonatos de España se trata. Cualquier descenso popular y festivo reúne más espectadores en sus orillas.

Un repaso elemental sobre el Campeonato detecta inmediatamente en los primeros puestos a palistas del equipo nacional, por poco que hayan estado concentrados. **Misioné** y **Chilares** se llevaron todo donde salieron en K-2, o en K-4 oon **Fernández** y **Varela,** mientras que las modalidades individuales eran para **Iván González,** con 3.59.32 en 1.000 m y **Guillermo del Riego** en 500, registrando 1.49.24.

La canoa estuvo muy disputada con la presencia de buenos valores en todas las distancias, así, en fondo, **Mosquera** ganó el título, siendo **José M.ª Rodríguez** segundo, y tercero **Rubin;** en el kilómetro, **Narciso** se imponía en 4.29.91, **Rubin** era segundo, y **Mosquera** se quedaba con el bronce, finalmente en 500 **Narciso** volvía a demostrar su valía, y **Mosquera** le birlaba a **Rubin** el segundo puesto. Como remate, paleando con **Melcón, Narciso Suárez,** hoy nuestro mejor canoista, volvía a ser oro en 1.000 m y en 500.

En juveniles, **Enrique Miguez** ganaba las dos distancias con tiempos importantes y dominio absoluto de la embarcación, relegando a los sevillanos **Pepe Hernández y Paco López** a la segunda y tercera posición en ambas ocasiones, si bien en C-2, ambos juntos, se sacaron la espina ganando oro en las dos distancias. Son, indudablemente, campeones sin discusión, como lo es **Herminio Menéndez** que ha reaparecido en la escena de la competición marcando el ritmo en la K-4 del **Grupo Cultural** y llevándole a una merecidísima medalla de oro en 500 metros gracias a su especial sentido de la victoria y a su total entrega cuando compite. En mil metros la misma tripulación consiguió la medalla de plata.

**Misioné, Chilares y Narciso, los grandes triunfadores. Cada uno logró ganar cuatro medallas de oro**

Mención especial también merecen en este campeonato los **hermanos Hueva,** como maratonianos que son, en el diez mil no tuvieron complicaciones, ganaron en 37.35.20 delante de parejas muy buenas, aunque en la distancia corta fueron superados por la embarcación del **Brétema.** Como broche, con **Guillén y Lúcas,** fueron plata en K-4, 500 metros.

En juveniles, **Fernando Fuentes y Hernández,** del **Náutico de Sevilla,** ganaron las dos distancias, merecidísimo triunfo en dos preciosas regatas con rivales de la categoría de **Sánchez-Cea** del **Canoe** y **Rionda-Ojeda** de **Vallehermoso** en la línea de salida, pero que tuvieron que conformarse con la medalla de plata y bronce, pues la categoría de los sevillanos, en este momento, es muy superior.

En K-1 **Hernández Sala** venció al vallisoletano **Cea,** en 4.01.69, pero en 500 tuvo que ceder el puesto al otro superclase que es **Juan Manuel Sánchez,** también del **Canoe de Valladolid** y que dominó la prueba en 1.51.27. **Pepe Hernández** registró 1.53.32 y fue plata.

En damas senior, el club de **Los Gorilas** tuvo una destacadísima actuación, con **Luisa Alvarez y Lourdes García,** hizo doblete en K-1 y logró oro en el K-2, delante de la tripulación de **Santiagotarrak Irene-Marisol,** conocida y reconocida con un reciente bronce para **Marisol** en la copa de Maratón, lo que ratifica su gran espíritu de lucha sobre una piragua.

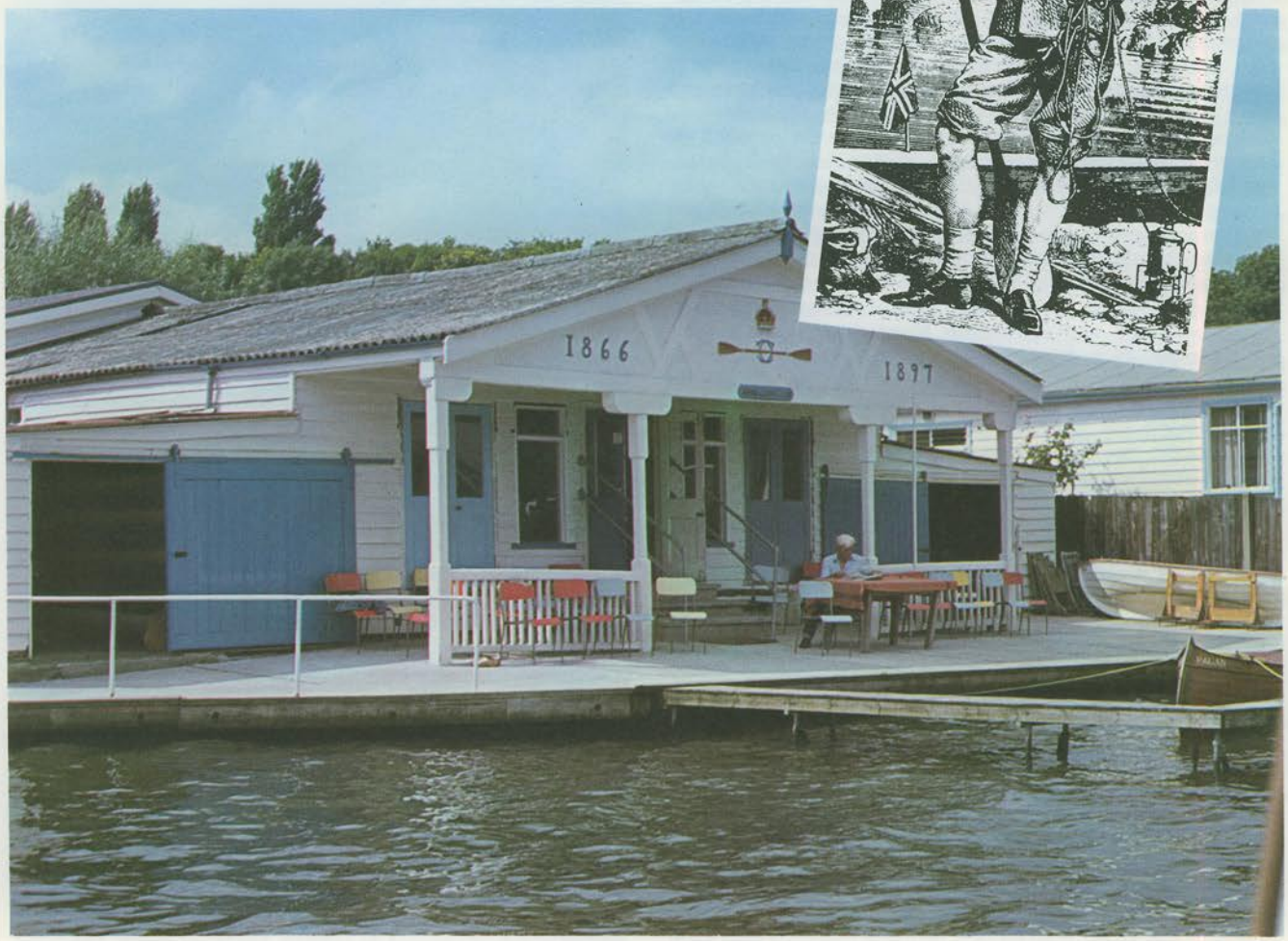
Las pruebas junior fueron para el **Helios, Ana Roche** no tiene rival y ganó en K-1 y en K-2 formando pareja con **María Martínez.**

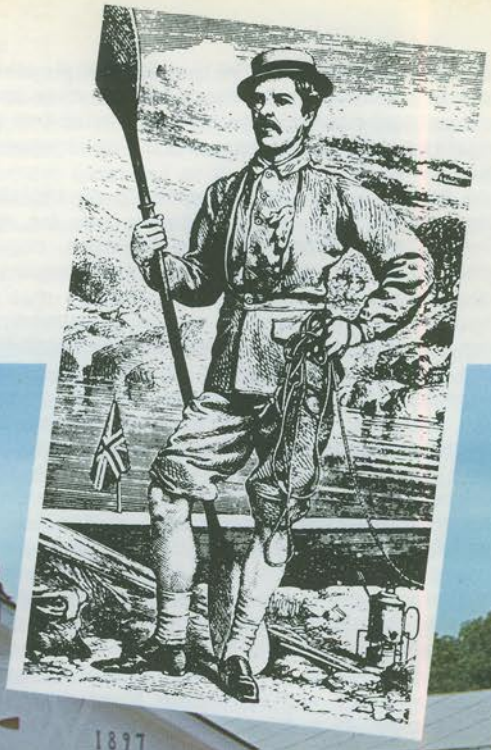
Finalmente en 10.000, **Varela** ganó el K-1, imponiendo su clase y su ritmo a **Pedro Alegre,** que a pesar de su categoría sólo pudo conseguir este segundo puesto y dos medallas de bronce en 500 y 1.000 metros. No es el servicio militar el mejor aliado de los deportistas. Tercero en fondo fue el madrileño **José Luis Sánchez,** que figura de entrenador en un equipo de solera como es el club **Vallehermoso,** vencedor indiscutible en otros tiempos, víctima de avatares y hoy en el olvido para los puestos de cabeza. Ojalá que con la vuelta al podium de **José Luis Sánchez,** medalla mundial y europea, uno de los mejores piragüistas de los años 70, el club y su paleo vuelvan a hacerse acreedores a los mejores galardones.

Al final, como al principio dijimos, **Los Goriles de Candás,** de la mano de **Prendes,** al podium de los vencedores, son el mejor club de España en pista, tienen de su parte un gran entrenador, que trabaja sin desaliento a pesar de los cada día mayores problemas que tiene que afrontar y ahí está su resultado. Detrás, el **Náutico de Sevilla** y el **Mercantil,** dos sevillanos guiados también por mano experta y veterana, **Salvador** y **Pineda,** soportes de este deporte al que se suman valores recientes aunque no nuevos, como es el caso de **Adolfo Cuadrado, Candi** para los amigos, con un equipo formado por palistas de élite y muchas medallas en el bolsillo. Por la cola, el **Thader** no pudo sumar ni un punto, pero en fondo ladró su inscripción para la pista. ■ **J. R. INCLAN**

Hans E. Vesper

# 50 AÑOS de la FIC



*Royal Canoe Club, de lo más remoto, se fundó en 1866 (foto: L. Ruiz).*

# CAPITULO II

## 4. Los diez primeros años de la IRK

En la primera reunión anual de la IRK, el 22 de julio de 1924, en Hamburgo, después de las regatas de la IRK, tomaron parte los representantes del Deutscher Kanu-Verband, Franz Reinicke y Walter F. Eddelbüttel; por el Osterreichischer Kayak Verband, Johannes Pitschmann y Emil Duschanek; por el Svenska Kanotförbundet, Herbert Nordberg y, como invitado, el doctor Friedrich Beck, segundo vicepresidente del Svaz Kanoistu a Vodnich Turistu de la República checoslovaca. El Dansk Kayak Kano Forbund había confiado al señor Pitschmann la representación de sus intereses.
Además de la aceptación unánime de Schechoslowa Kischer Kanu Verband, los lazos del Comité y las federaciones nacionales de canoa son particularmente interesantes, ya que constituye una buena representación de la situación de entonces.
Los esfuerzos del Comité del IRK por tener contactos más estrechos con el ACA americana no tuvieron éxito, aunque ya se describían en las revistas deportivas americanas regatas internacionales de canoa. La Asociación americana organizaba, además de cruceros en canoa y en canoa a vela, casi exclusivamente regatas de canadienses con uno, dos y cuatro; hubo también once representantes en una carrera de demostración durante los Juegos Olímpicos de 1924 en París, pero siguió sin responder a la invitación a regatas de la IRK, ni tampoco a la reunión en Hamburgo, que se celebraría exactamente una semana más tarde.
Tampoco se pudo conseguir nada positivo de la Asocia-

ción Inglesa de Canoa, ya que ésta, el Royal Canoe Club, bajo la presidencia de Percy Nisbet, muy anciano y con una actitud pasiva, sólo se manifestaba al público con regatas a vela regulares y una o dos regatas de canoa al año.

Los kayaks usados anteriormente en Inglaterra fueron, después de la guerra, sustituidos por las canoas canadienses que, sobre los ríos ingleses, con numerosas acequias y, por tanto, con aguas tranquilas, eran embarcaciones de paseo más prácticas y más espaciosas.

Algunas asociaciones de canoa, más modestas, se habían fundado en Suiza, pero todavía faltaba una federación que las agrupara. Se paleaba casi exclusivamente en embarcaciones importadas, ya que durante la inflación alemana, las embarcaciones de esta categoría se vendieron a precios muy bajos comparando con el franco suizo, que era estable. El 16 de junio de 1923, durante competiciones de atletismo, se organizaron regatas de embarcaciones plegables sobre el Aar por la Gymnastische Gesellschoft Bern, y algunas semanas más tarde, tuvieron lugar igualmente carreras de embarcaciones plegables sobre el lago Thune, organizadas por el Yacht Club de Berne, así como el 30 de septiembre de 1923, durante las regatas del Rucherclub de Reuss en Luarna.

En 1924 se fundó en Berna el primer club suizo verdadero de canoa, el Kayak Club Nanouk.

En Lituania, la fundación de varios grupos era inminente, en Libau, en Letonia, existía ya un grupo de embarcaciones plegables en el Yachtclub Nord, pero todavía ninguna asociación. No se podía dar ninguna información del deporte de canoa en Finlandia y Noruega.

En ultramar se informaba que en Argentina y en Brasil se había iniciado el deporte de la embarcación plegable, pero sin que se hubieran podido formar asociaciones. En Buenos Aires algunos emigrantes alemanes habían fundado el **Faltboot Club Möve** (Kayak Club Gaviota), que contaba con 16 embarcaciones. En Australia un club trataba de agrupar a los clubs locales para constituir una federación asociada a la IRK. En 1924 ya había en Victoria seis grupos de canoa, casi todos a lo largo de la Yarra. Navegaban, sobre todo, en canadienses y ya tenían campeonatos en C-1, C-2 y C-4.

Desde Austria el presidente de la ÖKV, Pitschmann, habla de un desarrollo importante, tanto en excursión como en carrera, y sobre todo, desde que se celebraron las regatas internacionales de Göteborg. Se organizaron regatas sobre el Salzach, sobre el Enns y otros ríos. La semana del Danubio, organizada por el DKV y la ÖKV con la excursión de Nibellungen conoció un brillante éxito. Existía ya en Austria una primera película sobre los ríos deportivos y varias guías de ríos, la Federación tenía problemas con la prensa. Después de registrarse en 1923 once accidentes mortales en canoas plegables, se bautizó el ÖKV como club de suicidas y aparecieron artículos en los periódicos con el título: **La muerte está sentada detrás de cada kayak.**

El doctor Beck, de Praga, comunicaba que en su país sólo había clubs de canoa en la capital, cuando había numerosos palistas aislados en la provincia. La Federación contaba con 11 clubs que poseían una sección de deporte náutico. Cada año tenían lugar tres competiciones importantes de larga distancia, siempre en primavera, particularmente una carrera de 20 km, sobre el Moldava, río arriba desde Praga, y en otoño, un concurso parecido en el que se invitaba cordialmente a palistas de otras federaciones.

En 1908, el **Cesky Yacht Club** había lanzado una canoa canadiense auténtica, y había hecho construir después 12 embarcaciones. Sólo después de la primera guerra mundial se introdujeron los kayaks y embarcaciones plegables.

En Suecia, el señor Nordberg contaba con 15 grupos. Cada año tenían lugar tres grandes competiciones nacionales, pero únicamente en kayaks monoplaza. La Federación Sueca de Canoa tenía su propia revista, **Kanotisten.** Gracias a la creación de una distinción se pudo despertar el interés hacia el deporte de la canoa en muchos medios.

En representación de Dinamarca, el señor Pitschmann se refirió a un desarrollo también satisfactorio. Los primeros clubs habían sido fundados en 1916. Después de un descanso durante los primeros años siguientes a la guerra, se organizaron varias regatas anualmente, desde 1922, con participantes de numerosas categorías. En total, la Federación agrupaba a nueve clubs. Por el hecho de faltar ríos adecuados y de dominar los lagos, el deporte de la vela estaba más extendido y era una seria competencia. Las canoas a vela de la IRK eran demasiado caras en comparación con otras embarcaciones de vela.

En cuanto a la evolución inesperada del deporte de la canoa en Alemania, W. F. Eddelbüttel se refirió, sobre todo a las carreras. En la DKV los corredores eran diferentes a los del remo, que eran al mismo tiempo excursionistas, ya que la carrera estaba concebida sobre el principio del paseo náutico. Los dos grupos tomaban parte al mismo tiempo. Cada año tenía lugar una regata internacional. La canoa a vela, a decir verdad, hacía progresos lentos pero seguros. Diez años después de su fundación, la DKV, en 1924, agrupaba ya 176 grupos, y era entonces la federación de canoa más importante del mundo. La revista **Kanu Sport,** que existía desde 1920, tenía la tirada más importante, con 20.000 ejemplares.

Hay que hablar además del Congreso de la IRK en 1924, en el que se intentó introducir también el kayak biplaza como categoría de embarcación internacional. Pero los escandinavos sólo conocían el kayak-mono, de tal modo que primero quisieron estudiar en el seno de la IRK las experiencias y las dimensiones. En Alemania, el kayak biplaza tenía 6,50 m de largo.

La reunión siguiente de la IRK fue decidida para finales de agosto de 1925, en Copenhague, con regatas internacionales, y otras regatas internacionales de kayak-mono y de canadienses fueron confiadas a la Federación Checoslovaca para principios de julio, en Praga, donde debía tener lugar el Congreso Olímpico. Por fin, el señor Pitschmann propuso la admisión de regatas de embarcaciones plegables. Se decidió efectuar los trabajos preparatorios necesarios para una embarcación plegable internacional y eventualmente empezar a título de ensayo en 1925, en Praga, o Copenhague, con una carrera de esta categoría. La presidencia de la IRK fue acordada, conforme a los estatutos al **Dansk kajak of kono Forbund,** que nombró a su presidente, Paul Wulff.

Hubo entonces una larga pausa. Ni el Congreso de la IRK ni la regata de Copenhague se realizaron y no tuvo lugar nada oficial durante los dos años siguientes. En 1928, la Federación Alemana de Canoa lanzó una invitación para una regata internacional y una reunión de la IRK en Potsdam. Los representantes de esta reunión vinieron desde Austria, Dinamarca y Checoslovaquia. Suecia mandó solamente a un equipo de competidores, pidiendo al presidente Fleischer que los representara.

El presidente de la Federación Alemana, Franz Reinicke, fue reelegido presidente, en contradicción con la regla-

***En 1930 ya se bajaba el Sella. Las fotos son gentileza de Raúl Prado.***

mentación en vigor hasta entonces. La reunión decidió, entre otras cosas, promover más intensamente el turismo náutico, organizar visitas recíprocas, y también agrupaciones internacionales de camping en canoa. Sobre todo, se decidió extender el sistema triangular para los cruceros internacionales, para simplificar las formalidades de aduanas para las embarcaciones, en el paso de las fronteras.

Al mismo tiempo de celebrarse el Congreso Canoísta de 1930, en el lago de Edersee, en Alemania, tuvo lugar el primer campeonato internacional de este tipo. Pero la participación del extranjero fue decepcionante. Excepto algunos palistas de Europa occidental, sólo respondió a la invitación de la IRK y de la DKV un grupo oficial de Checoslovaquia.

Durante el Congreso de la IRK, el 3 de agosto de 1932, el cargo de presidente de la IRK fue confiado de nuevo a la DKV.

La reunión oficial siguiente de la IRK fue prevista para el mes de octubre de 1932, en Viena. Pero, entre tanto, nuevos acontecimientos se produjeron en el deporte de la canoa. Suiza y Polonia fueron admitidas como nuevos miembros de la IRK. En Holanda, los prometedores comienzos fueron decisivos en la fundación **Kring van Zaansche, Amsterdamsche en Haarlemsche Kano Verenigningen,** con el que habían tenido lugar competiciones internacionales germano-holandesas desde 1929. La fundación de una federación era inminente. Numerosas excursiones en Finlandia de kayakistas alemanes en embarcaciones plegables habían contribuido enormemente a animar al deporte de la canoa local y producido en 1932 la fundación de la Federación Finlandesa de Canoa. Los fineses tenían a su cabeza al **Helsingfords Kanot-Klub,** y utilizaron durante sus regatas, sobre todo kayaks suecos, aunque también, en menor cantidad que Suecia, canoas a vela.

En Bélgica, en Luxemburgo, en España, en Hungría y en Noruega, se crearon clubs de canoa, en gran parte debido a la importación de la embarcación plegable alemana. En Bélgica, más de 50 canoístas habían fundado el **Canoe Club de Belgique,** en 1931; el mismo año nacía el **Oslo Kajakklub.** En Francia donde desde 1904 existía el **Canoe Club de France,** que hasta entonces siempre se habían opuesto a la competición en canoa, nacía el **Kayak Club de France,** y bajo su iniciativa se fundó la Federación Francesa de Canoa en 1931, con seis clubs. Los franceses empleaban casi exclusivamente canadienses, más raramente la canoa ligera, simples kayaks Sharpie. Eran importadas pocas embarcaciones plegables. Se hizo una buena propaganda para el turismo náutico, no solamente guías de los ríos de CCF, sino también la película rodada en 1928 **En canoa sobre el Ardeche.**

Aunque todo iba bien en Europa para el deporte de la canoa, todavía no se habían conseguido afirmar, estrechar y mejorar los contactos con los americanos y, sobre todo, la ACA.

Para sus regatas, los americanos utilizaban casi exclusivamente la canoa llamada en Europa canadiense, tanto con palas simples como dobles, sin embargo, la canadiense de competición americana, era totalmente diferente en su forma a las canadienses europeas y se parecían más bien a un kayak abierto sin cubierta. Sólo cuando los canoístas alemanes pudieron probar a los americanos, durante las carreras de comparación en los Estados Unidos, que los kayaks de la IRK no eran inferiores en velocidad a los canadienses de carrera americanos, de tipo **Peanut,** con el casco en V, se empezó en América a cambiar de opinión.

W. von Brunt-Clasussen, el responsable de las carreras de la época en la Dursión Atlántica de la ACA, escribió en 1932 a la IRK: «He recomendado muy seriamente a nuestros miembros que tomen en cuenta el proyecto de partici-

pación en los próximos Juegos Olímpicos de Berlín. He explicado que en Europa, IRK existe y se encuentra en condiciones de establecer reglas de competiciones internacionalès. Es mi deseo poner en marcha aquí un comité entre el ACA y la Canadien CA, de tal manera que podamos entrar en relaciones epistolares con los representantes habilitados de la IRK y llegar a una competición en un verdadero plano mundial. La mayor dificultad que tenemos que superar se encuentra en la naturaleza de los tipos de canoas aquí y en Europa. Empleamos un tipo especial para las carreras de canoa con uno o dos ocupantes, que puede moverse con la ayuda de pala doble o simple. Constatamos que en Europa se emplean kayaks mono y biplazas con palas dobles únicamente. Pienso admitir firmemente para las competiciones internacionales el kayak con pala doble, el **Peanut** (nuestra canoa de carrera), que es el modelo reconocido para la pala simple».

Entre tanto, Franz Reinicke, último presidente de la IRK, había muerto el 24 de septiembre de 1932, después de una larga enfermedad. Pero ya había abandonado sus funciones en noviembre de 1930. El doctor Max W. Eckert había sido elegido presidente de la DKV en su lugar, y tomó también las funciones de presidente de la IRK. El doctor Eckert invitó, el 30 de octubre de 1932, a los representantes nacionales de la IRK a una asamblea en Viena. La cuestión que se encontraba en el centro de las deliberaciones era la admisión del deporte de la canoa en los Juegos Olímpicos. Esta reunión era tan importante que casi todos los países canoístas estaban representados, o bien por sus delegados o bien por mandato: Dinamarca, Alemania, Finlandia, Francia, Yugoslavia, Luxemburgo, Austria, Polonia, Suecia, Checoslovaquia y Hungría.

Con vista a los Juegos Olímpicos, el doctor Eckert propone hacer campeonatos de la IRK, en agosto de 1933, en Praga. Hubo dificultades y largos debates para la determinación de los tipos de embarcaciones, ya que en varios países habían tenido una evolución propia de embarcaciones con grandes diferencias. El doctor Eckert dio a conocer las proposiciones de la asociación americana con las que se pusieron de acuerdo en principio. Finalmente, la asamblea se decidió, al menos en razón de la admisión olímpica pedida, por seis categorías para los primeros Campeonatos de Europa: el kayak mono, el canadiense mono, el canadiense bi, en 1.000 m, y la canadiense mono, el plegagle mono y el plegable bi en 10.000 m. Se rechazó de nuevo el kayak bi que, hasta entonces, sólo se había utilizado en Alemania.

Las regatas de canoa a vela no se podían celebrar en Praga, ya que faltaban escenarios buenos para las pruebas. Tendrían lugar en 1934, durante las manifestaciones por el décimo aniversario de la IRK en Copenhague.

En Viena fueron miembros oficiales de la IRK, **Francia, Luxemburgo, Finlandia y Hungría,** cuyos canoístas formaban una sección de la Federación de Remo; fue aceptada a condición de que la FISA (Federación Internacional de Sociedades de Remo) estuviese de acuerdo y Yugoslavia con la seguridad de que sus clubs se agruparían en una Asociación Nacional. Así, la IRK contaba con 12 Federaciones miembros.

Se hizo una modificación de los Estatutos refiriéndose a la nueva composición del Comité, que debía formarse del presidente, vicepresidente y secretario internacional. Además, el vicepresidente debía ser designado siempre por el país al que se confiaban los campeonatos de la IRK del año siguiente. El 30 de octubre de 1932, en Viena, el doctor Max W. Eckert fue elegido presidente; Josel Neumann, de Checoslovaquia, vicepresidente, y el doctor Paul Dursch, de Alemania, secretario internacional.

El Congreso siguiente de la IRK tuvo lugar en la sala de sesiones del Automóvil Club de Praga el 20 de agosto de 1933, algunas horas después de que las últimas embarcaciones de los primeros Campeonatos de Europa de Canoa hubieran atravesado la línea de llegada. De los 15 miembros de la IRK, tres fueron aceptados nuevamente: Bélgica, Gran Bretaña y los Países Bajos; 11 estaban representados por sus propios miembros, otros tres por delegación. El centro de las deliberaciones era de nuevo el esfuerzo para la aceptación del deporte de la canoa en el programa de los Juegos Olímpicos de 1936. Por supuesto, la IRK había sido admitida en 1932 como miembro colaborador del CIO, pero en la última asamblea del CIO en Viena se había rechazado, de manera sorprendente, la petición de competir en canoa en los Juegos Olímpicos. Además de este problema olímpico, los estatutos fueron modificados de nuevo. A partir de ahora, la dirección de la IRK debía ser llevada por el presidente, el vicepresidente, el presidente de la organización, así como por el secretario-tesorero.

El presidente de la organización se designaría por el país que debía organizar los próximos Campeonatos de Europa. Estalló un animado debate cuando se establecieron los derechos de voto. En contra de Alemania y de Austria, se decidió que independientemente del número de sus miembros cada país debía pagar la misma cuota (que se elevaba entonces a 30 francos suizos) y tendría voz. Además se acordó que la canoa a vela de 7,50 m² sería la única categoría válida de la IRK. El presidente de la IRK, el doctor Eckert, y el secretario, doctor Dursch, ambos de Alemania, fueron reelegidos; el general W. Klecanda, de Checoslovaquia, fue vicepresidente, y E. Fleischer, de Dinamarca, presidente de la organización. Un año más tarde, el 17 de agosto de 1934, los representantes de las Federaciones celebraron la Asamblea aniversario, en la sala de sesiones del Yacht Club Royal Danés, en Copenhague, en la misma sala donde diez años antes había sido fundada la IRK. Los nuevos miembros admitidos fueron los de USA y Noruega, mientras que se rechazó la petición de la Federación de Canoa de Lituania, nuevamente fundada, porque no existía todavía en este país ningún Comité Olímpico. El doctor Eckert, presidente reelegido por unanimidad, con E. Fleischer, de Dinamarca, como vicepresidente y el general Klecanda como segundo vicepresidente, dio a conocer la aceptación del deporte de la canoa en los Juegos Olímpicos de 1936, lo que supuso un hermoso regalo de aniversario. El programa propuesto por el doctor Eckert no traía solamente alegría. Los escandinavos, acostumbrados a las regatas en el mar, protestaron, tanto contra el kayak a cuatro como contra las carreras en canadienses abiertas. Por sólo un voto la petición holandesa para la aceptación del kayak a cuatro con un largo máximo de 11 m y un ancho de 0,65 m, fue aceptada, pero rechazada más tarde por el COI, para el programa olímpico.

Se fijaron las dimensiones y los pesos para los kayaks plegables:

— Kayak mono, largo máximo, 4,50 m; ancho mínimo, 0,65 m, y peso mínimo, 15 kg.
— Kayak bi, largo máximo, 5,50 m; ancho mínimo, 0,75 m, y peso mínimo, 22 kg.

Con ocasión de este Congreso de Aniversario se creó una bandera de la IRK: fondo blanco con los colores del agua y del sol, azul y amarillo, y las iniciales IRK.

**PROXIMO CAPITULO:**

**— Espectacular desarrollo del piragüismo en Europa.**
**— El peligro de la guerra mundial.**

## Buenos resultados para España en los Europeos junior de Polonia

# J. M. SANCHEZ Y F. FUENTES BRONCE EN K-2

## En C-1, Miguez, formidable

En unos campeonatos europeos, celebrados para los juveniles con participación de todo el mundo, el equipo español ha sabido defender su papel, logrando unos brillantes resultados y una importante medalla en K-2 de especial valía, en un podium copado en la mayoría de las ocasiones por equipos de países del Este.

**—Me duele la cabeza, me duele la cabeza... ¿Qué ha pasado?**

**Enrique Miguez** palista del Kayak Tudense, nacido el 14 de marzo de 1966, era el cuarto canoísta del mundo en la categoría junior, hazaña lograda en la ciudad polaca de Bydgosczc durante el transcurso de las finales del Campeonato Europeo Junior de Piragüismo. Pero él no sabía muy bien lo que acababa de pasar. Una hora después, **Juan Manuel Sánchez y Fernando Fuentes** lograban medalla de bronce en una espléndida carrera, en K-2 quinientos metros, eran, junto con el alemán federal **Faust** y el holandés **Collignon** los únicos palistas no incluidos en equipos del Bloque que tenían acceso a una de las 42 medallas disputadas.

Un gran resultado que ha venido a reconocer el trabajo de un equipo entusiasta que tiene ante si un brillante porvenir.

El equipo junior que acudió a estos europeos sabía que tenía en sus filas valores de medalla, pero la inexperiencia y la cautela han marcado en exceso su ritmo, de lo contrario **Juan Manuel y Fuentes** habrian traido dos medallas y la canoa con ese **Miguez** luchador habria podido aspirar a algo aún más sonado que su ya histórico cuarto puesto.

**Pepe Hernández** tenia la difícil papeleta del K-1 y una fiebre descomunal como consecuencia de las más inoportunas anginas que jamás haya padecido, se quedó en la repesca de mil metros y en la semifinal de los 500

cuando, en condiciones normales debería haber pasado.

En C-1, **Miguez** ha sido un ejemplo de pundonor, coraje y fuerza, fue segundo en su eliminatoria con 2.11.26 y repitió puesto en la semifinal con 2.12.73. Superado por el checo **Bartunek,** que en la final se encontró doblegado por el español. Ganó el alemán **Hartmunt Faust** en 2.11.43, colándose detrás **Strhle** de la DDR y **Hamaletdinov** de la Unión Soviética, la prueba fue de una dureza y emoción indescriptible, con cinco barcos en el mismo segundo luchando por el cuarto puesto que al final, en la misma linea de meta fue para **Enrique Miguez,** que puso a la grada en pie y a los españoles el vello de punta. Estuvo a punto de alzarse al podium. Pero el puesto logrado también premia su labor, supo revolverse como sólo saben hacer los grandes campeones y tanto es asi que la organización, con gran protocolo, premió su esfuerzo en la cena de clausura otorgándole un trofeo especial que refrendó el aplauso de todos los palistas allí congregados. Era un reconocimiento cariñoso, sentido y público a **Enrique Miguez,** un palista con talla de campeón.

El K-2 trajo la medalla que llevaba fraguándose en el equipo durante todo el campeonato, fue la explosión que necesitaba el piragüismo español, **Juan Manuel Sánchez,** junior con barba siempre de dos dias aunque esté recién afeitado, y **Fernando Fuentes**

**Enrique Miguez, cuarto C-1 junior del Mundo, premio especial a su impresionante esfuerzo**

dieciséis años sevillanos, salieron como un tiro a por una medalla que no se les podía escapar porque la habían trabajado bien y todo el campeonato se la respetaba. Sin inmutarse, aparentemente tranquilos, habían pasado por la eliminatoria en 1.42.21 y por la semifinal en 1.47.28, midiendo sus fuerzas para llegar a la hora de la verdad y alzarse con un crono de 1.40.81 en el podium; venció el barco húngaro de **Fidel y Kovacs** en 1.38.84. Cuando salieron a por los mil llevaban el empujón de la medalla del día anterior y esa que pudo ser su ventaja fue su perdición, la salida explosiva y el ritmo mandón en toda la regata agotó sus posibilidades y al final subiendo aún más como muy pocos pueden hacer, fueron superados por **Fidel y Kovacs,** que vinieron todo el rato en tercera posición, acechando cualquier desfallecimiento, hicieron los húngaros 3.35.00, los DDR 3.33.72 y los soviéticos 3.37.25. A 22 segundos, **Juan Manuel y Fuentes,** brillante posición que pudo haberse superado porque ambos merecieron otra medalla.

En K-4, **Ojeda, Castro, Cea y Hernández** llegaron a la final en la distancia corta, allí fueron séptimos con 1.34.85 en una prueba dominada por la DDR en 1.28.94. Luchó bien el cuarteto español, pero a sus espaldas llevaban las anginas del valenciano, que pesaron lo suyo y que fueron incapaces de superar.

En general, todo el equipo juvenil ha tardado en reconocer su valía, el propio **Miguez,** después del soberbio carrerón realizado, era consciente de que podría haber aspirado a todo, convencimiento que días antes no resultaba tan ambicioso máxime cuando algunas complicaciones en su espalda habían venido minando su buena preparación física.

En C-1 sobre mil metros, **Javier Mosquera** salió a dar todo lo que tenía, quedándose séptimo en la final con un tiempo de 4.29.81. Ganó el checo **Bartonek** en 4.19.51, el mismo que en 500 metros entrara detrás de **Miguez.**

Buen campeonato con alto nivel entre los palistas del Este y un extraordinario equipo español, que ha sabido dar la respuesta necesaria a la exigencia que cada día se viene pidiendo de nuestro piragüismo, con una medalla para **Juan Manuel y Fuentes,** su cuarto puesto, el corazón de **Miguez** y la categoría de finalista de nuestro K-4 y de **Javier Mosquera,** aderezado todo ello por el empuje de **Marí Colom,** entrenador en quien los chavales tienen su gran soporte, y un **Román Mangas** que se hizo cargo en solitario de un importante grupo juvenil mientras el entrenador nacional **Eduardo Herrero** trabajaba con el equipo senior y el K-2 que ahora se adorna en bronce ■ **J. R. INCLAN**

**Juan Manuel y Fuentes, bronce en 500 metros, perdieron la medalla de 1.000 metros por sólo 22 centésimas**

## LOS MEJORES JUNIOR DEL MUNDO

**500 METROS**

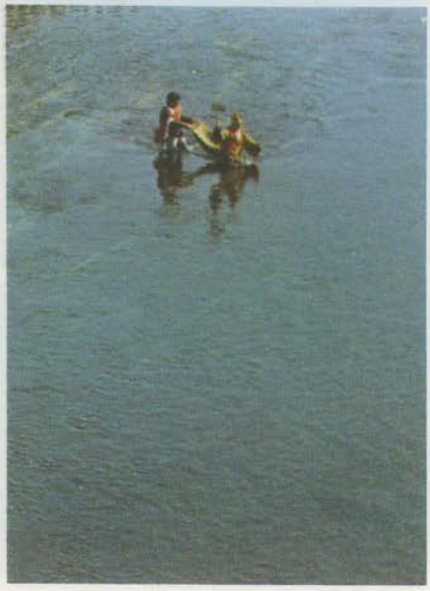
| | | | |
|---|---|---|---|
| K-1. | Stähle Andreas | DDR | 1.50.87 |
| C-1. | Faust Harmut | FRG | 2.11.43 |
| K-1D. | Koeban Rita | HUN | 2.04.04 |
| K-2. | Fidel Laszlo-Kovacs Zoltan | HUN | 1.38.84 |
| C-2. | Schirmer Kai-Gross Anfreas | DDR | 1.55.63 |
| K-2D. | Tchislova-Tatiana | URSS | 1.52.19 |
| K-4. | Goldbecher-Fiedler-Erfurt-Stähle | DDR | 1.28.94 |
| K-4D. | Tchislova-Ivassyk-Terentieva-Charafoutdinova | URSS | 1.44.04 |

**1.000 METROS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| K-1. | Bliesener Jörg | DDR | 3.57.21 |
| C-1. | Bartunek Jan | TCH | 4.19.51 |
| K-2. | Fidel Laszlo-Kovacs Zsoltan | HUN | 3.35.00 |
| C-2. | Romakh Serguei-Ipatiev Serguei | URSS | 4.03.50 |
| K-4. | Stähle-Goldbecher--Bliesener-Fiedler | DDR | 3.12.40 |

## Que de toda Hispania es gloria la fiesta de las piraguas

# SELLA, ¡QUE GRANDE ERES!



**Guarde el público silencio,**
**y escuche nuestra palabra.**
**De orden de Don Pelayo,**
**después de medir las aguas,**
**nuevamente se autoriza,**
**la carrera de piraguas.**

No hay nada como el Sella en el mundo entero. Si hay algo que pueda con desánimos, inconvenientes o agonías, ese es el descenso del Sella, la fiesta de las piraguas, como **Dionisio de la Huerta** gusta de llamar a este bullicio popular muy por encima de sus propias circunstancias, superado año tras año, enorme en su desarrollo y festivo en su entorno.

El Sella, una vez más, ha sido esa explosión de jubilo, alegria, encuentro de palistas, competición, cuajado de records y alegrías donde la piragua cobra una dimensión única para convertirse en algo más que un espectáculo. Mil cuatrocientos palistas, comparsas, reyes y pregones, sidra, desfiles, carrozas y borrachos, el Sella es grande y viste de júbilo algo tan serio como es la piragua. Jamás un acontecimiento deportivo contó con tan gran apoyo popular, cerca de trescientas mil personas han saboreado esta vez el desarrollo del descenso en piragua más famoso del mundo, el Sella, el padre Sella que se vio cuajado de colorido y ambiciones, ilusiones y resacas a las 12 en punto, en una salida emocionante, precedida de cantos y versos, en la que el piragüismo mundial fue protagonista. ■

## Campeonato del Mundo de Piragüismo

# TODOS QUEREMOS MAS

Mantener un equipo en la cumbre es difícil cuando se trabaja sin base y a fuerza de genialidades. Este año el equipo de piragüismo tenía pocas esperanzas de medalla.
A pesar de ello, el momento de Guillermo del Riego, la final de Narciso en C-1 y la incorporación de jóvenes valores resulta esperanzadora, máxime cuando los dos eternos valores del piragüismo nacional siguen dispuestos a buscar otra medalla.

La XVIII edición de los Campeonatos del Mundo de Piragüismo ha conseguido, entre otras cosas, batir el record de participación con una asistencia de 33 paises y 441 palistas, dato positivo que revela el constante progreso de este deporte en el concierto mundial a pesar de que la sede finlandensa de Tampere no pueda considerarse lugar a mano para la mayoria de los asistentes.

Con una asistencia elemental y una organización moderada y cara, se inició la primera de las 122 competiciones de que consta un Campeonato del Mundo, con lógica puntualidad, el dia 28 de julio, a las 9 de la mañana, la suerte estaba echada. Cuarenta y tres árbitros internacionales controlaban las regatas asistidos por nueve ayudantes y una organización compuesta por 59 personas perfectamente engranadas en un organigrama que prevé hasta una asistencia técnica para motoras a pie de agua durante todo el tiempo que dura la competición, pero que no se estrenó en los cuatro dias del Campeonato.

La representación más numerosa correspondia a Gran Bretaña y a la Unión Soviética, 30 palistas en cada caso, España llevaba ocho inscripciones y la minima representación la ostentaba Israel, que sólo llevó un piragüista.

Para nuestros representantes la cosa no estaba nada clara, dentro del equipo habia juniors como **Juan Manuel** y **Fuentes,** con objetivos europeos lejos de aquel mundial, pero con participación en un K-4 con **Misioné** y **Pedro Alegre,** hombres de veterania lejos de su mejor momento, uno por inoportunas afecciones y otro por el obligado paréntesis militar.

Narciso tenia en sus manos la responsabilidad de la canoa, incorporado a última hora a la selección nacional, su preparación era una incógnita, si bien llegaba en buen momento, **Guillermo** era la esperanza en K-1 y a **Iván** le tocaba bailar con la más fea: el 10.000 en solitario para estrenar categoria.

**Del Riego** llegó relativamente cómodo a las finales de 500 y 1.000 m, muchos han considerado a **Guillermo** como un candidato fijo a medalla y de ahí que su clasificación final acabara con muchas ilusiones, en 1.000 m fue séptimo y en 500 m, sexto. En condiciones menos apremiantes serian puestos valiosísimos, pero en el momento actual ni a él pueden haberle compensado de tantos sinsabores. El kilómetro fue ganado por ese superclase de la DDR que es **Rudiger Helm** en 4.00.57, tiempo malo sujeto a las arbitrariedades de una pista que no reúne condiciones para celebrar un campeonato del mundo, pues es muy abierta y sometida a todo tipo de irregularidades. En 500 m se impuso el soviético **Parfenovitch,** en 1.59.08; **Guillermo** registró 2.01.26.

En C-1 a **Narciso Suárez** le echaron a la calle en la semifinal de 1.000 m por chupar ola, iba bien y debia haber entrado, pero la descalificación acabó con su mejor posibilidad. Ganó el soviético **Vassili Beresa,** en 4.45.75, con un molesto viento de 2,42 metros por segundo. Sin embargo, en 500 m, **Narciso** pudo meterse en la final, hecho insólito en la historia de la canoa individual española y por primera vez medirse, en solitario, con los maestros de la modalidad más difícil del Campeonato Mundial.

Ganó la prueba el rumano **Costica,** en 2.15.89, y **Narciso** fue octavo en 2.25.84, sólo 10 centésimas de **Cain Larry,** un canadiense vencedor en la anterior edición junior y de extraordinario porvenir mundial en la categoria senior.

En K-4 el equipo español presentó una alternativa que no funcionó, **Alegre, Sánchez, Fuentes** y **Misioné** intentaron el paso a la final, pero se quedaron lejos en 1.000 m —fueron séptimos en su eliminatoria con 3.21.21, y quintos en repesca con 3.12.29—, estando a 22 centésimas

**Con Narciso, un C-1 español por primera vez en la final**

del objetivo en la semifinal de los 500 m, a donde llegaron con un tiempo de 1.36.77. Y de aquí a los 10.000; en K-1 ganó el noruego **Rasmuseen,** en 46.47.27, logrando **Iván** un meritorio décimo puesto con un cronómetro de 49.02.62. En K-2 la pareja española formada por **Alegre** y **Misioné** lucharon por conseguir un octavo puesto en 43.17.09. Ganó la tripulación inglesa **Jackson-William,** en 41.49.12, la prueba fue dura como todas las de diez mil, expuesta y disputada con astucia por parte de los mejores especialistas de pruebas de fondo.
En C-1 ganó el checo **Vrdlovec,** en 50.52.02. **Narciso** no llegó al final.

***La experiencia en K-4 no resultó en esta ocasión.***

**Guillermo del Riego, doble finalista mundial en K-1. Alegre-Misioné, octavo K-2 en 10.000**

Acabó el campeonato con un corto balance español que no por esperado ha dejado de defraudar; no en vano el equipo nos tiene acostumbrados a recoger sonados triunfos y a volver habitualmente portador de medallas olímpicas o mundiales.
No es, sin embargo, este momento para rasgarse las vestiduras. Para **Eduardo Herrero** es un año de transición y no debe darse por perdido aunque hayan fallado cosas y la falta de resultados alarme, repercuta y a los más chorlitos les haga perder la poca razón.
Con serenidad, quienes conocen el terreno y pueden adoptar soluciones mejorarán la línea de trabajo de todo un equipo preparado para grandes empresas que seguirá intentando la búsqueda de esas medallas que tanto prestigio han dado al piragüismo nacional dentro y fuera de nuestras fronteras, por el bien de todos. ■

**J. R. INCLAN**

# LO MEJOR DEL MUNDO

**MIL METROS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| K-1 | Helm Rüdiger | GDR | 4.00,57 |
| C-1. | Baresa Vassili | URS | 4.45,75 |
| K-2. | Fischer/Wohllebe | GDR | 3.45,71 |
| C-2. | Patzaichin/Simionov | ROM | 4.15,28 |
| K-4. | Constantin/Fedosei/Letcae/ Velea | ROM | 3.21,86 |

**QUINIENTOS METROS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| K-1 D. | Fischer Birgit | GDR | 2.13,75 |
| K-2 D | Fischer/Kühn | GDR | 1.57,76 |
| K-1. | Parfenovitch Vladimir | URS | 1.59,08 |
| C-1. | Olaru Costica | ROM | 2.15,89 |
| K-4 D. | Fischer / Giese / Kün / Walther | GDR | 1.45,48 |
| K-2. | Fischer Frank/Wohllebe | GDR | 1.47,56 |
| C-2. | Ljubek/Nisovic | YUG | 1.58,00 |
| K-4. | Helm/Hempel/Marg/Sthle | GDR | 1.33,32 |

**DIEZ MIL METROS**

| | | | |
|---|---|---|---|
| K-4. | Avdeev/Baranov/Ermilov/Astapkovich | URS | 37.51,32 |
| C-2. | Buday/Vaskuti | HUN | 46.05,48 |
| C-1. | Vrdlovec Jiri | TCH | 50.52,02 |
| K-2. | Jackson Stephen/Williams | GBR | 41.49,12 |
| K-1. | Rasmussen Einar | NOR | 46.47,27 |

EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE S. COE. Por G. Gandy - 2a. parte (continuación)

El saltar en el gimnasio asi como otros ejercicios en el mismo sitio son buenos ya que funcionan sobre grupos musculares determinados. - Mientras está de pie sobre la caja posee una - cantidad determinada de energia potencial a -- energia cinética. Cuando tocas la tierra tus - movimientos son cero.¿Donde ha ido la energía? Se ha retirado a los músculos. Este es el momento que tienes para poder emplear la energía. Esto es lo que se hace cuando se corre pero no de una manera tan exagerada. Constantemente se cambia la energia potencial en cinética, y luego en energía del músculo para --- transformarlo todo otra vez al principio. No - se aprovecha el 100% de esta energía, una parte de ella produce el calor, que produce el sudor.

Otra cosa importante sobre este punto puede -- ser explicado tomando como ejemplo a Coe. Coe tiene una gran amplitud de movimiento lo cual le ayuda a transformar la energía para su uso. Mucha energía puede ser desperdiciada si corres hacia arriba en vez de hacia delante. Esto está relacionado con la amplitud de movimiento que tiene. (Flexibilidad).

Para mi se tiene que conseguir movilidad. Eso significa un entrenamiento a largo plazo con - ejercicios de estiramiento. Pero cada corredor debe esforzarse en desarrollar sus propias capacidades, y sea cual sea la cosa que estás haciendo en cada oportunidad que encuentres estirate.

**Desde Septiembre hasta Navidad hacemos un programa de pesas para todo el cuerpo. Después de Navidad incrementamos este trabajo.** En Enero - el trabajo sobre los brazos y parte alta del - cuerpo se reduce y hay más concentración en - las piernas. Creo que es importante tener el - estómago y tronco fuertes pero hacia el final del invierno nuestra meta son las piernas. Al final del invierno hacemos quizás **6 series** de **2 repeticiones** al **95%** de peso máximo.

Utilizamos ejercicios de flexibilidad para todas las zonas de mayor importancia. Por ejemplo el tobillo, cadera y espalda. Los átletas asumen posiciones de estiramiento máximo y quedan en esas posiciones algunos mínutos. Pero - no hay una garantia de que un átleta que puede asumir una postura de máxima extensión en el - suelo lo vaya a conseguir en una competición o a la hora de correr. Para resolver esto hacemos ejercicios de mobilidad corriendo pero con los movimientos exagerados por turnos, no todos a la vez.

Hay que tener en cuenta que en el cuerpo hay - músculos grandes capaces de producir mucha -- fuerza, pero que se mueven bastante lentamente en relación. Pero hay otros más pequeños que - producen menos fuerza pero que se mueven relativamente con más rapidez. Lo que hace que todo funcione como debe es la coordinación de todos estos músculos en sus cualidades específicas. Los grandes -- sirven para hacer que todo el sistema comience a moverse y actuan pronto en el movimiento,y luego progresivamente los otros más pequeños entran en acción produciendo más aceleración. Consiguen cazar e incluso adelantar a los grandes. Lo que hacen los - pequeños es añadir al ritmo de movimiento después - de que los grandes hayan terminado su trabajo. En - este punto del ciclo entran en acción un par de músculos de control añadiendo ese pequeño ajuste de habilidad al final.

Como los músculos grandes contribuyen a la fuerza - total se puede mejorar mucho trabajando sobre -- ellos. Asi que ¿para que preocuparse de los pequeños? Es muy sencillo, hay que tener un buen punto - de apoyo en el cuerpo donde puedan apoyarse los músculos grandes. Además el cuerpo necesita una situación de equilibrio, asi en los átletas tienen importancia los músculos del estómago y espalda, para estabilizar el cuerpo y para que las piernas peguen - contra algo sólido.

Todos mis átletas, desde los sprinters hasta los especialistas en 800, utilizan pesas como cosa común. Aconsejo a cualquiera de ellos que tiene un defecto de estilo crónico que utilice el gimnasio para - corregirlo. Si alguien va por el camino de ser un - campeón en 400, requerirá mucha fuerza, y el gimnasio da parte de la respuesta. Yo le pondría en una situación de sobre-carga allí.

Con un corredor de 5.000 al que le falte potencia - explosiva, pesas también pueden ser parte de la solución. En algunos casos, sin embargo, puede ser mejor utilizar cuestas para el desarrollo del músculo. Cuestas también pueden ser utilizadas para mejorar la función corazón pulmonar y circulatorio.

Todos estos puntos que hemos visto tienen que ser - trabajados si se quiere que el átleta tenga un progreso significativo. Es el trabajo del entrenador, el ver que todos estos factores sean desarrollados al nivel necesitado por el átleta. Yo no he llegado a ser tan efectivo para salir ganando con todos los átletas. Pero si acepto que la efectividad de un entrenador se juzga por el rendimiento de sus átletas de cara al cronometro y a la competición. Mi función es hacer que corran más deprisa y que hagan mejores tiempos. Si no lo consigo, el cronometro lo - dirá y me tendrá que enfrentar al fracaso.

En otros sistemas, ciertos entrenadores aparecen como efectivos por operar con un gran número de átletas. De todos estos sólo dos o tres llegaran a un status internacional. Para algunos esto justifica a ese entrenador. Personalmente no lo encontraría -- aceptable si sólo **Coe** y nadie más de quien entreno consiguiese buenos rendimientos, yo tendría que admitir entonces que el éxito sería sólo por las cualidades naturales de Coe y no por mi entrenamiento.

Se entiende que el material necesario, la máquina - básica tiene que estar en el átleta para que un en-

trenador lo trabaje. Tal vez fuera posible convertir a algún átleta mediocre en nivel mundial, si tuviesemos el tiempo. Pero algunas cualidades físicas que algunos han conseguido de sus genes (familiares) -largo de pierna, alcance de movimiento, sistema corazón-pulmón- tardarían tanto en cambiarse que simplemente se quedarían sin tiempo.

Yo creo que hay gente en el mundo con más potencial que Coe. Simplemente no han explotado su talento innato, no tienen el ambiente y guia apropiado. Coe es el número uno ahora porque tiene la combinación de factores genéticos y mucho trabajo duro, y habilidad para desarrollar su potencial. Pero con entrenadores apropiados, con buenos sistemas existen átletas que pueden ser desarrollados más que él. Coe es simplemente el primer paso a una nueva generación de corredores.

**ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO DE COE**

Los circuitos de invierno son una parte importante en la preparación de un átleta, y son algo que no se utiliza mucho pero los resultados obtenidos con Coe demuestran su validez, aunque tal vez el circuito que es aplicado a Coe no sirva para todo el mundo. Este entrenamiento de circuito no tiene el efecto de una sesión anaeróbica de correr, sin embargo refuerza el cuerpo y ayuda a corregir los fallos técnicos.

**El Circuito de Coe:**

1. Cinco mínutos de carrera suave hasta el gimnasio.
2. Montar el circuito.
3. Una vuelta al circuito suave en plan de calentamiento con pocas repeticiones de los ejercicios.
4. Quince mínutos de ejercicios de estiramiento bajo una dirección. Hay énfasis en la extensión y flexión del tobillo, cadera y lumbares. Se adoptan posiciones estáticas con sensación de estiramiento no de stress.
5. Dos vueltas completas al circuito con 30 segundos en cada ejercicio y 15 de recuperación entre cada ejercicio. Después de una vuelta se hacen otros 10 mínutos de ejercicios de estiramiento.
6. 20 mínutos de ejercicios de estiramiento por parejas (las veces anteriores eran sin asistencia).

**Revista: RUNNERS WORLD**

1. Cuerda: Subir cuerda de unos tres metros de longitud con los brazos sólo o con ayuda de las piernas. (Coe lo hace con las piernas).
2. Una pierna adelante y la otra atrás. Se cambian de posición rápida y continuamente. Refuerza, dá rapidez y potencia a los músculos de cadera y pantorrilla. Mejora la estabilidad.
3. Son barras sostenidas con impulso desde el suelo. Continuas y rápidas.
4. Una pierna sobre una caja a unos 50 cm. de altura. Extiende la pierna con rapidez, después de un número de repeticiones cambia de pierna.
5. Son lumbares. Dobla el cuerpo hasta casi tocar el suelo con la cabeza y luego sube todo lo que puedas.
6. Son paralelas. Es importante bajar más de los 90 grados que forman el codo con el hombro. Cuando Coe empezó a entrenar con este entrenador le faltaba fuerza en la parte superior del cuerpo y por esto comenzó a utilizar este ejercicio:
7. Pone tres cajas (plintonas) de tres divisiones o cuatro seguidas. Empieza saltando encima de la primera, luego salta al espacio entre dos cajas, después salta a la segunda .... Al terminar las tres cajas esprinta a la posición de comienzo y repite el ejercicio. Esto hace que al correr parezca como si se deslizase sobre la pista.
8. Son fondos pero con los pies a una altura mayor que los hombros.
9. Se coloca en posición de salida. Se impulsa hacia delante a la mayor distancia posible para caer en la posición de salida pero con las piernas cambiadas.
10. Son abdominales en espalderas, levantando las piernas a mayor altura que la horizontal.
11. Son abdominales en el suelo sin que las piernas toquen nunca el suelo.
12. Es una exageración de los movimientos de correr, levantando las rodillas más de la cuenta y sosteniéndolas levantadas más tiempo de lo normal. Es el ejercicio más parecido al correr que tiene Coe en su circuito, y se espera fortalecer los grupos musculares propios de la carrera.
13. De una postura parecida a la de los fondos, salta hacia delante hasta tener los pies cerca de las manos e inmediatamente se impulsa hacia arriba hasta conseguir la posición inicial.

## PROGRAMAS Y METODOS DE ENTRENAMIENTO DE NATACION DE LA UNIVERSIDAD DE INDIANA

**JAMES COUNSILMAN**

Voy a esbozar brevemente nuestro **programa de invierno**. En cuanto comienzan las clases en septiembre, nos entrenamos tres veces por semana en la piscina al aire libre, de **50 metros**. Procuramos hacer **3.000 metros diarios como mínimo**, a un ritmo mederado. Durante este tiempo hago películas y trabajo la técnica; solemos trabajar en la piscina descubierta hasta finales de octubre. Lo hago sobre todo para cambiar de ambiente. Durante este período nadamos

sin presionar y con moderación.
El verdadero entrenamiento lo inicio de la manera siguiente: la primera semana los muchachos se entrenan tres veces; la segunda realizan cuatro sesiones; la tercera, cinco y la cuarta seis. Seguimos con este volumen hasta mediados de diciembre, en que empezamos el sistema que mantenemos durante el resto de la temporada. **Todos los nadadores vienen a entrenarse 10 veces por semana, y los fondistas, 11 veces.** Si un nadador pierde un entrenamiento tiene que recuperarlo. Tengo una lista de asistencia en la que clasifico los entrenamientos de cada uno. Clasifico de 6 a 10, representando el 10 un entrenamiento perfecto.
Una de las cosas más difíciles para el entrenador es conservar la autoridad. Estoy enterado personalmente de todo lo relacionado con los entrenamientos de mis muchachos. Procuro recordar si han nadado series de **20 x 100**, trato de ser capaz de acercarme a cualquiera de los 12 ó 14 chicos de un grupo determinado y decirle por ejemplo: "Has sacado un promedio de 60, 2, ¿verdad?"O "Esta es la serie que jamás hayas hecho". Este es uno de los trucos que empleo. Si conoces los tiempos de los chicos y sus promedios significa que has pensado en esa serie de repeticiones lo suficiente como para sacar su promedio.
Tengo nueve ayudantes. Soy partidario de confiar a otros todo, excepto el entrenamiento en si. Los ayudantes anotan todas las series de repeticiones y de esta forma puedo conservar un registro de todas las sesiones de entrenamiento del año y de cada una de las series. Creo que es de primordial importancia organizarse de forma que el entrenador sólo tenga que ocuparse de entrenar.
Pero volvamos a las distancias, tiempos, etc. Lo hacemos así: **desde mediados de enero exijo diez sesiones semanales,once para los fondistas.** No hago diferencias entre velocistas y otros. Tenemos tres categorías de nadadores: fondistas, velocistas y otros. Pero uno no se convierte en velocista hasta seis semanas antes del final de la temporada. Por lo tanto, todo el mundo hace lo mismo, viene nueve veces por semana. **Entrado enero, tengo tres entrenamientos al día.** Empezamos todos los días a las 7,15 de la mañana. La distancia establecida para los fondistas es de **4.000** metros y los otros 3.500 metros. Si los nadadores entrenan seis tardes a la semana, sólo tienen que venir tres mañanas. Pero hay velocistas que prefieren hacer dos sesiones por la tarde y no venir por las mañanas. He terminado la temporada con 26 nadadores por equipo y empecé con 32. De modo que solía tener 16 nadadores por grupo y sesión.
Tengo una gran pizarra en la que diariamente anoto el entrenamiento. Creo que es verdaderamente importante que el muchacho al llegar a la piscina, sepa exactamente que se le exige. La noche anterior confecciono el programa con ayuda del libro de registros. El programa varía de un día a otro. Desde enero, los chicos nadan un mínimo de **7.000** metros y un máximo de **8.000** metros, hasta el período anterior a las competiciones, en que reducimos la distancia diaria. Este año nunca han bajado de **8.000** metros y hasta han alcanzado los **10.200** metros en **2 horas y 15 mínutos.**
El nadador pues, mira el programa de entrenamiento anotado en la pizarra. Después en el lado derecho de la pizarra, va la mejor serie de repeticiones, un ejemplo: si tiene que nadar 20 x 100, en 1,10 cada recorrido, y ha hecho esta serie otras veces, anoto en la pizarra su mejor tiempo. De esta forma el nadador tiene un objetivo. A veces no hay nada anotado a la derecha. Todos saben que ese día el entrenamiento será moderado. Con otras palabras no creo que nadie pueda hacer todos los días su mejor tiempo, por eso alternamos entrenamiento de poca y gran intensidad.
Ahora, acerca del contenido exacto de los entrenamientos, he aquí unos ejemplos de sesión de los mismos: todos nadan 800 para calentarse y luego nadan sus respectivas series. Por ejemplo los fondistas, 30 x 100 y los demás 20 x 100; paulatinamente disminuíamos el intervalo entre salida y salida. La razón principal por la que empleo repeticiones con cortas pausas de descanso, es que sirven de calentamiento. Si se espera al final de la sesión para introducir las pausas, no se saca gran provecho.Creo que por razones psicológicas, hay que hacer la parte rápida al final. No se puede aislar la fisiología de la psicología. En entrenamiento lo primero es la motivación. Para poder exigir al nadador un esfuerzo fisiológico, este tiene que estar en un estado psicológico adecuado.
Antes que nada, debemos considerar la forma de sacar el máximo de nuestros nadadores. No se preocupe de la fisiología antes de darles una motivación satisfactoria. Hay que tomar en consideración antes que la psicología la fisiología. La persona desarrolla fuerza y velocidad cuando está fresca, cuando está cansada desarrolla resistencia. Sé que violo un principio fisiológico: empiezo por la resistencia y termino por la velocidad. Es una paradoja, pero creo que desde el punto de vista psicológico, es mejor finalizar con repeticiones intensivas. Este año he basado todo el programa de entrenamiento en este principio. Al final, después del calentamiento nadamos con cortos intervalos de descanso y luego pasamos a la fase siguiente del programa diario. Este año hemos empezado en octubre nadando entre 20 y **40 sprints de 25 metros.** Permitan que me aparte un poco para destacar algo muy importante en cuanto al entrenamiento del nadador velocista. Con frecuencia damos a nuestros velocistas una buena preparación cardiovascular y luego, inmediatamente antes de las competiciones, les obligamos a dedicarse sólo a la velocidad. El resultado es pobre. Sé -

de muchos que lo han hecho y a mí personalmente también me ha sucedido. Hemos estropeado a muchos velocistas por sobrecargarlos antes de las competiciones importantes. Para evitarlo - empezamos en octubre y, después de la primera serie de repeticiones a distancia, hacemos de 20 a 40 recorridos de 25. Lo hacemos casi todos los días inmediatamente después de la primera serie de repeticiones. Naturalmente no se pueden nadar 20 ó 40 x 25 a toda velocidad,porque uno no serviría para nada el resto del entrenamiento. Asi que lo hacemos de la siguiente forma: en el primer recorrido de 25 metros los muchachos van a toda velocidad la primera mitad y nadan lentamente la segunda. No les -- cronometro. En los segundos 25 nadan lentamente la primera mitad y a toda velocidad la segunda. El tercer recorrido lo hacen entero con moderación y, el cuarto, entero a toda velocidad. Entonces si cronometro, cuando los chicos terminan les comunico los tiempos. A continuación hacemos otra serie de 4 exactamente igual. La razón de este procedimiento es que quiero - que el cuerpo y los músculos comienzen a adaptarse a la velocidad ya en octubre. Luego practicamos la batida y la brazada en 800 a 1.000 metros diarios. Después procedemos a otra serie de repeticiones. Aquí intercalamos intervalos de descanso más largos y nos dedicamos más a la calidad. En el caso de los fondistas procuro que la primera serie de repeticiones incluya de 2.000 a 3.000 metros.En el caso de -- otros, de 1.500 a 2.000. Los fondistas no practican la batida ni la brazada, sino que se dedican a una larga serie de repeticiones. Esa serie larga consiste en 8 x 800 seguidos. Algunos días, en lugar de la serie seguida, les hago nadar 3.000 metros diciéndoles que procuren dividirlos en sectores decrecientes. El programa de la sesión tendría esta forma: calenta--- miento, batida, brazada, una serie de recorridos de 100 y entonces 3.000. Después de la última serie de repeticiones suelo hacerles nadar 50 metros a toda velocidad, o algo por el estilo. Todo esto suele sumar de 7 a 8.000 m. para los velocistas y 9 a 10.000 para los fondistas. El entrenamiento más largo del año -- fue de 12.000 metros pero se trataba de un sábado por la mañana y teníamos a disposición -- tres horas. El entrenamiento de tarde más largo fue de 10.200 metros. Los entrenamientos siguieron más o menos iguales hasta la puesta a punto.

Este año dedicamos a la **puesta a punto** dos semanas. Siempre solemos dedicarle de 10 a 15 -- **días**, pero no siempre establecemos la fecha de su terminación. Sobre todo nos concentramos en la calidad y no hacemos más sprints que a lo largo del año, con la diferencia de que los nadamos todos a máxima velocidad. Nunca elimino los recorridos lentos y moderados porque considero que reduciendo demasiado el entrenamiento se - pierde la condición cardiovascular.

Puedo destacar que se ha demostrado, a base de in-- vestigaciones, que animales de laboratorio sometidos a entrenamientos de larga distancia en tres -- días han comenzado a perder su condición física. No se trata sólo del grado de reducción del entrena--- miento, sino también de la intensidad de ese trabajo.

A la hora de hablar de métodos de entrenamiento parece lógico referirse, en primer lugar, a las adaptaciones o cambios fisiológicos producidos por cada uno de ellos. Pero de hecho, tal enfoque suele limitarse a afirmaciones similares como la siguiente: **"Nadando rapidamente se desarrolla la velocidad; nadando distancias superiores a las de competición se desarrolla la resistencia".** Aunque esta afirmación sea cierta, es simplista sin duda alguna y el hecho de no permitir que nuestra curiosidad intelectual - quede satisfecha profundizando en el tema, significa limitar nuestro entendimiento y posiblemente también el progreso de los métodos de entrenamiento.

Durante años en los libros sobre fisiología del -- ejercicio se han discutido los cambios fisiológicos mayores que se producen como resultado del entrenamiento, por ejemplo, la mejora de la capacidad cardiovascular a través del recorrido de largas distancias, o sea, que el corazón del deportista puede -- bombear más sangre y por consiguiente transportar - más oxígeno a los músculos y eliminar más bióxido - de carbono. Tales cambios han sido estudiados y -- reestudiados y todos los tenemos más que trillados. Más recientemente, sólo en los últimos años en realidad, los investigadores han comenzado a examinar los cambios fisiológicos a nivel celular, llegando a varios descubrimientos importantes e interesantes. Estos hallazgos y sus implicaciones en la valora--- ción de nuestros métodos de entrenamientos constituyen el tema que me intriga tanto en mi calidad de - entrenador, como de fisiólogo. Es ese el área que - quiero explorar y presentar a los lectores.

---

Próximo capítulo:
**SISTEMA DE ENERGIA ATP-CP** (anaeróbico).
**SISTEMA ACIDO LACTICO-ATP** (anaeróbico).
**SISTEMA AEROBICO O DE "EQUILIBRIO"** (steady state).
**ENTRENAMIENTO HIPOXICO**

KARHU

KARHU

| | REFERENCIA | COLORES | ARTICULO | MODELO | COMPOSICION | TALLAS | USOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 8114<br>8113<br>8112<br>8115 | GRIS<br>BEIGE<br>A. MARINO<br>AMARILLO | CHUBASQUERO | GOLF | ALGODON-<br>POLIESTER<br>Impermea-<br>bilizados | XS - S - M - L<br>XL - XXL | Entrenamientos<br>en general<br>al aire libre,<br>casual-wear.<br>Piragüismo. |
| 2 | 8100<br>8101<br>8104<br>8106 | AZUL<br>ROJO<br>GRIS<br>A. MARINO | CHUBASQUERO | COMPLETO | POLYAMIDA | XS - S - M - L<br>XL - XXL | Entrenamientos<br>en general<br>al aire libre.<br>Piragüismo. |
| 3 | 8102<br>8103<br>8105<br>8107 | AZUL<br>ROJO<br>GRIS<br>A. MARINO | CHUBASQUERO | CHAQUETA | POLYAMIDA | XS - S - M - L<br>XL - XXL | Entrenamientos<br>en general<br>al aire libre,<br>casual-wear.<br>Piragüismo. |
| 4 | 8116<br><br>8117 | GRIS<br><br>A. MARINO | CHUBASQUERO | STARDUST | ALGODON-<br>POLIESTER<br>Impermea-<br>bilizado | XS - S - M - L<br>XL - XXL | Entrenamientos<br>al aire libre<br>náutica, windsurf,<br>casual-wear.<br>Piragüismo. |

KARHU

KARHU