AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

OPERACION '92 Más de tres mil piragüistas

Creado el Consejo Sudamericano de Canoa Kayak
PIRAGÜISMO JOVEN

Los entrenadores eligen presidente AMANDO PRENDES

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 1985

N.º 83

editorial

Modificar las modificaciones

ESTATUTOS OTRA VEZ

Se hicieron, se volvieron a hacer, se arreglaron y ahora faltan algunos toques, el Consejo Superior de Deportes tiene que ratificar lo que el Pleno aprobó en uso de sus derechos democráticos a finales de marzo.

Los cambios del cambio, y van...

En marzo el pleno federativo aprobaba unos Estatutos sometidos a la ley de marras y enviaba al Consejo Superior de Deportes el texto definitivo. En septiembre llegaban sugerencias para que se incluyeran algunos toques, se quitaran algunos detalles y se pudiera someter a la definitiva aprobación, que nunca resultará definitiva porque el tiempo me ha venido demostrando que periódicamente nos someten a cursillos intensivos de didáctica y ordenanza deportiva.

Apatía total. Sólo por tres votos fue válida la consulta

Fundamentalmente los retoques afectan a la división territorial que tiene que ser Autonómica.

A la constitución del Pleno que debe ser por mayoría en primera convocatoria y en segunda por la tercera parte de ellos. Sin más opciones.

A la Asamblea, que no puede incluir miembros que no sean electos. A la composición de la Junta Directiva de la Federación Española, designada y cesada libremente por su presidente sin más consideraciones ni limitaciones que las que recoge la ley, por lo que no existen incompatibilidades en el cargo con el ejercicio de otras funciones directivas en clubs y asociaciones.

Con relación a la vida y milagros de las Federaciones Autonómicas, su libertad alcanza todas las posibilidades que permite el Código Civil. Tienen personalidad jurídica propia, competencias y facultades para hacer y deshacer según su leal saber y entender. Sólo en aquellos casos en que no estén organizados podrá entrar la Nacional hasta que se normalice su situación y cuenten con Estatutos

El Régimen Disciplinario ha caído entero. Se fundamentaba en el Real Decreto del 17 de octubre de 1980, y ahora la vigente data del 642, del 28 de marzo de 1984. Con recoger tipos de informaciones y sanciones que puedan caer, el Estatuto cumple lo dispuesto en esta materia. Luego habrá que desarrollar el oportuno reglamento.

Se suprime toda alusión a obligaciones de clubs, que deberán recogerse en sus reglamentos internos, y toda posible infracción quedará sometida en el correspondiente reglamento de Régimen Disciplinario sin perjuicio de las competencias que en este terreno reciban las federaciones autonómicas.

Finalmente, el registro del C.S.D. para clubs está transferido y es ya competencia de cada uno en su propia comunidad.

La consulta se hizo por correo, resultaba imposible hacerla de otra manera, fundamentalmente por problemas económicos, pero la realidad es que tampoco estos temas interesan tanto como para movilizar a la gente. A pesar de la comodidad del voto a distancia, la respuesta rozó levemente el mínimo exigido por el Estatuto y estuvo a punto de resultar insuficiente. Lo que no sé es lo que había pasado entonces. Sin quorum para modificar las sugerencias del C.S.D., éste no había ratificado nada y nos hubiéramos quedado al margen de la ley. J. R. Inclán

OPERACION 0'92

Tiene sus miras puestas en los Juegos Olímpicos que pueden ir a Barcelona, fecha universal, histórica, para todo el deporte español que, al menos en esa ocasión, no deberá llegar de la mano de la genialidad improvisadora que nos caracteriza y halaga. Los clubs de piragüísmo deberían haberse apoyado en esta programación para sacar adelante su promoción, su base y su trabajo, pero han decidido ignorarlo y mantener el críterio personal de otras ocasiones. Sólo ocho clubs han ultimado el trabajo dentro del plazo, beneficiándose del apovo económico y de las prestaciones establecidas. Prácticamente ocho millones de pesetas. A nivel de equipo nacional tampoco se ha sabido aprovechar la oferta, mientras el presupuesto ordinario de la selección repetía déficit como otros años y este capítulo finalista quedaba a disposición de voluntarios que han desarrollado durante todo el verano campañas de difusión, enseñanza y competición, de posibles valores, introduciendo en el mundo del piragüísmo a algo más de 3.000 chavales sobre los que han ejercido un control establecido. En total, sesenta y una concentraciones de piragüistas repartidas por toda España, todos menores de 16 años y con algunos resultados que merecen una especial atención. Y montando en piragua. Sería bueno que los clubs recapacitaran sobre la posibilidad de soportar su estructura humana sobre estos nuevos valores y que los responsables técnicos de la federación española no le volvieran la espalda a tanta cantera.



AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO.

■ SEPTIEMBRE-OCTUBRE 1985. NÚMERO 83. EDITOR, Federación Española de Piragüismo. Cea Bermúdez, 14. 28003 MADRID. DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.

PORTADA: J. L. Calvo.

COORDINACION TECNICA: LUMASA.

■ IMPRIME: Gráficas Ancora, S. A. Sebastián Gómez, 5. 28026 MADRID. DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969.

Se crea el Consejo Sudamericano de Canoa Kayak

Es el paso más importante dado para desarrollar programas, competiciones y mejorar técnicas entre todos. De la mano del presidente de la Federación Argentina de Canoas, señor Canovi, nos llega el presente informe de su actividad más reciente.

ACTIVIDAD DE CANOTAJE EN SUDAMERICA



dos durante varios años, lograr la afiliación de nuestros vecinos de Uruguay, Chile y Brasil, mediante la constitución de entidades nacionales reconocidas que fueran aceptadas por la Federación Internacional de Canoa. Siendo ya una realidad esas afiliaciones -aunque recientes-, hemos podido organizar dos Campeonatos Cono Sur y algunas otras pruebas con intervención de palistas de los cuatro países.

Pese a la notoria recesión económica en Sudamérica en el último año, internamente en cada uno de esos cuatro países se llevaron a cabo periódicas competencias, más de una por mes, con una participación media de 150 palistas. Esto contribuyó al progreso técnico y a un importante incremento en el número de practicantes en el continente, tanto en el orden competitivo como en el recreativo.

Durante el año 1983, ya varios equipos de palistas y dirigentes chilenos intervinieron (como venían haciendo desde antes los uruguayos) en competencias de velocidad y maratón, organizadas por la Federación Argentina de Canoas, en aguas argentinas. Fue ostensible la asimilación de los entrenadores y palistas chilenos en cuanto a las técnicas y entrenamientos de canotaje. Esto fue confirmado por los progresos en sus actuaciones y las sucesivas mejoras en sus marcas desde su iniciación en la práctica del kayak olímpico.

Considerándose ya formalizadas las afiliaciones de las Federaciones de Chile y Uruguay, en 1983 se proyectó realizar el primer Campeonato Cono Sur. Este se llevó a cabo del 20 al 22 de enero de 1984, con la participación de Chile y Argentina, pues Uruguay, que estaba dispuesto a participar, tuvo dificultades para integrar el plantel y no pudo viajar a Chile. Las competencias de 500 a 5.000 metros se realizaron en el lago Parque Caren, en Pudahuel, a 17 kilómetros de Santiago. Para varones y mujeres, en categorías cadetes, juniors y seniors, alternándose con pruebas promocionales. Luego en el río Aconcagua-Los Andes, a 87 kilómetros de Santiago, el Campeonato Internacional de Slalom para juniors y seniors, 800 metros con 20 puertas. Tuvo lugar, asimismo, en esos días un Seminario Internacional de Canoa.

El segundo Campeonato Cono Sur tuvo lugar en Tigre-Buenos Aires, Argentina, y en él participaron palistas de ambos sexos de Chile, Uruguay y Argentina. Consistió en regatas en K-1, K-2 y K-4 en 500, 1.000, 5.000 y 10.000 metros para cadetes, juniors y seniors.

Campeonatos del Cono Sur para Argentina, Chile Uruguay y Brasil

Durante el evento de Santiago, bajo los auspicios de la Federación Chilena de Canotaje, y por iniciativa de la Federación Argentina de Canoas, se fundó el Consejo Sudamericano de Canoas-Kayaks, quedando electas las siguientes autoridades alternas: señor don Ricardo Monardes Leecson, presidente (Chile); señor don Arturo Canovi, vicepresidente (Argentina); señor don Cnel. (R) Rubén Orozco, segundo vicepresidente (Uruguay); señor don Luis Meringer, secretario (Chile); señor don Luis A. Araya, tesorero (Chile), y varios directores de Chile y Argen-

Coincidente con el segundo Campeonato en Tigre, el 31 de marzo de 1985 el Conseio Sudamericano de Canoas-Kayaks realizó su segunda reunión, en la que se proyectaron sus actividades y se procedió al cambio de autoridades alternas, quedando integradas en la siguiente forma: señor don Arturo Canovi, presidente (Argentina); señor don Ricardo Monardes Leecson, primer vicepresidente (Chile); señor don Cnel. (R) Rubén Orozco, segundo vicepresidente (Uruguay); señor don Elvio A. Vargas, secretario (Argentina); señor don Luis J. Scampini, tesorero (Argentina), y varios directores de los dos países.

gente maravillosa



Los días 3 y 4 de abril de 1985 se realizó en el río Olimar-Treinta y Tres-Uruguay la decimotercera edición de su tradicional Regata 33-La Charqueada, que este año tuvo singular relieve por la participación de palistas de Chile, Argentina y Brasil, además de los locales. Las pruebas fueron en K-1 y K-2 en 600 metros y maratón. Con tal motivo, el Consejo Sudamericano de Canoas-Kayaks celebró su tercera reunión, en el curso de la cual se incorporó al mismo la Asociación Carioca de Canotaje, de Río de Janeiro, ocupando su presidente, señor don Uwe Peter Kohnen, el cargo de tercer vicepresidente (Brasil). Se resolvió que el Comité Ejecutivo tiene la prerrogativa de designar directores, hasta totalizar el resto de los países de América del Sur aún no integrados al Consejo, llenándolos con dirigentes de los países que lo forman. Estos cargos quedarán vacantes a medida que nuevos países se adhieran a la CSCK. Se estudiará el calendario de regatas sudamericanas para 1986. Quedó designado Uruguay para realizar, a principios de 1986, el tercer Campeonato Cono

Con respecto al estado actual del canotaje argentino, nos place informar que pasa por un buen momento. En efecto, las perspectivas son halagüeñas, por una parte, y el momento presente es promisorio. Se ha producido un **boom** en la práctica del canotaje individual en embarcaciones K-1 y K-2 tipo slalom y se ven millares de ellas en espejos de agua de todo el país. Sin duda, dentro de unos años tendremos nuevas instituciones de nuestro deporte y habrán aumentado los planteles competitivos.

En cuanto a los palistas de alto nivel, en estos momentos terminaron las pruebas selectivas para la designación del equipo nacional, que se apresta a participar en alguna competencia europea. Lo más destacable está en los juniors, que señalaron marcas similares a las de los primeros puestos del último mundial.

ARTURO CANOVI.

MARISOL, SOL, SOL

Piragüista de toda la vida, de cuerpo entero, acreditada en regatas de pista y ensalzada en maratón, donde ha protagonizado hazañas realmente importantes. Su mejor regata de maratón la llevó al pódium de Dinamarca en 1983. Este año defendió los colores nacionales en Luxemburgo, donde se celebró la Copa 85. Los malos modos de sus rivales y un inoportuno abordaje acabaron con sus esperanzas.



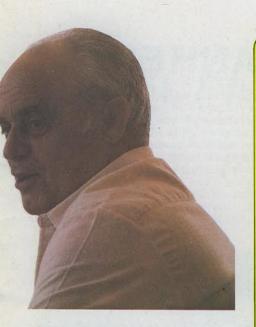
Susana, Ana María y Elisa

LAS MAS MISSES

Susana Herves, palista del Club Náutico Clesa de Caldas de Reis (Pontevedra), fue elegida mis piragüismo nacional, coincidiendo con la regata internacional de piragüismo Príncipe de Asturias, celebrada en la ría de Pontevedra, en donde se dieron cita los mejores clubs de España. Damas de honor fueron elegidas **Ana María García**, del Club Ensidesa (Asturias), y **Elisa García**, del Club Alberche de Madrid.

Susana Herves tiene 18 años, es estudiante y hace cuatro años que viene practicando este bello deporte. □





HERVELLO, DON RAMON

Un tío grande, siempre dispuesto, trabajador y entusiasta. Lleva el piragüismo muy dentro y un buen pedazo de Trasona es cosa suya. Cualquiera conoce su esfuerzo, y hoy la Federación lo reconoce públicamente. Empeñado en la mejor instalación que de piragüismo hay en España, lucha cada vez por unos campeonatos que sueña inmejorables. A la hora de comer, conoce los mejores rincones. Su nombre suena en cada movimiento del piragüismo asturiano; los más recientes rumores le llevan a la vicepresidencia del Principado, y en Trasona, a ser el máximo responsable de la instalación. Para él todo es posible.

LOS QUE SE SUSCRIBEN

A AGUAS VIVAS, que con su cuota voluntaria enviada para esta causa vienen haciendo, año tras año, que este vehículo informativo siga siendo una realidad.

Roge Ovras, José Luis Enríquez Barciano y José A. Menéndez García (Club Náutico Ensidesa).

Gracias por lo que estáis haciendo.



Los homenajeados

El XXV aniversario del club Los Gorilas acabó con una fiesta por todo lo alto: himno, espicha y autoridades deportivas, políticas y religiosas. Un éxito de organización.

GORILAS DE PRENDES

Cuando ya se ha cubierto el programa previsto de antemano, después de un estudio concienzudo que se remonta allá por el mes de octubre del año pasado, quiero llevar a AGUAS VIVAS un resumen de lo que consistió este programa, que dejó satisfechos a propios y extraños.

Una formidable comisión, formada por padres de piragüistas, simpatizantes, ex palistas y palitas veteranos, se encargó de hilvanar todo con el máximo detalle, y a fe cierta que lo consiguió con creces.

Aunque lo lógico sería el volcarse en actividades deportivas, no ha sido así, aunque el programa fuerte era esa regata en K-4 entre Candás y Luanco, que no pudo celebrarse debido al estado del mar, pero que, en un alarde de organización, se llevó a Trasona, y resultó un éxito deportivo, de público y de organización.

Durante el curso escolar se celebró un concurso literario, en los cursos de la primera etapa de EGB, sobre el club **Los Gorilas** y el piragüismo, el cual tuvo gran resonancia entre el alumnado y profesores, repartiéndose lotes de libros entre los primeros y obsequios a los profesores que más destacaron en este trabajo.

Las conferencias ocuparon semanalmente los meses de junio v julio, con temas sobre el deporte en general, habiendo una charla-coloquio con deportistas tan cualificados como son Herminio Menéndez y el ex ciclista José Manuel Fuente, «Tarangu», no pudiendo asistir a la misma el futbolista «Quini». Las conferencias fueron de un gran interés, sobre temas como El deporte como formación humana, Deporte y espectáculo, Operación deportiva en el Principado de Asturias y otra sobre el tema Medicina deportiva. Hubo proyecciones de diapositivas sobre piragüismo aportados por Fran Lorente, exposición de fotografías deportivas (principalmente de piragüismo) y una admirable y visitada exposición de los trofeos ganados por el club a lo largo de los venticinco años de su historia,

lo cual sorprendió a todos cuantos la visitaron por su gran número y valiosos trofeos.

El remate al aspecto deportivo, como decíamos, era la regata en K-4 que no no se pudo celebrar en el mar Cantábrico, el cual dicho día se nos puso más bravío que ningún día del año: pero esto no hizo mella en los organizadores ni en el numerosísimo público que quería presenciar tal efeméride, v. en un récord de tiempo, se trasladó todo a Trasona, dejando atónitos a cuantos llevamos muchos años asistiendo a todo tipo de regatas, siendo tal la perfección de la organización. así como del numerosísimo público que asistió, que se quedó con la miel en los labios para intentar repetirlo en lo sucesivo.

Sabemos y somos conscientes que esto no será posible a nivel de club ni del pueblo de Candás, pero hemos demostrado lo que Candás es dentro del piragüismo nacional, pues estamos seguros que ningún pueblo o ciudad se vuelca como en dicho día lo hicieron los candasinos. La Iluvia no fue obstáculo para que una larga caravana de coches y autocares serpentease los kilómetros que separan Candás y Trasona, llenando en su totalidad los aparcamientos del campo de regatas y de la cancha de tiro. Fue todo maravilloso y demostración de la fuerza que tiene nuestro deporte, cuando éste se lleva a una juventud que supo transmitirla a todo un pueblo de tan sólo 5.000 habitantes y sin marco adecuado para el piragüismo, y lo que es mucho más insólito, para ningún otro deporte por falta de instalaciones.

Si todo lo reseñado señala lo que fueron las actividades para conmemorar esta efeméride, y las cuales tuvieron gran brillantez, más si cabe lo tuvo el acto de homenaje a los que fundamos el club, y a nuestro palista más destacado, y que también lo es del deporte español, Herminio Menéndez. Fue un acto al que asistieron gran número de autoridades, tanto de la política como del deporte provincial y nacional, y en donde el club, fundadores y Herminio recibieron numerosos trofeos y recuerdos. Hubo una fiesta asturiana con diversas actuaciones, sobresaliendo, si cabe, el grupo local Gabiana, compuesto por ex puericantores de la parroquia, dirigidos por el cantautor José Prendes, que nos brindaron con el Himno a Los Gorilas, creado por dicho grupo coral, y que resultó del agrado de todos los presentes y el cual será

LOS DE WANHEIMER

El Wanheimer Kanu Club se encuentra situado en Duisburg, a su larga historia hay que añadir la tradición turística y el cariño de sus miembros por cuanto hacen. Es su club. El presidente, Rolf Henener, ofreció una cena a los miembros del Comité de Promoción e Información de la F.I.C. con motivo de su última reunión, celebrada en aquella ciudad, el elegante marco de su salón, la buena cerveza que ofrecen a sus invitados, la cortesía de los anfitriones y la colaboración de los socios para hacer lo más amable el momento, bien les vale la consideración de gente maravillosa.

La foto fue tomada por Fred Johnston, de Canadá, y en ella aparecen, de izquierda a derecha, Henener, Inclán, Vandeput, Ulrich Feldhoff (presidente de la Federación Alemana), Fuleke, la esposa del presidente alemán y Over Wolfgand.



coreado desde ahora en cuantas competiciones participemos.

También se ha editado un magnífico portafolio con escritos de personas de gran relieve dentro del deporte, y con una estupenda encuadernación, en donde se resalta la magnífica trayectoria del club Los Gorilas a lo largo de estos veinticinco años.

Toda esta labor para conmemorar las bodas de plata del club fue posible, en primer lugar, gracias al trabajo desarrollado por esa comisión, en donde su coordinador principal, Alberto García, con un formidable equipo en donde se encontraban Miguel Alvarez (padre de Luisa) y ese gran canoísta que es Víctor García, entre otros muchos, que también desarrollaron una gran labor durante casi todo un año, con el patrocinio de la Consejería de Cultura, del Ayunta-

miento de Carreño, la ayuda de todas las entidades bancarias de la localidad, así como la de todos los comercios y establecimientos que aportaron algún trofeo o ayuda económica para que tanto la regata como los demás actos pudieran llevarse a feliz término, como así fue.

Termino: así fue en síntesis la entrega de todo un pueblo en justa correspondencia hacia un club que intentó y supo llevar el nombre de Candás por todos los confines del mundo, y éste trató que, por medio del deporte, se llevase un poco más de cultura al conmemorar tan feliz aniversario. Si esto se considera positivo, a todos os invito a seguir elevando y practicando nuestro deporte, para que todo lo reseñado sea superado por los que nos siguen a celebrar tales acontecimientos.

AMANDO PRENDES VIÑA.

HISTORIA DE LA FIC

Y CAPITULO XIII

Las cinco federaciones de los países que se atraviesan organizan esta excursión de una forma rotativa. En 1980, la Federación Alemana fue responsable del 25 descenso, que era un descenso de jubileo. En 1983, 1.167 palistas tomaron parte en el 28, en varias etapas, paleando un total de 465.282 Km.; es decir, más de once veces la circunferencia del globo. Una estadística de 1983 demuestra el interés de los aficionados que tomaron parte en el recorrido cada año, en una o varias etapas, hasta conseguir realizar todo el recorrido desde Ingolstadt hasta Silistra, recibiendo una insignia de honor, en oro, por todo el recorrido o, por lo menos, 2.400 Km. en varias etapas. La tabla de los participantes en 1983 era la siguiente:

República Federal Alemana	190	117.771
Federación de Remo	23	6.210
Holanda	7	8.119
Suecia	1	2.082
EE.UU	4	2.523
Austria	4	7.514
Checoslovaguia	346	92.122
Hungría	189	51.957
Yugoslavia	37	30.461
Bulgaria	343	135.459

El Descenso Internacional del Danubio es el mejor ejemplo de la potencia del piragüismo para fomentar la unión de las personas de países diferentes, ya que, durante las etapas, los palistas alemanes y los húngaros, los holandeses y los yugoslavos se entremezclaron, se ayudaron entre sí a montar sus tiendas, compartieron su vino y formaron una gran familia, sin tener en cuenta sus diferentes nacionalidades.

El presidente del Comité de Descenso Turístico de la CIF desde 1972, Caslav Veljic (Yugoslavia), fue elegido secretario general de la CIF en el Congreso de 1982. El y su Comité habían creado, según una decisión del Congreso, una insignia internacional y un diploma para premiar la participación.

Una prueba de los resultados deportivos es el número de las insignias otorgadas de 1969 a 1980:

43 insignias de oro, por 15.000 Km. paleados. 81 insignias de plata, por 10.000 Km. paleados. 305 insignias de bronce, por 7.500 Km. paleados.

Mientras que en los 20 años siguientes a la segunda guerra mundial los palistas excursionistas eran en su mayoría adversarios de los palistas de competición, las cosas han cambiado, sobre todo durante los 10 ó 15 últimos años. Todo empezó con la primera organización de los rallies; al principio con todo tipo de barcos, plegables,

kayaks, canoas canadienses y también con embarcaciones de remo. Estos rallies son también competiciones, y los mejores reciben sus medallas de bronce, plata y oro.

En la Federación Alemana no son raros rallies con más de 1.200 participantes.

Uno de los éxitos mayores y más importantes del Comité de Descenso turístico, bajo la presidencia de Caslav Veljic, fue la publicación de un gran libro verde, ABC del descenso turístico, que se publicó en 1980 en francés, alemán, inglés y serbocroata. Este libro, con sus fotos, tablas y listas, fue reproducido por las federaciones nacionales en su idioma y dado a cada deportista relacionado o responsable del descenso turístico en cada club. En esta publicación se encuentra, después de una introducción, una definición del concepto de descenso turístico, las reglas básicas para los participantes en las excursiones en canoa, la señalización internacional de los ríos para los piragüistas, un diccionario de los términos del piragüismo, las reglas para los descensos turísticos internacionales y, por supuesto, el reglamento para las insignias de descenso de la FIC. Pero otro trabajo importante ha sido la creación de una nueva tabla: Niveles de dificultad en aguas bravas, que el Comité de Descenso turístico acabó en 1978 y publicó en el boletín con ejemplos de ríos para los diferentes niveles. Con esta tabla es posible fijar el nivel internacional exacto en todas las guías y mapas de los diferentes países: un trabajo muy valioso.

Otra parte importante del trabajo del Comité de Descenso Turístico es la organización de lecturas y recorridos para evitar accidentes, ya que cada año, por lo menos, 10 ó 25 palistas se ahogan o resultan heridos en accidentes de embarcación. La CIF sólo puede preparar instrucciones de seguridad, pero el trabajo práctico es luego de las federaciónes nacionales.

La creación, en 1977, de un sistema de señalización internacional para piragüistas, con señalas similares a las de carretera y su instalación en las orillas de los ríos, es un principio esperanzador contra la muerte en piragüismo.

Tal asistencia tiene que tener en cuenta nuestros intereses, ya que, en un número creciente de países, los ríos están obstruidos por instalaciones hidroeléctricas, con sus presas. En Austria, Francia, Finlandia, Yugoslavia y otros países, las autoridades planifican el sacrificio de recorridos de aguas bravas para producir electricidad. Estamos de acuerdo con la protección de la naturaleza, pero deseamos también la protección de los humanos y la posibilidad de cubrir tiempo de ocio en la naturaleza y en áreas especialmente protegidas.

Medicina preventiva, algo más que tests anti-doping

Las actividades y resultados del Comité de Medicina Deportiva de la CIF, del que todos los miembros son médicos, son más o menos ignorados por el público. Solamente algunos competidores los ven trabajar en los campeonatos de la CIF y en los tests anti-doping. Pero esto es solamente una parte de sus tareas, que están estipuladas en los estatutos de la CIF. Cómo aconsejar a la CIF y sus federaciones en todos los aspectos de la medicina deportiva, en particular en todas las cuestiones de higiene, informar sobre métodos modernos en entrenamiento, refiriéndose especialmente al piragüismo, etc. En varios simposiums internacionales, relacionados con los Campeonatos Mundiales, el presidente del Comité, doctor Burger, la doctora Alberti, así como otros profesionales destacados y físicos deportivos, realizaron lecturas sobre temas importantes, que más tarde fueron publicados en su mayoría por la CIF y distribuidos a los médicos responsables en las federaciones nacionales. En 1974 se publicó un libro del Simposium sobre la Juventud y Piragüismo con las ponencias presentadas en diciembre de 1973 en Madrid. En 1979, el libro del Simposium de la Medicina Preventiva, celebrado en los Campeonatos Mundiales de Duisburg, con cinco ponencias valiosas de especialistas alemanes. En 1980, una segunda edición de Medidas de control anti-doping. En octubre de 1979 tuvo lugar otro Simposium en Nottingham y en los Campeonatos Mundiales de 1983, en Tampere. En el año 1975, el miembro del Comité doctor Grimm escribió un informe sobre La significación de la ganma globulina para los atletas de alto nivel.

Por supuesto, los controles de doping en los campeonatos de la CIF son las tareas más importantes del Comité. Se hicieron entre 25 y 35 tests y todos fueron negativos en la totalidad de las competiciones de piragüismo.

También tienen un papel importante al juzgar y criticar los nuevos métodos de entrenamiento y las preparaciones de invierno. Por esta razón, el Comité ha destacado siempre que en cada federación nacional de piragüismo por lo menos un físico o un especialista similar supervise el entrenamiento, así como las competiciones, para evitar el sobreentrenamiento de los atletas.

El Comité tiene otra tarea normalmente desconocida: se examina el agua y se toman muestras para hacer tests en los ríos y en los lagos donde se proyectan competiciones internacionales. Por ejemplo, el Comité presentó una propuesta sobre la calidad del agua necesaria para las competiciones y la sometió al Congreso en 1978, que la aceptó y la publicó.

21. Promoción e información, visión del extranjero

El Comité de la CIF para la Promoción e Información fue fundado oficialmente en 1962, bajo el nombre de Comité de la CIF para la Propaganda e Información, pero este nombre cambió en julio de 1980. El Comité realiza las publicaciones del piragüismo a nivel internacional, en particular en áreas del mundo donde este deporte no está desarrollado y donde no se han establecido asociaciones de piragüismo. Además, recoge informaciones técnicas sobre todos los aspectos y disciplinas de piragüismo y propaga esta información por medio de publicaciones, películas y otros medios.

Uno de los trabajos más importantes es la difusión del piragüismo en zonas todavía desconocidas y donde no existen federaciones. Es un trabajo muy pesado, ya que se llega a poco escribiendo cartas y enviando material informativo. A menudo no se recibe ninguna respuesta, incluso después de una segunda o tercera carta. Pero no





hay que olvidar que estos países nuevos no tienen experiencia, con frecuencia no tienen barcos y otros equipos necesarios. Incluso con la ayuda técnica de las federaciones belga y francesa a los países africanos de habla francesa, o de la Federación Española a América Central o del Sur queda todavía mucho por hacer. Donde hay ya varios palistas o clubs están más interesados en el descenso turístico en aguas tranquilas o bravas que en las competiciones. Falta, por tanto, una verdadera motivación para formar una asociación, obtener un reconocimiento oficial de su Comité Nacional Olímpico y entrar en la CIF. Pero la CIF tiene que perseguir estos intentos para conseguir más afiliaciones, de forma que el piragüismo permanezca en el programa olímpico. Nuestros intentos para ponernos en contacto con las federaciones de Groenlandia han sido infructuosas, ya que los groenlandeses consideran sus barcos como embarcación de caza y no se interesan en el deporte.

Además de producir un diccionario de piragüismo para periodistas y gente de televisión en los Juegos Olímpicos, el Comité organizó dos concursos fotográficos entre 1974/75 y 1977/78. Las cinco mejores fotos de cada competición recibieron un premio en metálico y se publicaron en el boletín de la CIF y en varias revistas nacionales de piragüismo.

Además, en varios campeonatos mundiales, el Comité organizó el paso de películas de aficionados de campeonatos mundiales precedentes o de descensos intere-

santes.

Asimismo, los miembros del Comité de Promoción e Información publicaron también fuera de la CIF muchos libros y artículos de piragüismo. Se publicaron, además de varios informes en la revista olímpica (la revista del Comité Olímpico Internacional 1974-1976), la 19 edición revisada del Libro del río alemán, y en 1980, la edición número 20. En 1975 publicó también la tercera edición

de Piragüismo en el mundo y fotos, y en 1979, su cuarto libro de fotos, Desde los ríos pequeños hasta las aguas bravas. Igualmente publicó cada año un calendario y un libro de bolsillo. Un miembro del Comité, Gordon Richards, de Gran Bretaña, publicó en 1981 El libro

El Comité de la CIF ha comprado también varias películas de canoa, que las federaciones nacionales podían alquilar, pero aparecieron dificultades, especialmente con los

Pero la tarea esencial ha sido siempre la publicación de los boletines de la CIF con las últimas informaciones en todas las ramas de piragüismo, así como de los informes de los congresos y campeonatos mundiales, con los resultados de las finales de todas las competiciones internacionales de importancia.

El boletín de la CIF, creado en 1954, en los tres idiomas oficiales de la CIF, inglés, francés y alemán, consistía, al principio, y también después de la constitución oficial del Comité en 1962, en un par de páginas. Es solamente a partir de 1974, después de la elección de un nuevo presidente, cuando se transformó en un pequeño libro, con dibujos y fotos.

En agosto de 1976 se tituló International Canoing.

Sus contenidos fueron muy apreciados por las federaciones nacionales, ya que es un contacto importante entre ellas y entre los dirigentes de la CIF, y les daba también a conocer los nuevos competidores en otras federaciones, publicando los resultados principales de las regatas antes de los campeonatos mundiales. También los periodistas de la televisión y de la radio se alegran de obtener gratuitamente los resultados de los acontecimientos importantes.

Cuando el presidente Vesper no se pudo presentar a las elecciones al final del Congreso de 1982, se le pidió seguir con el boletín verde hasta el final de 1982, lo que hizo.

En 1983 se decidió publicar una nueva revista, Canoing internacional, con artículos de interés general. El 13 de marzo de 1984, el número 1/84 de la nueva revista Canoing internacional, con la fecha de publicación 1 de diciembre de 1983, se mandó desde Roma.

El presidente Orsi subrayó en su mensaje al Congreso de la CIF en agosto de 1982 que había que desarrollar una estrecha colaboración con las federaciones afiliadas para recibir mejores informaciones e intercambiar opiniones de problemas mutuos.

Los comienzos de esta nueva publicación son esperanzadores, y los futuros progresos de la revista dependen enteramente de la contribución de todas las federaciones nacionales, con artículos y fotografías.



Fin del capítulo y de la serie «Historia de la Federación Internacional de Canoa», escrita por el alemán y

miembro de honor de la FIC, Hans Egon Vesper. La foto está sacada del libro noruego «Pa Tur Med KANO».

Travesía internacional

POR EL PAIS VASCO

Es la segunda edición de esta travesía internacional de la Costa Vasca. La organiza el Club Deportivo Fortuna en piragua, y no pierden la oportunidad de conocer la rica cocina del lugar, entre otros pormenores. Les ayuda el Departamento de Turismo del Gobierno Vasco y merece la pena integrarse en el grupo. De tanta maravilla nos informa Margit Rudolp, alemana, piragüista y estudiante de castellano en la Universidad de Bremen.

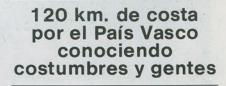
Buena organización en la Euzkadi 85

La Euzkadi 85, desde el 4-8-85 hasta el 11-8-85, fue una travesía de 120 kilómetros a lo largo de la costa vasca, desde Bilbao hasta San Sebastián. Las etapas diarias eran de 17 a 33 kilómetros. El organizador de la travesía fue Martin Tünke, vicepresidente del Club Deportivo Fortuna, que está en San Sebastián. Además, la travesía fue apoyada por el Gobierno vasco. Esta muy deportiva travesía no fue sólo un acontecimiento piragüista, sino también para el conocimiento del País Vasco y sus habitantes. La excelente organización de Martin Tünke lo fue también para los defectos pequeños que no estaban previstos y para los que siempre fue encontrada una solución. Por ejemplo, fuimos alojados en los distintos pueblos en escuelas o en las salas de

se había pedido con antelación el permiso en los municipios. Aunque las personas competentes a menudo no supieron nada o no encontraron las llaves para los baños y duchas, muy rápido fue encontrado un club de deportes, donde pudimos usar los vestuarios. Un alojamiento muy pintoresco y romántico fue en una casa de pescadores muy vieja, de la Cofradía de Pescadores en Motrico. Dormimos justo debajo de la bóveda, con una vista al mar y el puerto entre muchas redes. Nuestras piraguas eran alojadas en edificios cerca de los puertos. No hay posibilidad para acampar, porque solamente se puede entrar en los puertos a causa de una rompiente muy alta y lo escarpado de la costa.

La travesía fue acompañada con un autobús pequeño que transportaba el equipaje y cuyo conductor llevaba un aparato telefónico para comunicación con la Cruz Roja del Mar.

En el día de la salida nos reunimos para cargar las piraguas en la furgoneta. Después de colocarlas tuvimos una comida para todos en una sociedad gastronómica que es solamente para hombres. En esta sociedad, los hombres se encuentran para cocinar en común y para comer, por lo general con exceso. Un poco antes había leído en una guía de ADAC que la cocina vasca, por causa de muchos siglos de perfeccionamiento y ennoblecimiento, es una de las más exquisitas cocinas en España, si no la mejor, y que si fuéramos invitados a una de estas sociedades para una comida no la olvidaríamos jamás. Suponiendo que fuéramos hombres. Me he enfadado porque no podía disfrutar de esta delicia. Me he alegrado mucho cuando han hecho una excepción y anomalía conmigo, porque fui la única mujer en nuestro grupo de diez personas. He averiguado que la guía de ADAC no ha exagerado. Un poco tocados por el txacolí fuimos a Algorta, un pueblo cerca de Bilbao. Detenidos por el mal tiempo, no pudimos nave-



gar con nuestras piraguas los primeros dos días. En su lugar hicimos una travesía por el río Butrón. Un paisaje intenso, verde y montañoso, mucha lluvia y el castillo han evocado recuerdos de Irlanda y Escocia. El segundo día con mal tiempo fuimos a Bilbao, con buena comida y una visita al museo de arte.

En el tercer día, ¡qué bien!, partimos. Con mucho sol, todos de buen humor, olas de cuatro metros y mar tendida, emprendimos la primera etapa. Martin y José Antonio (nuestro bode guero, que siempre arrastraba tras de sí txacolí refrigerado por agua), se han adentrado en las olas cantando con alegría. José Luis ha pescado la primera lubina con pita de 20 metros y un cebo de pescadores unos minutos después de la salida. Entretanto, Enrique se alejó fuera del alcance de la vista. Ha bogado mar adentro y ha



buscado tiburones. Enrique es un amigo de los animales y ha dicho que hay 20 tiburones distintos en el golfo de Vizcaya. Pero los piragüistas no han visto nunca tiburones. Peter y Gerd se marearon pronto, pero no han cejado. José Ramón, nuestro chófer y telegrafista, ha alarmado a una embarcación de la Cruz Roja del Mar por causa del fuerte oleaje. Para los hombres no fue fácil tenernos a todos a la vista, porque el grupo se dispersó bastante. ¡Me fue materialmente imposible mantener el ritmo vertiginoso de los vascos! Por eso he quedado lejos. Pero Jokin se convirtió en mi ángel de la guarda, porque quedó, perseverante, a mi lado. José Mari, el tranquilo en nuestro grupo, no hizo alardes. Al contrario, Enrique asustó con un eskimotaje a los hombres de la Cruz Roia del Mar, que eran conscientes de su responsabilidad, y también fueron mar adentro hacia él. La arribada a un pueblo que fue planeada para una pausa no la pudimos hacer porque había una rom-

piente muy alta y para los mareados esto significó que tuvieron que continuar. Los próximos días fueron parecidos. El oleaje cambió sólo insignificantemente, y una y otra vez no pudimos tomar puerto en algún pueblo para una pausa. Finalmente dividimos el grupo en uno lento y uno rápido.

La costa consiste, en esencia, en un acantilado escarpado de rocas. Además, hay muchas islas pequeñas y muy bonitas. Un pueblo era más bonito que el otro. Para las comidas, que hacíamos todas las noches juntos, Martin ha recomendado siempre típicas comidas del País Vasco. Estas fueron: marmitako, besugo, distintas sopas de pescado y las comidas conocidas paella y calamares. Después de comer había siempre un típico licor del País Vasco: pacharán.

La última etapa de la travesía, desde Guetaria hacia San Sebastián, fue simultánea con una carrera. Más o menos 50 piragüistas vinieron desde San Sebastián e Irún. Hubo unos aperitivos y las medallas fueron distribuidas en el club. En el País Vasco todavía es posible distribuir las medallas individualmente y todos los piragüistas lograron salvas de aplausos. Para los participantes de la **Euzkadi** hubo también una copa muy bonita.

En resumen: una travesía que vale la pena. Para los años venideros serán mejorados algunos detalles. Por ejemplo, para cada día habrá una alternativa segura, por si hace mal tiempo y no es posible la práctica del piraqüismo en el mar.

Sería deseable que la Euzkadi encontrara todavía más interés y aceptación. La Euzkadi 86 tendrá lugar otra vez en los primeros días de agosto. A continuación hay mucho para ver en San Sebastián. Innumerables organizaciones, desde temprano hasta avanzada la noche (deportes, música, bailes y a diario fuegos artificiales), tienen lugar en la Semana Grande donostiarra.

MARGRIT RUDOLPH.

			V	AYAKS (10
				I CARIA	MAN		JU
	1				All of the		
Fig. 1	ibra vidrio		Kevlar		Fibra vidrio		Kevlar
-1 Ranger-Lancer-Tiger	27.000	ptas.	36.800	RR Descenso y Combi	24.800	ptas.	34.50
(-1 Struer (Inic. y Paseo)	28.500	ptas.		RR Slalom	24.800	ptas.	32.20
C-1 Delta	28.200	ptas.	42.600	RR Desc. y Combi c/Timón	27.000	ptas.	36.80
(-2 Stiletto-Glider-				RR Slalom con timón	27.000	ptas.	34.50
Makker (Proa Alta	32.200	ptas.	47.000	Kayak-polo (larg. 220, 295)	19.500	ptas.	
k-2 Pacer	32.200	ptas.	47.000	Kayak de mar Mod. Aguilar	34.000	ptas.	
C-2	33.300	ptas.	54.000	k-2 Turismo, mod. S-84	39.000	ptas.	
				Pala Pertiga de aluminio . Hojas de pala: unidad		ptas.	6.40
The state of the s							2.00
				Asientos	2.100	ptas.	
- Daniel Control				Timones k-1 y k-2	2.400	ptas.	2

La temporada piragüística da sus últimos coletazos. En el Bages, el Centre Excursionista montó el III Descenso del Alto Llobregat.

EN AGUAS CATALANAS

En los maravillosos parajes de Sant Quirze de Pedret, cerca de Berga, el Caiac Bages Club, del CECB, ha organizado el III Descens de l'Alt Llobregat. La prueba ha representado un éxito total, gozando además de una perfecta climatología. El número de palistas ha sido superior a los 40, participando ocho equipos de Lérida, Pons, Zaragoza, Barcelona, La Seu d'Urgell y Manresa.

Como en años anteriores, el público ha sido muy numeroso y ha aplaudido y animado a los palistas que luchaban para conseguir una buena clasificación.

La prueba ha sido controlada por Antonio Gómez Vidal, presidente de la Federación de Arbitros de Piragüismo de Catalunya. Colaboró en la entrega de premios Jordi Camprubí, componente de la expedición que recientemente ha coronado la cima del Everest.

Sólo cabe esperar que para el año próximo sea aún mayor la participación de equipos y simpatizantes.

En la categoría senior se ha clasificado en primer lugar **Joaquín Martínez Cuéllar**, del Sicoris Club de Lérida, con un tiempo de 17-56-90.

En la categoría junior se ha clasificado en primer lugar el palista **Víctor Gravioto Blanco**, del Sicoris Club, con un tiempo de 20-41-84.

En la categoría cadetes se ha clasificado en primer lugar el palista **Joan Gilart Hernández**, de la ADA, con un tiempo de 23-09-61.

En la categoría damas, la primera clasificada ha sido la palista Montserrat Herrera Dorado, del Sicoris Club de Lérida, con un tiempo de 28-50-30. En el tipo de embarcaciones C-1 se ha clasificado en primer lugar el palista, del Sicoris Club, Luis Chacón Ramírez, con un crono de 32-56-27. En la categoría C-2 se han clasificado los palistas J. L. Fuentes y J. L. Herrero, del M. E. Monzalbarba de Aragón, con un tiempo de 28-06-06. Al final de la competición, el club organizador ha ofrecido un vino español a los participantes y asisten-

tes.

ANTONIO GOMEZ VIDAL.



Carta abierta

A MONITORES Y ENTRENADORES

Los entrenadores tienen nuevo presidente nacional. Amando Prendes salió elegido, y ya está en condiciones de afrontar la problemática de los técnicos a nivel nacional. Experiencia y capacidad de trabajo no le falta. Suerte y ayuda es lo que necesita.

Para todos los que estáis colegiados (porque ya habéis recibido la comunicación) y para los que no lo estáis por diversos motivos, quiero ofrecerme desde mi nuevo puesto al frente del Comité Nacional de Entrenadores para el que he salido elegido presidente del mismo.

Para los que me conocéis, sabéis mi entrega y defensa por el piragüismo y seguramente os extrañará que yo me haya presentado para este cargo, que todos sospechamos como muy burocrático, cuando lo mío es estar al

lado del agua, preparando palistas para la competición. Pero unas extrañas circunstancias en las que me vi inmerso precipitadamente me llevaron a este cargo que yo no deseo, pero que, una vez en él, he de desempeñar todo lo mejor posible. Para los que no me conocéis, o sólo habéis oído hablar de mí (para bien o para mal), quiero estar más cerca de vosotros, si cabe, para unirnos por medio de nuestro querido deporte, y con ello conocernos todos un poco más.

Yo quisiera desde estas líneas que

me ofrece nuestra revista AGUAS VIVAS que sean las primeras, pero tengan una continuación, para tener un diálogo constructivo y formar un bloque homogéneo que sirva para relanzar el piragüismo a unas metas que, entre todos, estoy completamente seguro se pueden alcanzar.

Para los que me conocéis, sabéis que no me gusta el fracaso o la derrota, y si para ganar es necesario hacer de un día que tenga más horas..., pues se sacan de donde sea, pero el no puedo, no se tiene ayudas, o algo por el estilo, en mí no caben, ya que creo es mucho más fácil luchar con lo que tiene uno con agallas que el pedir ayudas o rendirse por lo más mínimo. Por eso es el dedicaros a

nos vemos

todos este escrito, porque aún confío en las personas del piragüismo, ya que si un día fuimos capaces de llegar a campeones del mundo, no veo por qué no se puede volver a tener fe en lo que hagamos.

No sé si esta llamada servirá para poneros en alerta y tendré alguna respuesta en el futuro, aunque creo que sí, pero, si así no fuese, no quiero con lo que debe ser un buen piragüismo. Pero, jojol, siempre y cuando se demuestre que el que así critica es alguien que ama al piragüismo y lo defiende contra capa y espada.

Aunque sé que el escepticismo nos invade y se cree poco en todo, y mucho menos en las personas, no quisiera que veais en estas líneas sólo una presentación, sino una ver-

Prendes, Seguín, el presidente Llamedo y Julio Fernández, tres grandes entrenadores y una histórica Federación.

que nadie critique ni exija nada, porque no tiene derecho a ello. Pero, ocurra lo que ocurra, yo estaré siempre para ayudar al piragüismo y, en este caso concreto, a los entrenado-

Que nadie se escandalice, pero ha sido muy vergonzoso la poca llamada que han tenido las recientes elecciones para ocupar las presidencias de las distintas zonas y la que yo ahora ocupo, demostrándonos con ello que hay mucho pasota que está en el piragüismo esperando que otros les saquemos las castañas del fuego, y aunque sólo consiga mentalizar a los entrenadores (que esto es trabajo de todos), me sentiré muy satisfecho, sabiendo de antemano que esto no es nada fácil, aunque lo parezca.

Todo aquel que está en su cargo, sabemos que está sujeto a la crítica, y esto que no os preocupe, porque siempre he tenido por norma en mí superación, que si corrijo los errores que otros me señalan, o yo veo, se llegará primero al éxito. Así que no os preocupe dirigiros al Comité Nacional de Entrenadores para criticarnos cualquier cosa que veais no concuerda

dadera entrega hacia vosotros, que tendrá más o menos éxito según vosotros me correspondáis. El tiempo del que dispongo es nulo, así que no sé cómo me las arreglaré en este nuevo puesto, ya que entre mi trabajo y el de mi club nunca he tenido tiempo para nada; pero ya veremos cómo me las arreglo para desempeñar este nuevo cometido en el que me he metido, pero al que nunca me aferré, porque, repito, que lo mío es estar al lado del aqua para sacar piragüistas.

El piragüismo de élite necesita buenos técnicos que aporten buenos y abundantes palistas, y a ello debeEl calendario de competiciones está cumplido, quedan aún pruebas más anecdóticas que efectivas porque a estas alturas los equipos que han acabado su descanso han empezado el entrenamiento en tierra y la piragua duerme en las estanterías

Pero aún tendremos ocasión de vernos en lo que queda de año. Será en reuniones, ya que el pleno tendrá que constituirse antes de fin de año para elegir a los miembros de la Asamblea, que se reunirá inmediatamente y celebrará sesión al día siguiente para aprobar plan de trabajo, presupuesto de 1986 y cuentas de 1985.

El día anterior al pleno se celebrará la III edición de la Gala Nacional de Piragüismo, de especial significado al coincidir con el XXV Aniversario de la Federación, allí se elegirán como en anteriores ediciones los mejores piragüistas del año, el mejor club y la mejor federación.

Y antes que nada la Comisión Federativa Interterritorial, que estrenará cargo siguiendo las directrices de la ley.

mos dirigirnos, sin olvidarnos de un sinnúmero de fallos que hoy tiene nuestro deporte, así como de graves problemas de toda índole. Yo quisiera que cada uno se pusiese en contacto con el Comité o conmigo siempre que lo crea oportuno, y éste sería el inicio de ir haciendo cosas, aunque se ha de suponer que no todo tiene solución al momento; pero eso sí, lo que no se consigue hoy..., ¿quién dice que no se conseguirá dentro de unos años?... El caso es tener confianza en uno mismo y no desesperar.

En fin, hagamos que entre todos los entrenadores y monitores (los que ejercemos como tales y los que solamente pueden disponer de la titularidad) funcione este Comité Nacional, ya que, siendo así, seremos todos los que nos beneficiemos, y con ello todo el piragüismo nacional. Espero vuestra ayuda incondicional y vuestra crítica constructiva, así como también podéis disponer de mí para todo aquello en que os pueda ser útil, ya que ésa ha sido mi principal misiva dentro del piragüismo.

Un abrazo.

AMANDO PRENDES VIÑA.

MARGINACION

El machismo que nos invade se traduce en nuestros ríos en vergonzante discriminación, que alcanza inclusive a los canoístas a la hora de repartir trofeos. No hay derecho, y Ana María, del club madrileño Alberche, exige mayor consideración.

LAS DAMAS Y LA COMPETICION

Y ESTA... ¿POR QUE QUERRA SER COMO YO...?

Para empezar, diré que las competiciones veraniegas en los ríos (descensos y travesías principalmente) me parecen uno de los mayores aciertos que se pueden tener a nivel de los clubs, ayuntamientos o federaciones, y, por esta razón, creo que no deben perderse.

Pienso, además, que es algo que mantiene a muchos piragüistas entrenando, a pesar de no ser figuras en los Campeonatos de España.

Pero veo, a pesar de todo, un punto bastante negativo: es la gran discriminación que se nos hace a las damas..., y también a los canoístas.

Me explicaré: en gran cantidad de este tipo de pruebas no se hace se-paración de categorías; es decir, que una cadete o juvenil tienen que competir al lado de una senior, lo que, aparte de perjudicarla, la va a desanimar, pues en la mayoría de los casos la superioridad va a ser para esta

última categoría. Otras veces deciden inteligentemente que no hay K-2 damas. ¿Por qué? ¡Hombre!, pues porque en su club no hay suficientes como para hacer un K-2, y para qué van a dar premio a alguien que no es del pueblo.

Esto mismo ocurre bastantes veces con las canoas; pero creo que el problema es más grave en las damas. Comprendo que hace algunos años no había suficientes damas para llenar las competiciones, pero eso ya no es así.

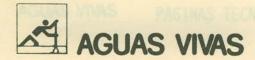
Por otro lado, es vergonzoso que en el Campeonato de España de Velocidad todavía no exista una distancia de 1.000 metros para las mujeres. ¿Por qué? ¿El sexo débil? No, qué va; es para recortar presupuesto o ahorrarse molestias. Imagino yo..., si no el motivo no lo veo del todo claro. Lo del K-4 está aún mucho menos justificado. He podido comprobar en algunas regatas (Trofeo Aniversario Gorilas, K-4 Príncipe de Asturias) que hay suficientes damas en los clubs como para hacer unos bonitos K-4. Además, esto sería una forma de hacer promoción del piragüismo femenino, y algunos clubs dejarían de ver a sus damas como un estorbo.

En fin, no doy nombres de pruebas o clubs, pero me parece indignante que en una competición en la que estuve (o sea, que es verídico), en la que se enorgullecían de sus 100 trofeos o más, no dieran nada más que hasta la segunda K-2 dama. Esto es sólo un detalle; no es demasiado importante, pero es gráfico.

Pido a directivos, federativos y demás encargados de organizaciones que sean más objetivos en toda esta cuestión, y en las clasificaciones y categorías se nos tenga mas en cuenta a las damas.

ANA MARIA MONTIEL CASADO.





NOCIONES GENERALES DE DIETETICA DEL DEPORTISTA

ADAPTACION: VICENTE RASUEROS GONZALEZ

INTRODUCCION

El capítulo que hoy nos ocupa es de sobra reconocido en lo que a importancia se refiere, por todos los técnicos. Sin embargo, unas veces por desconocimiento o quizás por error, las coas no se hacen todo lo bien que se pudieran.

Algunos, los más escépticos, dirán que lo importante es el entrenamiento y que esto son "peque neces", pero no llevan razón. Desde luego que el entrenamiento tiene su importancia, pero demos una vez más, al César lo que es del César; con esto queremos decir que a la dietética, no le quitemos la suya.

Creo que el éxito deportivo se consigue con la suma de muchos factores, uno sin duda es el entrenamiento programado y metódico, y otro, el tema que aquí nos ocupa.

He de decir que lo que vais a ver, a continua-ción, no es otra cosa que el compendio de va-rias obras consultadas y resumidas para un lector, llamémosle de la calle. He prescindido de la terminología, aunque en algunos casos aparez ca alguna palabreja, que sin duda dejará de ser lo, tras su explicación. Creo que el lector pue de enriquecerse bastante, pues he tratado de huir de las recetas, de las que soy en absoluto, partidario, aportando toda clase de datos para que el tema sea comprendido en su totalidad; pue de parecer que alguna vez me alarque demasiado en algún punto, pero esto es premeditado, por entender que, en ese caso, así se requiere. Por último anadir que no trato de apuntarme nin gún punto, en lo que a ciencia se refiere; yo no he inventado nada; todo lo he sacado de los libros, eso sí, dándole quizás más importancia a unas cosas que otras, y ese toque personal que cada uno puede aportar. Lo que si quiero de cir es que ha sido un trabajo arduo en el cual he dejado muchas horas. Las doy por bien emplea das, si al menos le sirve a uno sólo, para algo.

DIETETICA DEPORTIVA

Una ración alimenticia para un deportista se -considera equilibrada, cuando los Principios In
mediatos se reparten de la siguiente forma:

55% glúcidos (incluido un 4-5% en calorías de origen alcohólico)

30% lipidos 15% protidos

Fuentes alimenticias de los glúcidos

A continuación enumeraremos las principales, aunque si bien, cabe destacar en un principio a los alimentos ricos en almidón (cereales y deri vados), las verdúras y frutas, el azúcar.

El trigo y derivados:

- a) Harinas y sémolas. Estas son ricas sobre todo en almidón (75%).
- b) El pan y los biscottes. El pan aporta el 55% de los glúcidos. Por cada 100 gr. se consiguen 250 calorías.

Los biscottes, se trata de pan de molde tostado en hornos especiales.

El pan integral es algo más rico en proteinas y vitaminas que el pan blanco, con la particularidad de que al contener una gran parte de salvado, la pared intestinal puede sufrir irritaciones.

En la dieta de un deportista hay que tener - sobre todo en cuenta, en lo que concierne a este alimento, sobre todo su preparación. El pan ha de estar bien cocido con el fin de - evitar trastornos en su digestión. Son pues válidos, el pan duro, la corteza, el pan tos tado y los biscottes.

c) El resto de los derivados de este cereal, po seen unas caracteristicas similares a los ya citados anteriormente, si bien algunos pueden tener mayor valor energético, por ejemplo, las galletas, bizcochos y similares -- (400 calorías por cada 100 gramos). O el pan de centeno, miel y especias (con 350 calorías por cada 100 gramos), si bien es necesario apuntar, que aunque su digestión es fácil, su abuso causará trastornos gástricos.

El arroz: En el mercado habitual, se nos presenta ya refinado y blanqueado. Se consume cocido y su valor alimenticio es parecido al de las ha rinas (360 calorías por cada 100 gramos). Posee una propiedad o característica que es necesario apuntar, y es su fácil digestibilidad, considerándosele como uno de los alimentos más fáciles en su digestión.

Cuando se sufren trastornos de tipo intestinal, son muy aconsejables, los preparados azucarados a base de leche (el arroz con leche).

Los otros cereales (cebada, centeno, avena y maiz): Expedidos en forma de harinas o cremas y también en otras formas preparadas (copos, hojuelas, etc.). Mezclados con la leche poseen un gran valor nutritivo: corn flakes, maicena, crema de maiz, copos de avena, crema de cebada. To dos con un valor parecido apróximado en lo que a calorías se refiere (340 a 365 calorías por -100 gramos).

La patata: Sigue al pan en una escala de valores en lo que a aporte de glúcidos se refiere.
Su valor nutritivo varía según el estado en que
se consuma, así de las 65 calorías por 100 grs.
cuando es cocida, pasando por las 85 cruda, 110
asada, hasta las 230 calorías por cada 100 grs.
cuando se ingiere frita. Si esta última posee abundante grasa, esto puede dificultar su diges
tión.

La patata posee además de otras sustancias mine rales, potasio en cantidad importante, 430 mgs. por cada 100 grs. Su aporte vitaminico varía se gún la edad del tubérculo, destacando por su importancia la vitamina C (entre 5 y 20 mgs. por cada 100 grs.). Es imprescindible para conservar esta vitamina el que su cocción se realice con la piel.

Las legumbres: Entre las que destacamos por su mayor consumo, los garbanzos, lentejas, judias y guisantes. Su valor calórico se reduce bastan te al cocerlas, siendo esta cantidad incluso - después de la cocción, todavía importante (entre 150 y 90 calorías por cada 100 grs.). Son ticas también en sustancias minerales, sobre to do la C y en menor cuantía la B.

Por su alto contenido en celulosa, lo que las hace generalmente indigestas, se recomienda no utilizarlas más de un par de veces al mes.

El azúcar y los productos azucarados: El azúcar se extrae de la remolacha o la caña. Posee un - alto valor energético (400 calorías por cada - 100 grs.). Su aporte no debe sobrepasar el 10% de las calorías totales.

Debido a que se trata de sacarosa, el organismo lo asimila rápidamente.

Los caramelos y otros productos de confitería,

siguen las mismas reglas de utilización del - azúcar, precisamente por tratarse de una forma de azúcar.

La miel, de gran valor energético (328 calorias por cada 100 grs.). Compuesta a partes iguales de glucosa y fructosa. De rápida asimilación por el organismo. Con propiedades la xantes. Recomendada en la dieta precompetitiva.

El chocolate, debido a su gran contenido en lípidos, posee un elevado valor calórico (560 calorías por cada 100 grs.). Con propiedades tónicas y diuréticas (facilidad para expulsar la orina).

Utilizado en cantidades razonables, es muy recomendado su consumo en determinadas actividades deportivas (alpinismo, espeleología). Por el contrario, consumido en exceso, provocará trastornos digestivos, además de un perjuicio en el funcionamiento de las articulaciones, esto último será debido precisamente, al oxalato de calcio que contiene.

Las mermeladas y jaleas de fruta, son alimentos ricos en glúcidos o hidratos de carbono - (67 grs. por cada 100 grs.). De gran valor - energético (entre 270 y 300 calorías por cada 100 grs.).

Las verduras: Al carecer por lo general de lípidos y siendo muy bajo el contenido de prótidos (no superior al 2%), vemos que su principal y casi única fuente de energía la constituyen los glúcidos (entre el 2 y el 15%), casi siempre en forma de fructuosa y algunas veces de almidón.

Su poder en lo que a aporte de calorías se refiere, varía según el tipo, (entre 20 y 30 - calorías por cada 100 grs.). Poseen una gran riqueza en agua (80 a 90%) y potasio, hierro, cobre, magnesio en cantidad aceptable, siendo ya mínimo su contenido en azufre, sodio, fósforo y cloro.

Cabe destacar también el aporte vitamínico, entre ellas: la B₁ y la B₂, así como la C, es
ta última sobre todo en las hierbas finas, las
de hoja y en los tomates, también en las setas.

Las frutas: Lo dicho en las verduras sobre el escaso contenido en lípidos y prótidos, es vá lido también para las frutas, siendo por tanto los glúcidos el principio inmediato energético esencial.

- Las frutas y bayas ácidas (frambuesas, fresas, agrios, etc.), contienen de un 8 a un 11% en glúcidos.
- Las frutas de hueso y pepitas, de un 11 a un 16% en glúcidos.
- Los plátanos, uvas e higos, de un 16 a un -21,8%. Destacando en este apartado, la uva negra con un 26%.

Su valor calórico oscila, entre las 29 calorrías por cada 100 grs. de melón y las 110 ca-

lorías por cada 100 gramos de uva negra. Gracias al contenido de ácidos orgánicos, muchos de ellos abren el apetito. Además poseen abundancia de sales minerales (potasio y cálcio).

Son ricas en vitaminas, destacando la C, sobre todo en las bayas ácidas y ágrios y más aún - concretamente en el zumo de majuela. Resaltare mos como dato curioso que el zumo de esta fruta, posee 10 veces más vitamina C que cualquie ra de los ágrios. Así, mientras en 100 grs. de zumo de naranja obtenemos 42 mgr. de vitamina C, en los mismos 100 grs. de zumo de majuela - obtendremos 400 mgs.

Además tienen pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B, la B_1 y la B_2 y vitamina A destacando en esta última, la majuela (10.000 u.i. por 100) y el mango (6.350 u.i. por 100). Es así pues necesario, que en cualquier dieta alimenticia debe constar alguna de estas frutas antes citadas, con el fin de asegurar un aporte vitamínico suficiente.

Utilización de las frutas y verduras

Si las consumimos crudas, hemos de elegir aque llas que contengan poca cantidad de celulosa, aligual que poco o mejor nada, de almidón (esto se hace, con el fin de no irritar las paredes del aparato digestivo). Son nulas o escasas en hidratos de carbono, todas las frutas y algunas verduras, así: lechugas, tomates, zana horias, rábanos); y las finas hierbas. No obstante, para facilitar aún más, su digestabilidad, es recomendable su pelado. Para que el poder nutritivo sea el máximo, es necesario su consumo recien recolectadas.

Si su utilización va a ser después de cocidas esto lleva consigo una serie de ventajas e inconvenientes. Como ventajas podemos señalar, el que la celulosa que contengan, se ablandará, disminuyendo considerablemente el riesgo que antes señalábamos. Al mismo tiempo facilitamos la masticación y digestión.

Como inconvenientes a tener en cuenta, destacan: parte de las sustancias solubles del alimento en sí, pasan al agua. También se producen pérdidas de vitamina C, debido a la oxidación, siendo esta pérdida directamente proporcional al tiempo de cocción (a más tiempo, mayor pérdida), la riqueza en esta vitamina, pue de llegar a reducirse hasta en un 80% de su valor en crudo. Estas pérdidas serán inferiores si dicha cocción se realiza al vapor, brasa o presión.

Las conservas de frutas y verduras, tanto en lo que se refiere al enlatado, como al congela
do y al deshidratado, hemos de señalar que estos tipos de conservación, mantienen en líneas
generales, todas las propiedades de los alimen
tos.

Los frutos secos: son mucho más ricos en glúcidos que los frescos, variando entre los 14,8 -

gramos por 100 grs.de coco y los 75,3 grs. por 100 grs.de castaña. Asímismo, cabe destacar su mayor riqueza en calorías, esta oscila entre - las 253 calorías por cada 100 grs.de melocotón seco y las 620 calorías por cada 100 grs.de -- avellana.

La ración lucídica o de hidratos de carbono:No sobrepasará, salvo en casos que más adelante - apuntaremos, el 55% de la ración calórica normal. Las razones son las siguientes.-Una dieta con más de un 55% en glúcidos, ocasiona trastornos digestivos.

Aunque ya señalábamos que los glúcidos eran es timulantes del apetito, sin embargo, una cantidad superior a la señalada producirá el efecto contrario, lo disminuirá.

Los alimentos ricos en glúcidos son generalmente pobres en calcio.

Los regímenes ricos en hidratos de carbono, son hipercalóricos (abundancia en calorías), lo - que produce un aumento en el peso.

Prácticamente todos los azúcares utilizados en una dieta normal alimenticia, son refinados. - Estos azúcares, carecen de vitamina B_1 , la - - cual es imprescindible en el metabolismo de - los glúcidos.

Favorecen las caries dentales. Hemos de seña-lar, una vez aclarados estos puntos, que lo -mismo que no es aconsejable, por las razones -ya expuestas, no sobrepasar ese 55%, tampoco -lo es no alcanzar como mínimo el 50%.

Consideraciones a tener en cuenta. Experiencias llevadas a cabo por los doctores J.Kral y Cabrera-Sánchez, nos llevan a la conslusión de que la absorción de prótidos (a tratar en el capítulo siguiente) y glúcidos al principio del esfuerzo, con la precaución de tomar azúcar cada hora, apenas produce variación en la glucemia.

En cuanto a los trabajos realizados por Cole-man, Tuttle y Daum, en los que estudiaron el efecto de tres tipos de desayunos con un número parecido de aporte de calorías para los - tres (751, 770 y 792), respetando el tanto por ciento en la cantidad de alimentos en lo que a los principios inmediatos se refiere (glúcidos, lípidos y prótidos), siendo estos últimos unos de origen animal, otros de origen vegetal y - otros mixtos. La conclusión fué que la gluce-mia varía entre límites casi insignificantes, siempre y cuando ese desayuno contenga proteinas, siendo igual que sean vegetales o anima-les.

Así pues, resulta un hecho comprobado, el que el alimento inmediatamente utilizable en el es fuerzo muscular es el azúcar, siendo el papel de las proteinas, el de asegurar el tono proteico de la ración cuando se trata de un esfuerzo prolongado.

Debido precisamente a esa rapidez de absorción de los azúcares, se puede recomendar al deportista, que la vispera e incluso la misma mañana de la competición, puede ingerir una dosis
útil de levulosa (una misma dosis de levulosa
produce más glucógeno que una de glucosa), pues
esto le permitirá tener en reserva una cantidad importante de glucógeno (glúcogeno: es el
polisacárido más importante. Su función es la
de ser combustible de reserva. La mayor parte
se encuentra en el hígado, aunque también como
es lógico, en el músculo). Durante la prueba,
para mantener constante la glucemia, es oportu
no el aporte de glucosa, cuya absorción es rápida.

Un poco como contrapunto a lo dicho últimamente, son las experiencias de Carpenter y Fox, - Dampe, Wrightington, Haldi y Wynn y Creff, y - Creff y Bérard. Estos señores llegaron a la -conclusión de que la absorción de azúcar poco tiempo antes del esfuerzo, no proporciona mejo ra en el rendimiento.

Ahora bien, es necesaria una explicación somera con el fin de no confundir a todo aquel que pueda leer este capítulo. Y ustedes se pueden preguntar: "Entonces, ¿es bueno, o no, la ab-sorción de azúcares poco tiempo antes del es-fuerzo? Pues bien, siempre y cuando que la die ta alimenticia sea equilibrada, el organismo no obtiene ningún beneficio con un aporte alimenticio especial. Y esto es fácil de comprender, una vez que el organismo está digamos a tope de sustancias necesarias, con los depósitos de almacenamiento, también llenos, -cosa que conseguiremos con esa dieta alimenticia equilibrada-, el propio organismo elimina todo aquello sobrante. Esto hace por tanto inútil una sobredosis de cualquier alimento, ya que sería un gasto inútil, al ser eliminado.

De todas formas, decirle a un deportista que consuma prótidos en el desayuno y que tome glú
cidos cada hora hasta el momento de la competi
ción, no es darle suplementos, sino equilibrar
ese posible defecto, si es que lo ha habido en
su dieta. Es asegurar, por tanto, una constante en su glucemia.

Fuentes alimenticias de los Prótidos

No solamente la fuente de alimentos con un ele vado tanto por ciento en proteinas, es de origen animal, sino que también lo es de origen - vegetal (legumbres, pan, cereales), aunque en honor a la verdad hay que señalar que los primeros son más interesantes, sin desestimar al resto.

La carne: Su interés radica en su riqueza en - prótidos (entre un 14 y un 25%, en estado crudo). Además es rica también en fósforo, hierro, potasio y otras sustancias minerales, aminoácidos y vitaminas (B₁ y B₂). El aporte energético varía según el tipo de carne y su forma de presentación (entre 120 y 350 calorías por cada 100 grs. de carne).

Son similares en lo que a riqueza nutritiva se

refiere, las carnes rojas y las blancas.
En cuanto a su forma de prepararla, la cocida muy hecha es tan eficaz como la poco hecha o algo cruda, sin embargo es del todo necesario el cocinarla con el fin de evitar la parasitosis.

Características de algunas carnes:

Cordero y cerdo. Son generalmente muy grasas - por lo que se recomienda el empleo de los pedazos más magros.

Ternera. Rica en nucleoproteidos. Su consumo - demasiado frecuente puede perjudicar el buen - funcionamiento muscular.

Las carnes se tomarán preferentemente a la parrilla o asadas, evitando las frituras, los - salteados, los estofados y las salsas grasas. En cuanto a la carne picada se recomienda utilizarla siempre y cuando se haga antes de dos horas de su picado y sobre todo y si este lo ha hecho el carnecero, que sea en nuestra presencia, ya que este tipo de carne da lugar a toda clase de especulaciones.

Las visceras y despojos: La lengua y el corazón tienen un valor parecido al de la carne, en lo que a nutrición se refiere.

El higado, ya sea de ternera, cordero o cerdo, son parecidos en este valor nutritivo.

Es la viscera más rica, debido a su contenido en proteinas (19,4% el de cerdo, 18,7 el de --ternera y 20% el de cordero), también es importante su contenido en hierro, fosforo, oligoelementos y vitaminas A, B₁, B₂, B₆, y B₁₂. Sin embargo y pese a toda esta riqueza, es aconsejable no utilizarlo más de una vez por semana debido a su contenido en nucleoproteinas.

El resto de visceras y despojos, pobres en car ne muscular (pies, morro, tripas) o ricos en nucleoproteinas (riñones, mollejas, sesos) han de utilizarse con moderación.

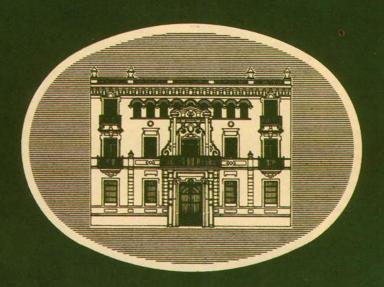
Los embutidos: Solamente es recomendable incluir en la dieta de un deportista el jamón y el salchichon, siempre y cuando estén bien curados.

Próximo capítulo:
FUENTES ALIMENTICIAS DE LOS PROTIDOS (final del artículo).
FUENTES ALIMENTICIAS DE LOS LIPIDOS
APORTE HIDRICO

LAS VITAMINAS



PREVISION ESPAÑOLA GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

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

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

100 AÑOS A SU SERVICIO