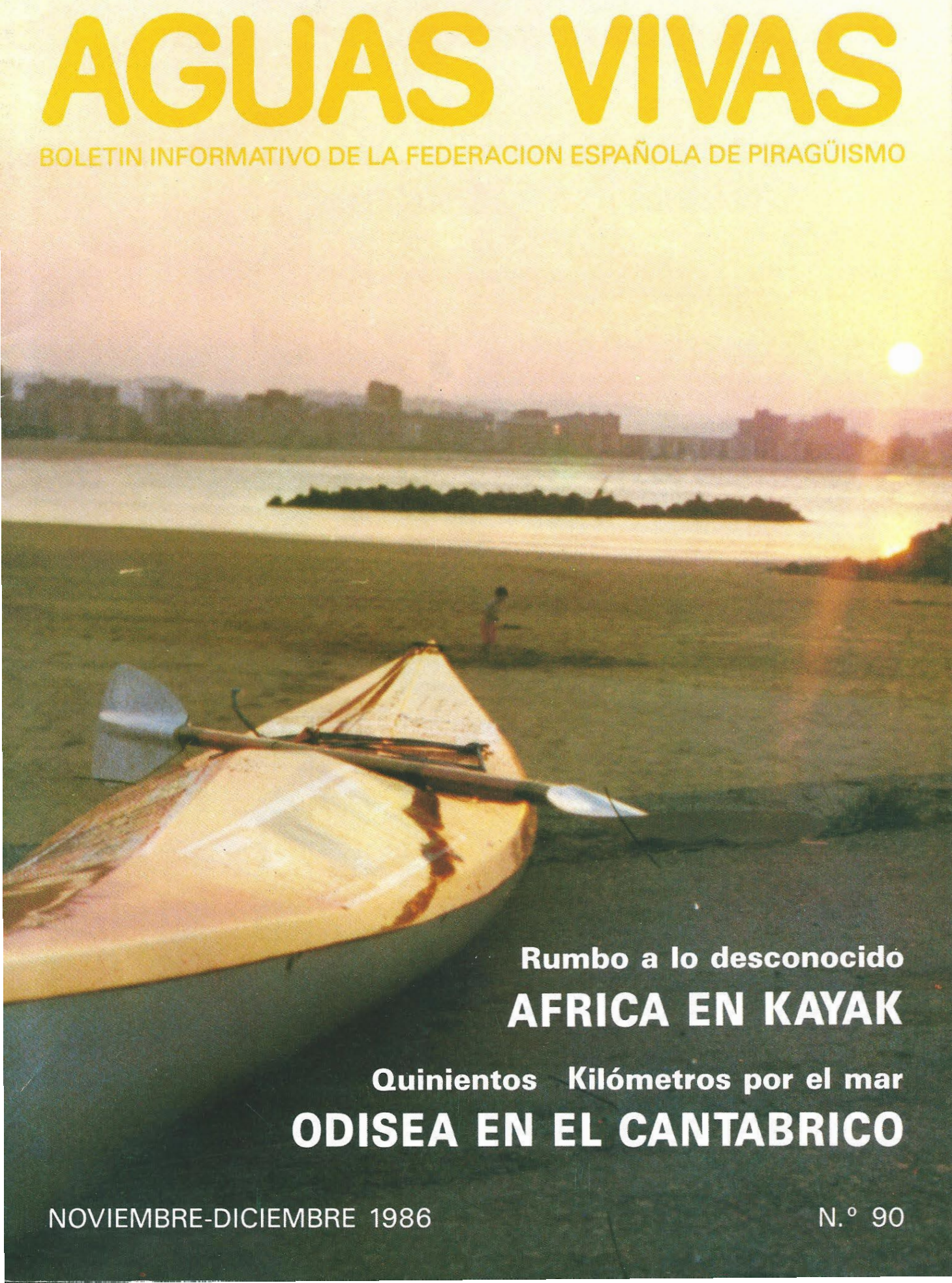
AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



Rumbo a lo desconocido

AFRICA EN KAYAK

Quinientos Kilómetros por el mar

ODISEA EN EL CANTABRICO

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 1986

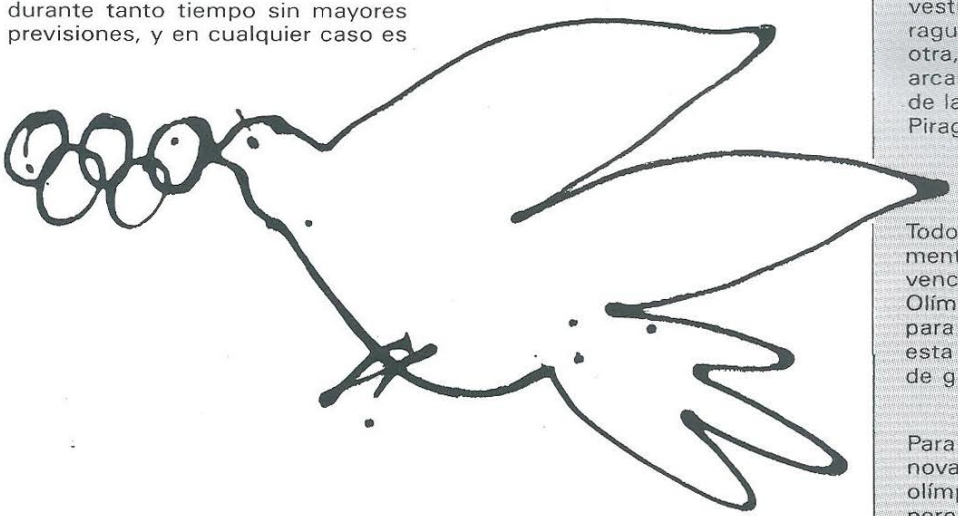
N.º 90

Medallas, a pesar de todo

Un piragüista necesita muchos años subiendo al podium para poder alcanzar medalla en Barcelona 92, horas de trabajo y esfuerzo que nadie más que él podrá recompensar. Algunos lo están intentando.

LA SOLEDAD DEL PIRAGÜISMO OLIMPICO

Lo de casi cuatro mil niños aprendiendo a montar en piragua dentro de la Operación 92, a muchos les parece sólo estadística sin mayor repercusión, pero hay que entender que, cuando menos, puede haber sido el ensayo general de una actividad más perfilada que tenemos que iniciar de cara a nuestro futuro, hoy en día muy deteriorado, por habernos dedicado a una minoría selecta durante tanto tiempo sin mayores previsiones, y en cualquier caso es hay quien confía en nuestro deporte, corto de esquemas, falto de técnicos, entretenido en riachuelos y algarabías, pero aficionado, duro y sacrificado, capaz por tanto de alcanzar sublimes empeños, genial en sus radicales posturas, a pesar de su marginación, de su arriconamiento social que piensa puede ganar medallas gritando desde las gradas o rebuscando justificaciones a la incapacidad del político de turno.



todo lo que podemos ofrecer a tanto seguidor que aguardaba entusiasmado, algo.

Al pairo de esta animación, algunos noveles autonómicos aprovecharon el benigno clima extremeño a la entrada de otoño y embarcaron bajo la condición de prometedoras figuras a turistas rezagados que aún no sabían montar en piragua cuando se incorporaron al equipo nacional, nula contribución a un ambicioso proyecto que quiere meternos en el pudium olímpico lo antes posible, o abuso de confianza, o ignorancia supina. En cualquier caso, lamentable.

Pero ahora se refuerza el programa,

Resbalar por unas olimpiadas en Barcelona 92 nos dejaría el amargo sabor del fracaso, y el momento es demasiado bonito para desaprovecharlo, hay inclusive intentos a nivel autonómico para lograr el éxito, con el respaldo de todos, los laureles olímpicos deben estar al alcance de un piragüismo de élite, veterano en estos podiums.

La operación empieza su andadura, nadie debe quedar excluido si su voluntad es auténticamente olímpica. ☐ **J.R. INCLAN.**

editorial

IMPOSIBLE

Sigue empeñado en que el nuestro tiene que ser un deporte productivo, que tenemos que ganar dinero, cobrar por una tribuna preferente dos mil pesetas para poder ver la vuelta a la isla de Tambo y negociar con multinacionales para que subvencionen el primer descenso del río Pistacho. Como contraprestación podrán instalarse hasta tres pancartas publicitarias a lo largo del recorrido que serán vistas, si pasa, por algún cabrero del lugar.

Y aún hay más, los clubs, antes de pararse a pensar en que necesitan una ducha, abrir un vestuario o comprarse una piragua por si se les rompe la otra, deben contribuir con sus arcas para el mantenimiento de la Federación Española de Piragüismo.

Todo esto en el mismo momento en que se luchaba, convencidos de que los Juegos Olímpicos debían conseguirse para Barcelona en el 92 y de esta manera deparar jornadas de gloria a nuestro deporte.

Para entendernos, hay que renovar en Barcelona el laurel olímpico de esta Federación, pero a precio de saldo. ☐

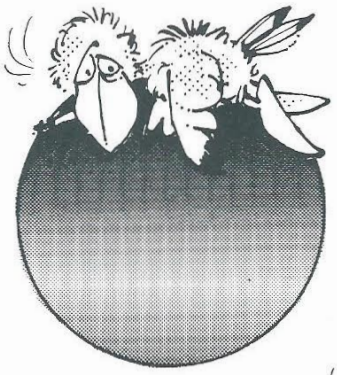
AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
NOVIEMBRE-DICIEMBRE 1986 - N.º 90
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.
Cea Bermúdez, 14, 1.º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
PORTADA, Foto Aldi Cantábrico 86
☐ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680-1969

Exito mundial para tres palistas del Club Deportivo Fortuna

Como consecuencia de las relaciones abiertas con palistas extranjeros tras la celebración de la **II Travesía Internacional de la Costa Vasca Euskadi 85,** y aprovechando una invitación para participar en este importante acontecimiento del piragüismo alemán, tres palistas del Club Deportivo Fortuna: José Luis Sansinenea, Jokin De Nabaskues y el que esto escribe, nos trasladamos a la lejana (1.600 km.) ciudad de Bremen.

XIV WESER TIDEN RALLYE



Lo hicimos por ferrocarril, ya que los escasos días libres de que disponíamos no recomendaban un largo y tedioso viaje por carretera. Ello nos obligó a participar con embarcaciones prestadas, lo que planteó no pocos problemas, como el tener que amoldarse al uso del timón, al cual no estamos acostumbrados, ya que las condiciones que habitualmente presenta el Cantábrico y nuestras piraguas (generalmente más enquilladas) no lo hacen necesario.

El **Weser** Tiden **Rallye** se celebra anualmente entre las localidades de **Nordenham** (frente al puerto de Bremerhafen, en la desembocadura del río Weser) y **Bremen,** sobre una distancia de 57,3 km. A 30 km. de la salida, en Bergen, está situada una meta alternativa, en la cual se accede a la medalla de plata, mientras que los que alcanzan la ciudad hanseática son recompensados con un diploma y la medalla de oro.

Habitualmente participan del orden de 1.500 palistas (alguna vez superaron la cifra de 2.000), pero este

año, y debido, sin duda, a la psicosis producida por la contaminación derivada del accidente de la central nuclear de Tschernobyl, la participación se redujo a 900 piragüistas, alemanes en su mayoría, aunque también había holandeses, ingleses y daneses.

El 9 de mayo, dos días antes de la celebración del Rally, tuvimos ocasión de hacernos a nuestras embarcaciones en un **paseo** de 46 km. El mal tiempo reinante, que **aprovechamos** al día siguiente para visitar el **Deutsches Schiffahrtsmuseum** de Bremerhafen (museo naval más importante de Alemania y probablemente uno de los mejores del mundo, que por sí sólo bien merece un viaje), ya nos hizo entrever la dureza de la prueba del domingo.

Novecientos palistas para cubrir sesenta Kilómetros

Y es que 57,3 km. suponen una distancia considerable y más a comienzo de la temporada, pero superarlos con vientos del Sur (en contra) de fuerza 6 y con rachas de 8, representa un reto bastante serio. Tanto es así que de los 900 participantes, 670 se conformaron con la medalla de plata. Los tres donostiarras alcanzamos el oro, con no poco esfuerzo, en algo más de 6 horas y media de paleo.

El piragüismo en Alemania poco o nada tiene que ver con lo que estamos acostumbrados a ver por aquí. Ni una sola embarcación de pista, palistas de todas las edades —los había, varios, por encima de los 70 años—, embarcaciones de turismo de todos lo modelos —a cual más sofisticado— y todas, propiedad de los participantes.

La salida en la localidad de Nordenham.

En el punto de partida, el Club **Wassersportverein WSV Nordenham,** uno de los ¡más de treinta! enclavados en la zona, con unas instalaciones envidiables, reinaba un ambiente extraordinario. Una fiesta, con baile, en la que se nos agasajó muy cordialmente (era la primera participación española en Tiden Rallye), agrupó a los palistas en la víspera de la prueba.

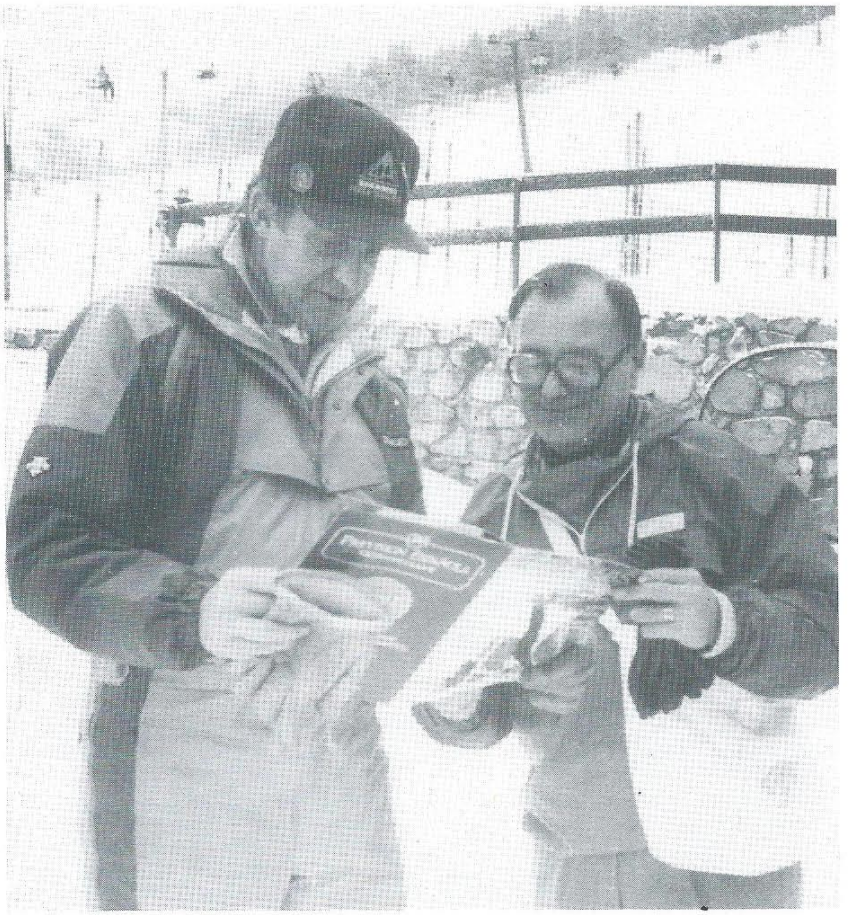
Distinción de oro para los donostiarras

Buena parte de los allí presentes eran piragüistas de mar, con los que nos une gran amistad, dadas las relaciones del C.D. Fortuna con asociaciones como C.K. Mer y Salzwasser Union. Fue muy agradable coincidir con antiguos compañeros de travesías, así como con amigos y colegas, a muchos de los cuales sólo conocíamos por la correspondencia mantenida.

Hay que confesar que en los días que permanecimos en Nordenham, nuestra mesa en el magnífico salón del club anfitrión a orillas del Weser era la más concurrida y el punto de inicio de las más interesantes charlas y coloquios sobre mares, embarcaciones esquimales, navegaciones, experiencias, etc.

Las dificultades que encuentran los piragüistas de mar en otros países no son muy diferentes a las planteadas aquí, fruto casi siempre de la indiferencia y desconocimiento hacia esta especialidad. De ahí la fuerza de asociaciones como la inglesa, la francesa o la recientemente creada en Alemania, todas ellas al margen de las Federaciones Nacionales, aunque reconocidas en mayor o menor medida.

En nuestras conversaciones se habló ya de la posibilidad y necesidad de crear una Federación Europea de Asociaciones de Piragüismo de Mar, lo que abriría no pocas posibilidades para una modalidad tan desconocida como atractiva. □ **MARTIN TÜNKE**



El Rey manifestó su interés por las aguas bravas.

Don Juan Carlos conversó con Gómez Vidal sobre temas de piragüismo

EL REY CON AGUAS VIVAS

Cuando **Gómez Vidal** se enteró de que la Familia Real iba a esquiar en Baqueira Beret durante las vacaciones de Navidad no se lo pensó dos veces, cogió su macuto del 80, el último número de AGUAS VIVAS y subió a explicarle al **Rey** que nada más apasionante que esto de las aguas bravas, espectáculo que en los ríos Valira y Noguera Pallaresa garantizaría el éxito de público de cara a los Juegos Olímpicos de Barcelona 92.

Así las cosas pensadas, se desarrollaron, a pesar de lo inesperado de la visita el Rey tuvo la deferencia de departir un buen rato con Gómez Vidal a cerca de las aguas bravas, los ríos idóneos, el piragüismo de competición y, como no, los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Del interés que **D. Juan Carlos** mostró por el tema, salió impresionado nuestro buen árbitro que invitó al Rey a presenciar los Campeonatos del Mundo de Aguas Bravas que se celebrarán en 1988 en Sort y La Seo d'Urgell con asistencia de palistas de todo el mundo.

Así surgió esta entrevista, anecdótica en su origen, pero tremendamente sentida para un piragüismo que puede notar la proximidad de su Rey en temas trascendentales y queridos para todos los que vivimos este deporte.

Y ahí quedó Gómez Vidal, feliz y contento tras su viaje a la nieve, su conversación con el Rey y la apasionada defensa que sin duda hizo del piragüismo de competición. Y es que, si hay alguien en nuestro deporte que puede lograr lo que parece imposible, es Gómez Vidal, árbitro de toda la vida y amigo de todos para servirle a usted. □ **J. R. INCLAN.**

LOS QUE SE SUSCRIBEN

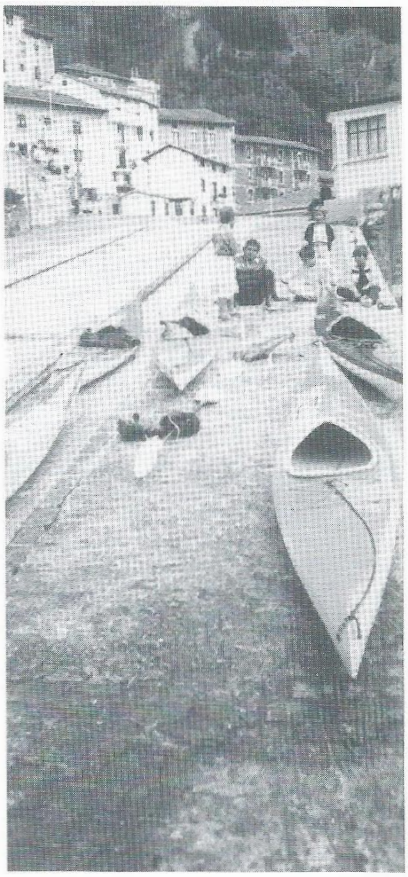
Los que con sus voluntarias cuotas hacen posible la aparición de nuestra revista, últimamente se recibieron las de:

- Juan Ignacio Escriña Burgos
- Jesús Pérez Iridoy
- Asociación Náut. de Madeira
- Carlos Cantero Perea
- Martín Martín Martín
- Antonio Ladrero Bosque
- Luis Tejedor Ariza
- Miguel Avezuela Buscato
- Gonzalo Bailo Yeloria
- José Luis Enriquez Beriano
- Pedro de Dios
- Ramón Vizán

A todos, gracias por cuanto estáis haciendo.□

Desde Irún hasta Estaca de Bares

EL INCOMPARABLE ESCENARIO DEL MAR CANTABRICO



Un alto en el camino, la foto está tomada en Elanchove.

Han llegado a palear durante ocho horas diarias para cubrir en quince todo el Cantábrico, utilizando embarcaciones de tipo esquimal, con achicadores, palas más largas que las de competición y muy fuertes, luego han derrochado entusiasmo, coraje y tesón.

Consideran imprescindible para llevar a buen puerto esta aventura, una buena información meteorológica, estudio del terreno y un eficaz equipo de apoyo. Son el grupo Aldi Cantábrico 86.

Quinientos Kilómetros en piragua

En toda nuestra vida deportiva nos habíamos quedado cerca del mar, a unos pocos cientos de metros unas veces, otras a escasos kilómetros. En el Ascenso del Nalón, en el Descenso del Sella, en el Cares-Deva, en el Descenso del Bidasoa..., siendo el mar como el límite para una piragua. Fuera de la competición alguna vez habíamos intentado remar en la mar aunque estas experiencias no había sido ni demasiado largas ni demasiado alentadoras. Ahora creíamos que bien preparados físicamente, con un metarial inmejorable como el que teníamos y con las ideas muy claras el atravesar el Catábrico podía llevarse a cabo.

Y con esta idea nos pusimos de acuerdo **Cándido Martín, Pedro Rodríguez de la Fuente, Fernando Rivera,** del **Club Amigos del Remo** de Zamora, y **Manuel Grana García, Javier Alvarez Díaz** y **Mon Alvarez Díaz,** del Club **Los Cuervos-Aldi** dfe Pravia. Las piraguas empleadas en la travesía son un diseño especial, casi copia exacta de los originales kayaks esquimales. Son más anchas que las de pista, lo que proporciona una mayor estabilidad: tienen la proa y popa levantadas, de modo que no atraviesan las olas, sino que pasan por encima de ellas. Vistas de perfil se parecen a un plátano y es así como se las conoce popularmente. Además, van equipadas con unas cuerdad y mosquetones con el fin de remolcar a otra piragua en caso de vuelco o cualquier otro accidente; también llevan un portabultos en la parte de atrás hecho con cuerdas elásticas para transportar ropa, algo de comida y primeros auxilios; el resto del equipo eran las bombas de achique. La piraguas, al igual que las palas, fueron fabricadas por **Petrice** de San Sebastián, y estas líneas quisieran ser también un reconocimiento a la calidad del material que nos proporcionó.

El punto de salida, Irún, y el final del recorrido sería el cabo Estaca de Bares, en La Coruña: el saliente más septentrional de la Península ibérica y zona mixta de mar y océano ya a unos 510 kilómetros de la ría del Bidasoa.

Después de tres días de espera debido al mal tiempo el viernes 29 de agosto decidimos salir estuviese como estuviese el mar, y debimos de escoger el peor día de la semana por

Preparativos en Ribadeo.

la marejada con la que nos enfrentamos fuerza 4 a 5 y olas permanentes de tres metros; con el inconveniente añadido de que sólo había un lugar en el que desembarcar en caso de alguna contrariedad: Pasajes, a mitad del recorrido de la etapa de este día, a unos 11 kilómetros. Después de cuatro horas de continuo bamboleo de las piraguas, de vientos fortísimos y de algún que otro chaparrón llegamos a la playa de la Concha, en San Sebastián. Algo cansados pero contentos por esta prueba de fuego del primer día que nos proporcionaba una mayor seguridad en nosotros mismos y en el equipo que formábamos.

Día 30. San Sebastián

Zumaia: buen tiempo, apenas marejadilla y un sol estupendo. Zumaia-Motrico, con fuerte viento de Nor-

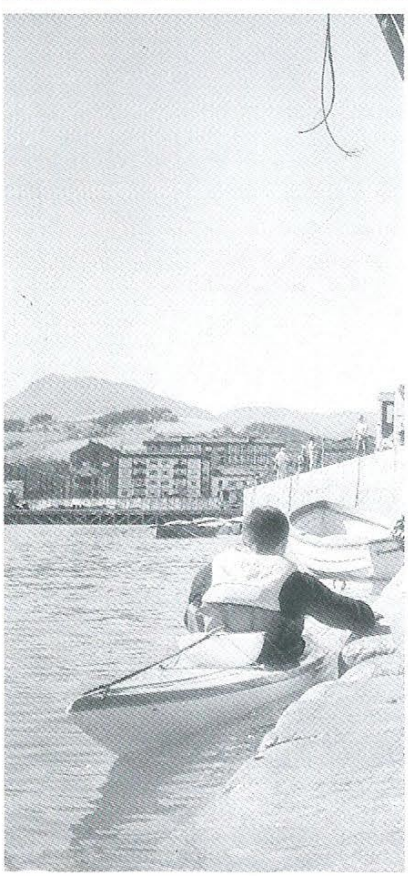
Grandes olas y fuerte viento primeros inconvenientes de la expedición

deste por la tarde. Este iba a ser el panorama de muchas etapas: buen tiempo por la mañana, con olas de dos metros nada más y algo de viento, y por la tarde, al soplar el Nordeste, se complicaba, pero no se dejaba de salir. Había que adelantar todo lo posible porque en estas fechas podía cambiar el tiempo radicalmente como ya habíamos comprobado y retrasar o llegar a impedir la travesía.

Día 31. Motrico-Elantxobe-Bermeo

Día 1. Bermeo-Sopelana-Ría de Somorrostro.

Pasamos cabo Machichaco sin apenas dificultad. Por la tarde el cruzar el superpuesto de Bilbao presentó bastantes problemas: sol de cara, viento muy fuerte, oleaje alto y continuo, en algunos momentos rompiente y estar precavidos por si salían o entraban barcos como sucedió con un velero que a toda velocidad pasó delante de nosotros. Entre aquellas olas apetecía más ponerse a escalar por el muro del puerto que permanecer sobre ellas como nos explicaba Candi, cuya faceta de alpinista al borde del mar desconocíamos todos.



Día 2. Somorrostro-Laredo

Muy buen tiempo en comparación con lo que veníamos encontrando.

Día 3. Laredo-Mataleñas-Liencres

Por la mañana niebla intensa. Pasamos el cabo Ajo y después de seis horas llegamos a la playa de mataleñas, al lado mismo del Sardinero.

La expedición llega a Zumaia.

Por la tarde salimos con fuerte viento y después de remar dos horas decidimos desembarcar antes de Suances por la fuerte marejada que había. La playa de Liencres; con aquellas olas, fue inevitable que al intentar llegar a la orilla tres de nosotros volcáramos y se produjeran pequeñas rupturas en las embarcaciones llenas de agua por el choque de éstas contra la arena. Se repararon en un par de horas.

Día 4. Liencres-Comillas-San Vicente

Este día nos deparaba una de las etapas más duras. Para salir de la playa hubo ya una caída violenta por culpa de las olas y de no hacerles demasiado caso. Remolcamos la piragua de Javier y a él mar adentro y allí entre todos haciendo una balsa se vacío la embarcación. Fuerte marejada hasta Comillas durante las cuatro horas que tardamos en liegar. Después de veinte minutos de descanso embarcamos de nuevo, pero para entonces ya se había levantado un viento mucho más fuerte. Las olas con que nos enfrentábamos ahora eran las mayores de toda la travesía.

A la altura del cabo Oyambre se intensificó el mal tiempo, pero las piraguas nos proporcionaban una confianza basada en su estabilidad y buen navegar que hicieron que poco a poco nos fuésemos acercando al puerto de San Vicente de la Barquera. Rivera, el inmejorable equipo de apoyo y ángel custodió, estuvo a punto de llamar a la Cruz Roja para que nos fuesen a buscar, pero en el último momento nos vio aparecer.

Día 5. San Vicente-Llanes, Niembro

Olas altas pero de ondulación larga, que te dan mucha confianza. La costa asturiana nos va a tratar bien.

Día 6. Niembro-Lastres-Tazones

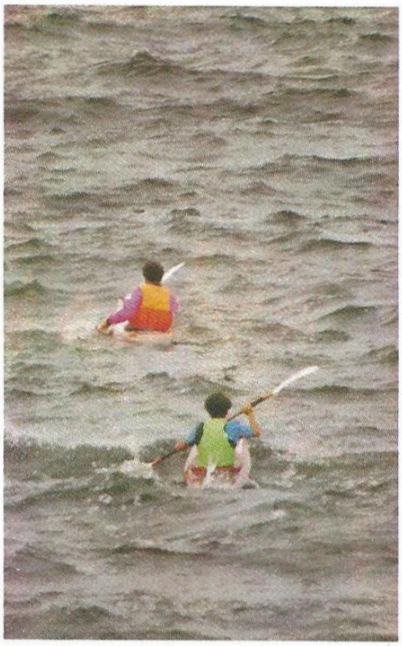
Una etapa larguísima, mucha niebla y muy monótona. Ya casi al final, en la Punta de la Sierra, nos encontramos con un viento frontal de Oeste que nos dejó completamente agotados y de mal humor. Las piraguas ya se habían separado unas de otras y cada uno hacía frente a la mar como le dictaba su experiencia.

Día 7. Tazones-Luanco

Muchísima niebla. Pasamos a la altura de Gijón y no lo vimos.

Día 8. Luanco-San Esteban de Previa

Este día cruzamos cabo peñas, motivo de preocupación desde un principio. Aunque con un poco de marejada a un lado lo pasamos bien. Sólo las corrientes en este saliente nos dificultaban un poco el pasar junto a él. A partir de aquí y hasta San Esteban el día se cerró en una niebla muy intensa; pero como siempre poco a poco y hora tras hora vas avanzando y llegas a donde te propones.

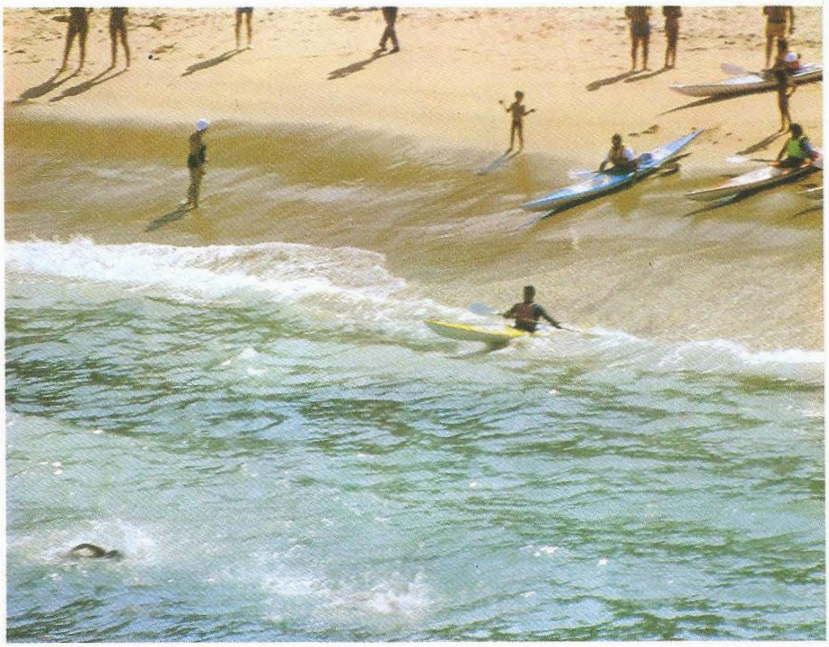


Junto a momentos más duros de la travesía, hay otros de indudable atractivo.

Día 9. San Esteban-Luarca

Habíamos comido en cada el día anterior y ya recuperados de ánimos y fuerzas salimos hacia Luarca. El primer cabo, Vidio, se pasó sin problemas. Al fondo tenía que estar cabo Busto, al final de una recta interminable de más de tres horas. Allí apareció, y a una hora más adelante, el puerto de Luarca.

Los palistas en Mataleñas; abajo, una foto para la historia.



Día 10. Luarca-Ribadeo

Salimos con marejada, que nos acompañó hasta Tapia de Casariego. En este pueblo paramos a comer algo y media hora más tarde embarcamos de nuevo, con la mar mucho más calmada, con rumbo a Ribadfeo, el primer pueblo gallego con el que nos encontrábamos.

Día 11. Ribadeo-Burela-Morás

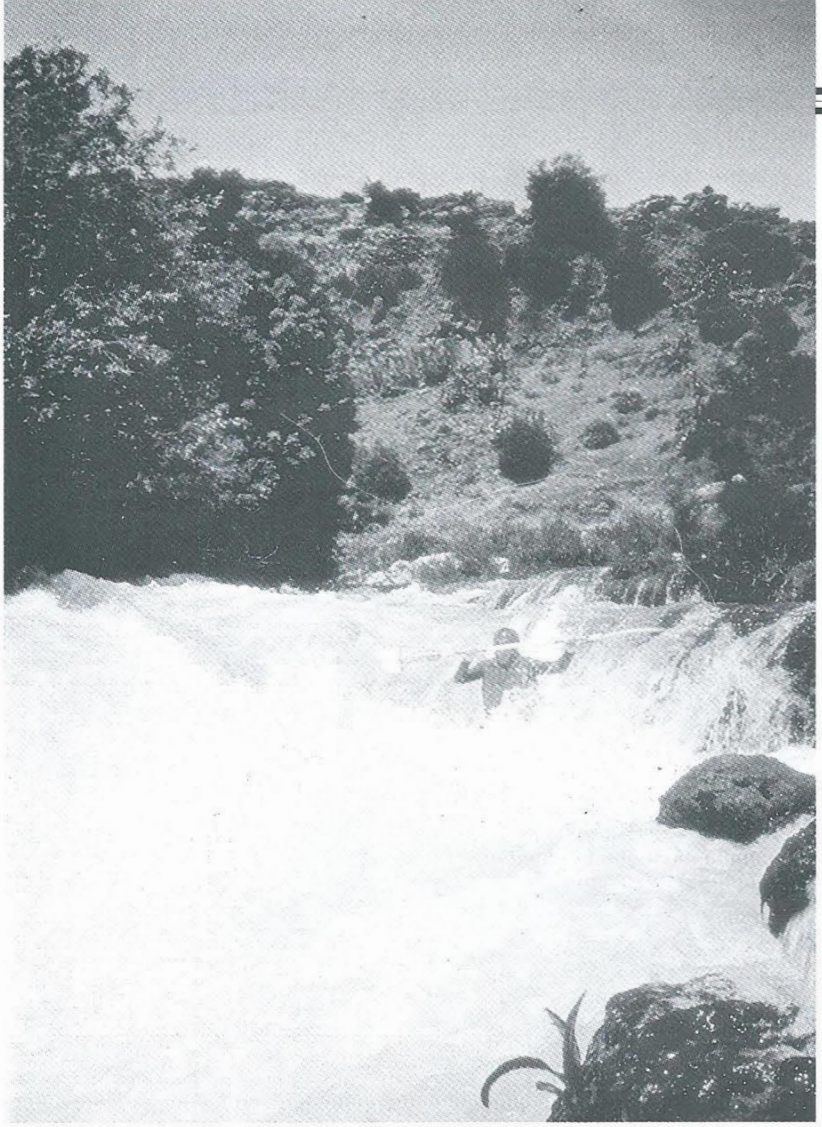
Ultima etapa. Estamos tan integrados como equipo y con la mar, que

no apetece que esto acabe. Después de una hora de paleo, a la altura del faro de punta Roncadoira, Grana siente un tirón en la espalda, y ante la imposibilidad de remar lo remolcamos hasta la costa, una playa cerca del pueblo lucense de Vilachá; de aquí vamos al médico a Xove a donde llegamos vestidos aún con los trajes de neopreno, escarpines y anoraks. Unas horas más tarde continuamos, pero ya se había levantado viento, esta vez de componente Oeste, de proa. Se formaron dos grupos. Pedro y Cadi más cercanos a la orilla y al abrigo de la isla Coelleira en la ría del Vivero. En este tramo tuvieron la escalofriante experiencia de ver aparecer justo al lado de ellos una ballena, emerger y sumergirse como queriendo identificarlos o jugar. El susto que llevaron es fácil de imaginar. La ballena, después de un buen rato de acompañamiento-persecución los dejó en paz, y otros juntos luego en cabo Bares continuamos hacia Estaca de Bares, donde llegamos a las 7.30 de la tarde. Habían transcurrido 15 días desde nuestra salida de Fuenterrabía, seis menos de lo que habíamos calcula-

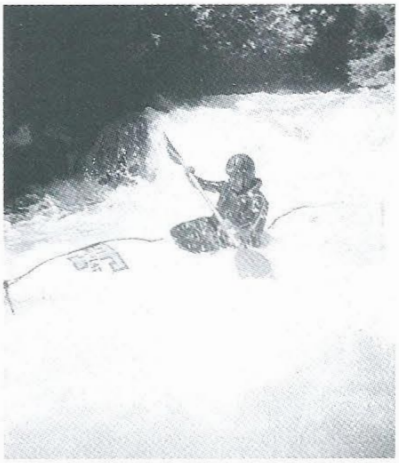
La ballena, el último susto de la aventura

do en un principio. Nos encontrábamos bien en el agua en este cabo que nos habíamos puesto no como meta, sino final de esta experiencia nueva en un principio, unicamente deportiva, pero como muchas veces ocurre te sobre pasa y se convierta principal y afortunadamente en convivencia, en experiencia humana. □

ALDI CANTABRICO'86



Los salvajes ríos africanos resultan marcos inigualables para estas aventuras en piragua.



La fascinante aventura de Africa

KAYAK EN EL MEDIO ATLAS

Ríos desconocidos, pasos intrépidos y torrenteros que parecen no tener fin, un descenso en piragua por los más caudalosos ríos africanos, apasionantes sensaciones para gente muy especial vividas a bordo de frágiles piraguas. Una aventura sin precedentes en la historia de nuestro piragüismo, un reto sensacional donde se combina la intrepidez y la destreza del hombre.

Cuando en plena sequía de años pasados y con las noticias constantes de la desertización del Sahel se te ocurre comentar, que en las vacaciones de Semana Santa te desplazarás a varios ríos en Marruecos, la gente te mira y piensa que estás mal de la azotea.

Nuestra búsqueda de datos fue totalmente infructuosa, más en España, que carece de cualquier referencia en cuanto planos de ríos de su propio país desconociendo incluso, lo que tiene en su propio terreno.

Menos mal que, ojeando unas revistas extranjeras vimos ciertas referencias de un colaborador del Servicio Civil Francés destacado en Marruecos, pudimos ir sonsacando una serie de datos.

Por supuesto, cualquier individuo que hubiese viajado por Marruecos los meses anteriores nos informaría de que la sequía era aún más pertinaz que en España. Desconfiando de todo esto nos lanzamos a nuestra aventura que no era ni más ni menos, que ir a lo desconocido.

Nuestra ruta hasta Algeciras fue amenizada a duo por una rotura de

limpiaparabrisas y con una fuerte lluvia que parecía querer rellenar los ríos, semivacíos a nuestro paso. Con los fuertes ronquidos de **Javier,** que al terminar la noche se despertó con el apodo de **Leoncio.** Alcanzamos uno de los pilares de Hércules (Algeciras); qué duda cabe, el viaje empezaba bien; el limpiar la luneta con la mano, el ponerse un traje de agua dentro de la furgoneta, y el tener unos ronquidos sin par como música romántica, fue una experiencia realmente inolvidable.

El viento de Levante hizo de las suyas. Condujimos la furgoneta pertrechada de piraguas cargadas sobre la baca, dentro de la bodega del barco. Si hay un naufragio, nosotros no vamos mal pertrechadas para salir navegando.

Recientes disturbios rifeños, convierten la frontera de Ceuta en algo suigéneris. Nada más alcanzar sus aledaños, viene el típico muchachote que nos ofrece sus servicios de aligeramiento de trámites, no nos apetece depender de nadie y empezamos nosotros dichos trámites: primero; deja tu pasaporte en una ventanilla vacía, en medio de otros muchos. Tras un cuarto de hora viene el gendarme, que como forma disciplinada los lanza al vuelo, y claro está todo el personal lanzándose en plan **melee.** Tras ello, otro sellito para que no vendas el coche a los nativos y vuelvas con él aunque sea colgado del brazo. Otro sellito del cual ignoramos su función pero que también formó parte de toda la retahila, y finalmente otro sellito numerado y reseñando las características de las piraguas (anda que como nos ahoguemos la liamos tía María).

Todo esto, en cuestión de dos horas se ve amenizado por los rifeños que hacen **contrabando** a través de la aduana. Mercancía: cacharros de hojalata, ropa vieja, barreños de plástico, etc., y claro está, ante la peligrosidad de la mercancía, los gendarmes en vez de sellar el pasaporte dan acertados puntapiés a las abuelas rifeñas. Como música ambiental, en una salita contigua, donde creíamos que sellaban los documentos, por aquello del ruido, salían unos cuantos morillos con los ojos morados (la bebida quizás).

Llegamos al atardecer a Volubilis, maravillosa ciudad romana que nos pilla de camino hacia nuestro primer río marroquí: **Oved el Sebou.** Instalamos la mesa dentro de la furgona. A los postres intentamos y conseguimos batir un record digno del Guiness. Meternos siete personas a dormir dentro de la Mercedes, con los de la planta baja (véase suelo), mosqueados por la posible caída del gallinero. ¡Hay que ver lo que hace un chaparrón!

Desde Fez, remontamos por carreteras comarcales hasta Kenifra. Ya, un tanto intranquilos por la proximidad del río, vimos como un tío nos toca el pito sin cesar, mandándolo al fin, a freir monas. Mira por donde, que el hombre en cuestión es el Khaid del pueblo, y nos obliga a pasar la ficha policial preguntándonos: si estamos casados, si tenemos hijos, el número de las ruedas, kilos que pesan las zapatillas, etc. etc. Eso sí, el tío se enrolla sobre la liga de fútbol que allí por lo visto es tema predilecto de tertulia. Nuestros conocimientos futbolísticos están muy por debajo de la media, y unido a que llevamos un auténtico circo en la furgoneta plagada de piraguas, y que encima por esta zona no pasa un maldito turista, motiva que seamos sospechosos de cualquier villanía. Por si acaso, salimos avanzada la tarde hacia Ain Sebou.

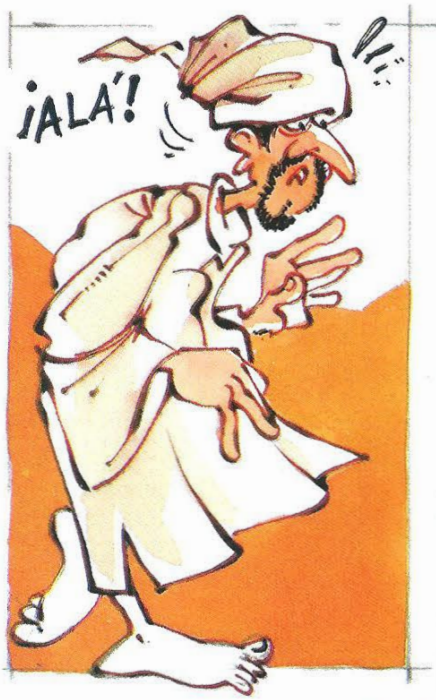
¡Al fin! las fuentes del Sebou, tras la demencial pista plagada de piedras, de derrumbamientos, y cada dos por tres, desmontándonos, rozando el cárter. Media kilómetros/hora: 10. Aparecemos por medio del sembrado junto a un puente colgante; como ya es de noche decidimos vivaquear aquí por temor a que nos hallamos perdido.

En medio de un río turbio, impetuoso, con un llamativo color de chocolate

Los primeros rayos del sol nos sorprenden tumbados en el medio de un camino rodeados de tíos con sus respectivos burros, niños con su cartera a la espalda, a los cuales ha sorprendido ver estos tiparracos en la mitad de su largo camino hasta la escuela. Qué bonito es ver la ilusión de estos chavales haciendo 15 kms, campo a través, para ir a escribir sus primeras letras.

SEBOU O EL RIO CHOCOLATE

Confirmamos que nuestro río es el Oved Sebou. Introducimos la comida en los pequeños bidones y nos disponemos a afrontar los 28 kms de río, quedamos con nuestras afamadas conductoras, **Esther, Inma y Ana** en que nos recogerán junto al puente de la ruta Sefrou-Menzel.



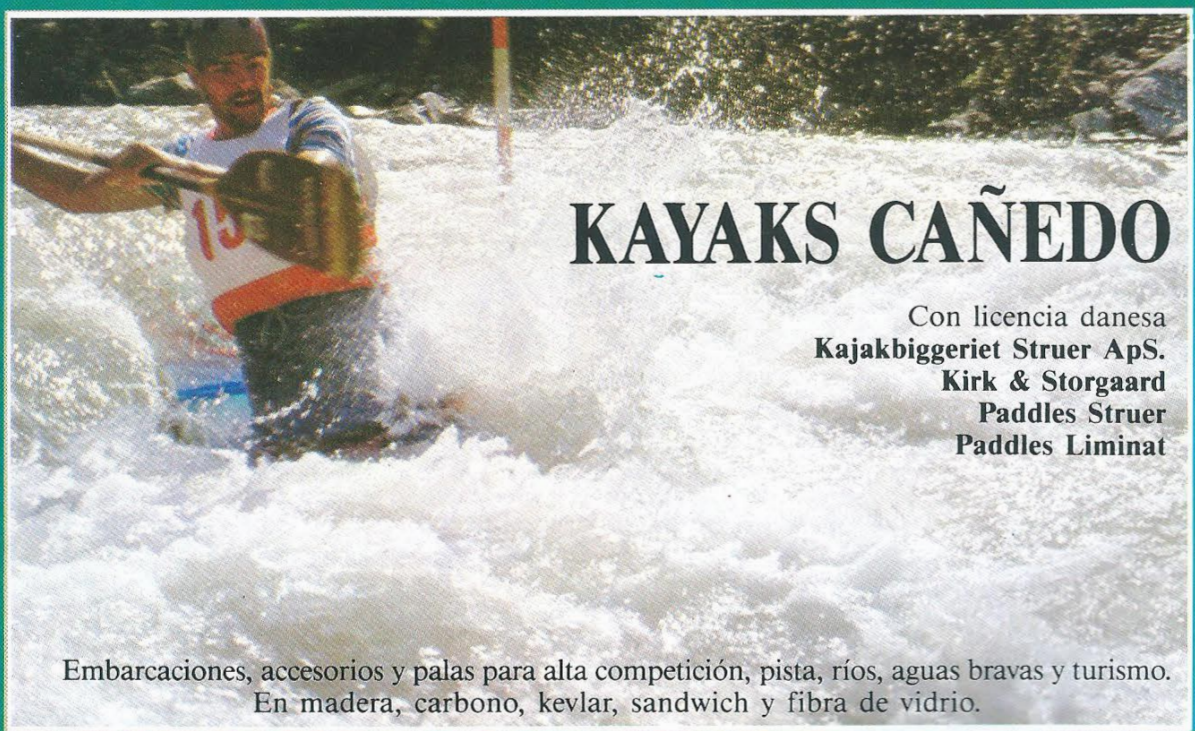
Rápidos que exigen gran concentración palear a toda caña hundirte hasta el cuello y salir en el rebufo de la ola

Los primeros kilómetros son tranquilos por lo que intuimos que ¡vaya remada! A pesar de que nuestro informador Pascal Julian nos relataba que era un río difícil, inmediatamente nos sobrevaloramos. Pronto penetramos en un impresionante cañón. A **Leoncio** le viene la vena mística, y en plena concentración deja caer la piragua hasta el cauce, a través de una larga pedrera.

Nos lanzamos en plan **Kamikaze** a por ella, pues el río está bravo y corremos el riesgo de salir nadando todo este cañón. La atrapamos y empezamos a catar lo que es un río con **caña.**

A la dificultad de IV-V se une que este río es como el Colorado: turbio, impetuoso, con un llamativo color chocolate. Esto motiva que al volcar no veas ni ripio y que parezcas sumergirte en el fondo de las tinieblas. El **Lipi,** chico listo, deja que nos adelantemos en cada rápido, con lo cual en medio del agua turbia supone chocar contra **ese piedro** sumergido, y que él aprovecha para darnos en las orejas y demostrarnos lo mantas que somos.

El cauce se está animando. Rápidos más difíciles, lo que provoca cierta tensión en un paraje desconocido, el hallarnos en un cañón a muchos kilómetros de la pista y sin posibilidad de abandonar por culaquier fallo. Me recuerda cuando en nuestros primeros pasos alpinísticos serpenteábamos por los glaciares del Mont Blanc, en los que nuestra técnica di-



KAYAKS CAÑEDO

Con licencia danesa
Kajakbiggeriet Struer ApS.
Kirk & Storgaard
Paddles Struer
Paddles Liminat

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.
En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.

SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)

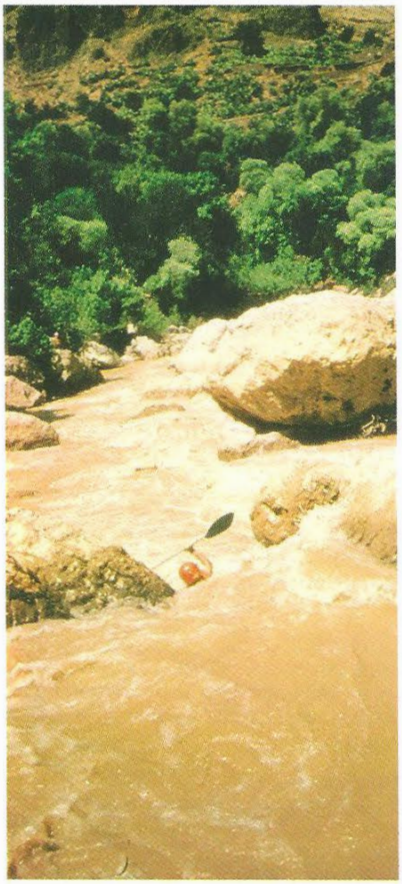
Pasos complicados que requieren una gran concentración.

luíase entre la aprensión con que cruzábamos las inmensas grietas.

Leoncio decide abandonar, subvalorando su capacidad, y salir a pie, por donde sea, de este cañón. Intentamos disuadirle sin mucha convicción, pero toma camino de donde habíamos partido.

En su larga correría se encontró con un sordomudo cuidando cabras que le ayudó a portear el Kayak y luego chupándose veinte kilómetros procuró llegar a donde teóricamente finalizaríamos.

Mientras tanto seguimos franqueando pasos alucinantes. En un gran salto, pierdo el cubrebañeras, inmediatamente la piragua se inunda y vuelco, porque aquello no hay quien lo controle. Revolcones por toda la corriente y todo oscuro a mi lado. Por fin un remanso en donde agarrar la piragua, recoger la pala e intentar arrimarse a la orilla.



Uno de los más impresionantes saltos.

Balance desastroso: toda la piragua de plástico con sus nervios retorcidos y rotos, la pala rota por la mitad debido a la fuerza de la corriente y encima para más **inri,** el bidón con los útiles para reparar, la ropa seca y la comida arrastrado por la corriente, al haberse partido el amarre.

Poco a poco, aparecen aldeanos por todas partes en un paraje que creíamos casi desértico. Parece que se ha corrido la voz entre los montes y que les ha sorprendido ver 3 **piraos** con cara de circunstancia. En plan trogoldita intentamos meter un palo dentro del mango. Resta con un arqueo considerable y además no se puede hacer fuerza en los rápidos. Valga el ejemplo de que simulas llevar un coche sin frenos en pleno puerto de Montaña.

El infranqueable, un gran batido de agua achocolatada que penetra bajo los bloques

Los lugareños atienden de nuevo, nuestra puesta en marcha. Para no desanimarlos allá que vamos. Los rápidos son tan alucinantes que me da pena afrontarlos en estas condiciones: cuando inmensos saltos en cuestión de 20 mts. y cuatro chapuzones de los que hacen época, ¡qué lástima! que cantidad de elementos se han puesto en contra en cuestión de una hora. Lástima, porque de haber ido bien de moral hubiéramos pasado unos pasos de V° alucinantes.

Pero tras varias caídas llega el momento en que aquello no funciona. Estos rápidos exigen una gran concentración, ver claramente por donde se va a pasar. Ya en la rampa, de entrada, palear a toda caña, meterse de agua hasta el cuello y a ver cómo sales una vez te ha levantado el rebufo de la ola.

Sin embargo, si algo falla y más porque con la pala no puedes dar fuerza, es cuando te entra un sentimiento de impotencia alucinante y cuando recoges el kayak en la orilla, te pones a darle patadas como un energúmeno y a maldecir a todos los dioses budistas.

Tras las desdichas decidimos portear las barquichuelas por la orilla derecha, ayudados por los maravillosos aldeanos bereberes que sin mediar palabra se han prestado inmediatamente a colaborar. Este recurso siempre cabe en la piragua, cuando los rápidos inmediatos no están nada claros.

Con unos rápidos más suaves vamos rezando porque no se nos vuelva a cascar otra pala y podamos salir del cañón sin el agravante de la nocturnidad.

Atravesaremos otras aldeas ribereñas y en las orillas sorprenderemos a muchos hombre que asombrados de nuestro paso, ocultan rápidamente sus vergüenzas. ¡Desde luego, cómo somos!, ya ni dejamos practicar desnudismo en el desierto.

Con rápidos digeribles, como si quisieran relajarnos; nos vemos sorprendidos por infinidad de chapoteos. Al principio creemos que son ranas o culebras, pero nuestra sorpresa es grande al ver infinidad de tortugas que desde los tramos secos simulan ramas, desprendiéndose sobre el cauce.

Oímos voces en lo alto del cañón, y saludamos a un pastor del que sus cabras parecen más alpinistas que bichos.

El río vuelve a estrecharse y llenarse de bloques enormes. Lo que empieza siendo un murmullo, se convierte en un ruido atronador. Marginamos las piraguas pocos metros antes y confirmanos el anunciado infranqueable. Aquí, nos había dicho Pascal que sería un porteo pesado y que habría que utilizar cuerda para instalar un pasamanos. Aprovechan-

comarcal Sefrou-Menzel, donde nos esperan nuestra conductoras que han disfrutado del regateo en los zocos locales.

Cuando nos tememos que vamos a tener que buscar a **Leoncio** por los barrancos, aparece en un coche de toreros contándonos mil batallas de cómo ha salido del trámite.

Por la noche desmontamos todo el **circo** junto a unos olivares que aunque parezcan alejados de la civilización, intuimos que inmediatamente estarán rodeados de curiosos.

Al almanecer, una abuelita me hace señas, imagino que nos va a pedir algo de dinero por ocupar su olivar. Pero no, desinteresadamente nos ofrece un plato de aceite sin refinar, pan hecho por ellos, una tetera bien cargada de café. Añoramos así, cuando la España rural estaba tan poblada como el actual campo marroquí y los aldeanos desarrollaron este tipo de vida conociendo a la perfección todo lo que ocurría en muchas leguas a la redonda.

Pasamos por Fez e inevitablemente las féminas se sienten contagiadas por el vaivén del zoco. Recuerdo unas secuencias de un libro de Tin-Tin, en el que decía —(tras ir cargado de todo tipo de mamotretos: jaulas, traje de buzo, trompeta, secador de pelo, etc.)—. Hay que ver si se deja uno liar por esta gente... A nuestra **troupe** le pasó igual, que salió tras contratar a los consabidos guías de cinco idiomas; con la furgoneta plagada de chaquetas de cuero, puffs, teteras, bongos, alfombras y muchas otras cosas más.

En marcha hacia Iframe, cuioso pueblo al estilo europeo. Chalets que rememoran como los colonos franceses echaban de menos sus hogares europeos y quisieran así plasmarlo. Y verdaderamente la zona evoca estos parajes alpinos: con sus inmensos bosques de cedros gigantes salpicados de bellos lagos.

Aunque algo conocíamos de otros viajes, esta vez nos hemos vistos sorprendidos por el contraste. Metidos en infinitas pistas forectales solpicadas por laguitos maravillosos en plan canadienses. Por la noche, con luna llena, allí estaban pululando nuestros amigos los cucos al lado del crepitante fuego. □ **IÑAKI SAN JOSE**

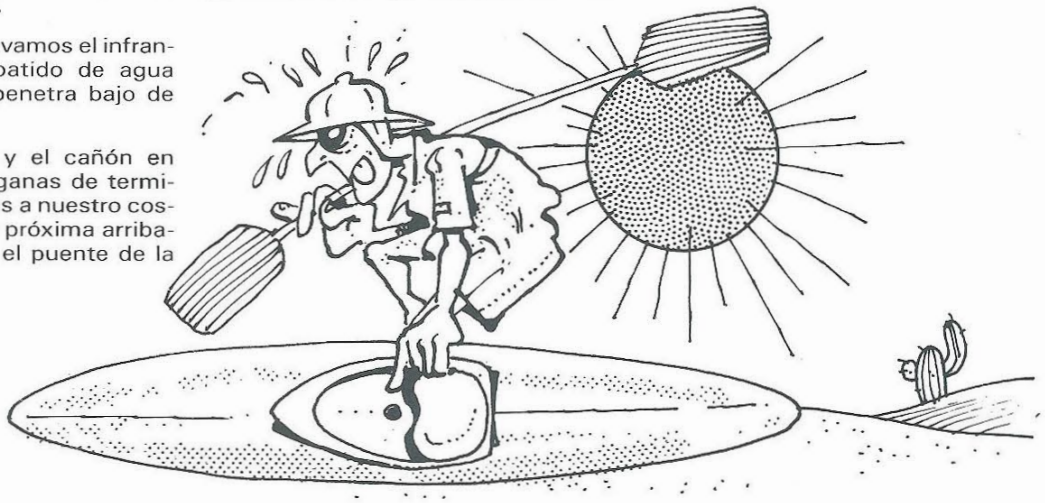
La técnica y el alto dominio de los nervios resultan fundamentales para superar estos ríos.

do nuestros conocimientos alpinísticos, guarreamos entre bloques y arbustos espinosos.

Claro está que observamos el infranqueable: un gran batido de agua chocolateada que penetra bajo de los bloques.

Avanzada la tarde y el cañón en sombra, entran ya ganas de terminar. Pequeñas sendas a nuestro costado, hacen intuir la próxima arribada. Por fin aparece el puente de la

Próximo capítulo, por el río OUM ER BIA, emoción y riesgo sin precedentes



PRUEBAS DE INTERES ESPECIAL 1987

Federación Española de Piragüismo

PRUEBAS DE INTERES ESPECIAL 1987

ENERO

25	Prueba de Control Nacional en tierra.	Madrid.

MARZO

7/8	VIII Slalom Internacional del Bidasoa Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Irún (Guipúzcoa).
21/22	VII Descenso Internacional del Irati. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Aoiz (Navarra).
22	Prueba de Control Nacional en agua.	Madrid.
28/29	Descenso del Ponga-Sella. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Tornin (Asturias).

ABRIL

5	XVIII Campeonato de España de Invierno en Pista.	Madrid.
11	XXIV Descenso del Noguera. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Sort (Lérida).
12	XXIV Descenso del Noguera. Final del Campeonato de España por Patrullas de Aguas Bravas.	Sort (Lérida).
26	V Trofeo Extremadura Comunidad Autónoma. Regata Nacional de Pista.	Mérida (Badajoz).
20/21	Slalom del Garona. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Bossost (Lérida).
22/28	Premundial Juniors de Aguas Bravas.	Sort y La Seu d'Urgell (Lérida).
28	Prueba de Control Nacional en aguas para seniors.	Madrid.

JULIO

2/5	II Campeonato del Mundo Juniors en pista.	Belgrado (Yugoslavia).
5	IV Regata Nacional de Pista de Galicia.	Chantada (Lugo).
11	III Gran Premio Ribamontanalmar.	Somo (Cantabria).
12/19	Campeonato del Mundo de Aguas Bravas.	Bourg Saint Maurice (Francia).
16/19	XVIII Campeonato de España de Carreras en Línea por clubs.	Trasona (Asturias).
25	XXI Descenso Internacional del río Bidasoa.	Irún (Guipúzcoa).

AGOSTO

1	XVI Descenso Internacional del río Miño.	Tuy (Pontevedra).
8	LI Descenso Internacional del Sella.	Arriondas-Ribadesella (Asturias).

MAYO

9/10	Slalom del Valira. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Cortingles-La Seu d'Urgell (Lérida).
10	II Trofeo Comunidad Autónoma de Aragón. Regata Nacional de Pista.	Mequinenza (Zaragoza).
23	Slalom del Cares. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Mildon-Arenas de Cabrales (Asturias).
24	Slalom del Cares. Final del Campeonato de España por Patrullas.	Mildon-Arenas de Cabrales (Asturias).
30	VI Descenso del río Tajo.	Fuentidueña del Tajo (Madrid).
31	XV Raphel Ascenso-Descenso del río Tajo.	Aranjuez (Madrid).
31	XXVII Trofeo Onofre, Fiestas de la Ribera.	Algemesí (Valencia).

JUNIO

6	Prueba de Control Nacional en agua para juniors.	Madrid.
7	VI Regata Reina Sofía. Regata Nacional de Pista.	Madrid.
13/14	II Campeonato de España por Comunidades Autónomas.	Sin designar.
13/14	XX Descenso del Esera. Prueba del Campeonato de España Individual de Aguas Bravas.	Graus (Huesca).
9	XV Regata Internacional de Trasona.	Trasona (Asturias).
10	XXIII Ascenso Internacional del río Nalón.	Pravia (Asturias).
12	V Regata Internacional Ría de Villaviciosa.	Villaviciosa (Asturias).
14	XXII Descenso Internacional del río Carrión.	Velilla del río Carrión (Palencia).
15	X Trofeo Príncipe de Asturias.	Pontevedra.
16	III Travesía Naron-Ferrol.	Ría de Xubia (La Coruña).
16	XIX Descenso Internacional del Cares-Deva.	Mier-Bustio (Asturias).
19/23	XXI Campeonato del Mundo Senior, en pista.	Duisburg (Rep. F. Alemana).
22	XII Ascenso-Descenso del Alto Segura.	Cieza (Murcia).
30	IX Descenso del río Guadiana.	Mérida (Badajoz).

SEPTIEMBRE

19	XXIII Regata San Mateo.	Valladolid.

OCTUBRE

11	II Regata Trofeo Fiestas del Pilar.	Zaragoza.

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Cea Bermúdez, 14, 1.º - 28003 MADRID

El sistema informal: que preconizamos para el principio del calentamiento, permite jugar con el rendimiento muscular, la irrigación sanguinea, los intercambios pulmonares. Tiene como objetivo aumentar el nivel de actividad de la mayor parte de los órganos u aparatos.

El calentamiento pasivo: que no utilizamos, es casi siempre demasiado localizado, pero por lo menos presenta esta ventaja. Un ligero sofoco poco antes de la competición aporta mucho al rendimiento por la hiperoxigenación que lleva consigo. Se completa muy ventajosamente con algunas expiraciones forzadas justo antes de la partida (ampliación torácica máxima).

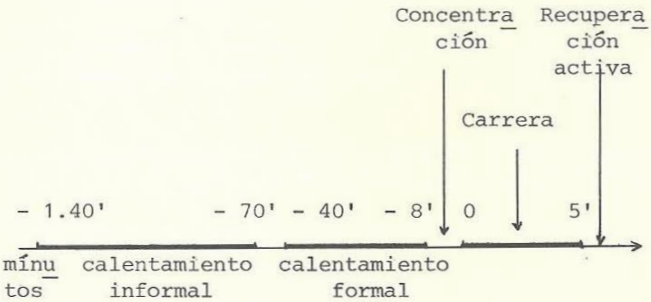
Práctica

A Duración

La duración del calentamiento depende de la intensidad del esfuerzo que hay que producir. En En todo caso no puede ser inferior a 1 hora 30 mínutos.

Se compone de 2 períodos:
- Sistema informal: 1 hora más o menos, terminando 1 hora o 1 hora y media antes de la carrera.
- Sistema formal: de un cuarto de hora a 30 mínutos justo antes de la carrera.

Entre estos dos períodos, hay que cuidar particularmente el mantenimiento de la temperatura y de las reservas (ver capítulo hidratación).



B Contenido

Todas las acciones deben aumentar progresivamente el nivel de reacción del átleta (físico, fisiologico, psicológico).

Tipo de calentamiento informal: Puede ser reducido antes de un entrenamiento.
Su objetivo: Despertar y alertar progresivamente los sistemas cardiovasculares, cardiopulmonares, musculares.

Footing: 30 mínutos pasando sucesivamente y alternando por marcha (10 mínutos) carrera (10 mínutos), sprint (5 mínutos) saltos .....

Después: 10 a 15 mínutos de movimientos de relajamiento, elongaciones abertura articulares insistiendo sobre el ritmo y la amplitud respiratoria tanto al nivel de los miembros inferiores como de los superiores.

Después: de 15 a 20 mínutos de calentamiento preferentemente de los miembros superiores.

- Brazo — Trabajo de los flexores y
- Antebrazo — extensores
- Tronco: rotación y flexión en movimientos conducidos y lanzados después.

La cantidad de actividad necesaria en esta parte del calentamiento está en función del carácter fisiológico de cada uno y de la edad. La duración del calentamiento será más larga si el átleta es más mayor.

Tipo de calentamiento formal: Dividimos en dos partes:
- Calentamiento en tierra.
- Calentamiento en agua.

A Calentamiento en tierra: El equipo nacional practica un calentamiento isometrico con dos personas: una calienta, la otra se opone a sus movimientos.

Hombro:

Elevador del omóplato: hombros bajados, manos sobre los hombros, impedir su elevación.

Adución del omóplato: brazos sueltos, hombros aflojados, juntar los omóplatos hacia la columna.

Flexión del hombro: hasta 90° brazos tendidos, levantados hasta la horizontal a 90°, se pone una mano por encima del hombro manteniendo el omóplato, con la otra mano aplicar una contra resistencia por encima del codo.

Extensión del hombro: de pié, el brazo a lo largo del cuerpo en rotación interna, mantener el omóplato con una mano sobre el hombro, contra resistencia en nivel del codo, llevar el brazo hacia atras.

Adución del hombro: brazo a lo largo del cuerpo, una mano sobre el hombro, la otra a nivel

del codo, se impide la separación del brazo.

Adución a 90°: brazos en cruz a 90°, mantener el hombro con una mano, resistencia al nivel - del codo, se pide al átleta levantar su brazo.

Cuello:
Músculos posteriores: cabeza en posición neu-- tra, bien recta, barbilla hacia dentro, poner una mano detrás del occipucio, parietales, pedir empujar contra la resistencia 5 segundos, mismo tiempo de descanso.

Músculos anteriores: cabeza en posición neutra, poner una mano sobre el frontal, empujar 5 segundos.

Músculos laterales: manos sobre la parte lateral de la cabeza, nivel de las orejas, pedir - inclinar la cabeza 5 segundos contra oposición cabeza vuelta hacia la izquierda, barbilla hacia el hombro.Colocar una mano sobre la parte lateral de la cabeza. Tratar de torcer esta resistencia 5 segundos. Hacer en los dos sentidos.

Adución del hombro (gran pectoral): sujeto de pié, el ejecutante abre los brazos en posición horizontal, el operador se coloca frente a él, pone sus dos manos al nivel del codo del sujeto. El ejecutante trata de acercar los dos brazos.

Rotación externa del hombro (subespinales): Ejecutante de pié, hombro en adución a 90° brazo horizontal, antebrazo haciendo un ángulo de 90° con el brazo y él también horizontal. El - operador pone una mano a nivel de la muñeca y el otro a nivel del codo. Pedir al ejecutante que levante el antebrazo contra la resistencia.

Rotación interna del hombro (subescapulares): Ejecutante de pié, hombro en adución a 90°, - brazo horizontal.El antebrazo horizontal a 90? El operador pone una mano sobre el codo, el - otro sobre la cara anterior de la muñeca del - ejecutante. Pedir al ejecutante que baje el antebrazo contra la resistencia.

Flexión del codo: (biceps x braquial) 3 posiciones de partida.
Ejecutante:
- E 1: brazo y antebrazo estirados a lo largo del cuerpo.
- E 2: brazo a lo largo del cuerpo, antebrazo recogido a 90°.

- E 3: brazo a lo largo del cuerpo y antebrazo recogido a 45°.

El operador pone sus manos para las 3 posiciones:
- Una sobre el codo cara posterior, codo en la palma de la mano.

- La otra sobre la cara anterior de la muñeca.

Pedir al ejecutante que flexione contra esta - resistencia.

Extensión del codo (triceps):
Ejecutante:
- E 1: antebrazo totalmente doblado sobre el - brazo.
- E 2: antebrazo a 90°.
- E 3: antebrazo casi extendido sobre el brazo

El operador pone sus manos para las 3 posiciones:
- Una sobre el codo.

- La otra sobre la parte posterior de la muñeca.

Pedir al ejecutante que extienda contra esta - resistencia.

Supinación: Ejecutante: codo pegado al cuerpo, antebrazo a 90° sobre el brazo, mano y pulgar dirigido hacia arriba.

Operador: coger con una mano el codo de E, codo en la palma de la mano. La otra mano coge - la mano de E. Pedir al ejecutante que tuerza - la palma de la mano hacia arriba, mientras tanto el operador hace resistencia.

Posiciones del ejecutante y del operador idénticas a las de la supinación. Pedir al ejecutante que tuerza la palma de la mano hacia abajo, mientras el operador hace resistencia.

Flexión de la muñeca: Ejecutante: posición codo pegado al cuerpo, antebrazo a 90° sobre el brazo.

Operador: sujetar el codo con una mano, la - - otra está en la palma de la mano.

Pedir al ejecutante flexión contra la resistencia.

Extensión de la muñeca: Ejecutante: posición - idéntica a la de la flexión.

Operador: la segunda mano está sobre la cara - dorsal de la mano del ejecutante.

Pedir al ejecutante levantar su muñeca contra resistencia.

Flexión de los dedos: Ejecutante: dedos tendi-

dos en la prolongación de la palma de la mano.

Operador: hacer resistencia bajo los dedos E.

El ejecutante trata de doblar los dedos hasta 90° sobre la palma, mientras el operador resiste.

Extensión de los dedos: Ejecutante: dedos a 90° sobre la palma.

Operador: aplicar una resistencia sobre la cara dorsal de los dedos.

El ejecutante trata de levantar los dedos mientras el operador resiste.

NOTAS

Los movimientos del brazo, antebrazo, dedos, pueden hacerse individualmente ayudándose de la otra mano. Los movimientos isométricos del cuello pueden hacerse individualmente de igual modo. Basta colocar:

- Una mano sobre la frente para los flexores.
- Dos manos, dedos cruzados detrás de la cabeza para los extensores.

Tratar de trabajar según el orden indicado, ya que cuando un flexor trabaja, el extensor descansa y viceversa.
Según la posición se obtiene un estiramiento del uno y del otro.
Comenzar el calentamiento por movimientos respiratorios.

B Calentamiento en piragua: Duración mínima de 8 mínutos, específica muy concretamente el calentamiento. Debe en todos los casos, ser muy intenso (trabajo de velocidad). Su objetivo es encontrarse 3 mínutos antes de la carrera en el estado en el que uno se encuentra en la puerta 10.

Cogiendo una expresión de J.L.OLRY "hay que calentarse en frio antes de la salida".

CONCLUSIONES HABITOS

El calentamiento es una práctica individual y personal. Es muy importante que se adquieran hábitos. Estos hábitos pueden incluso llegar a ser ritos.Todas las carreras de una misma temporada deben prepararse de la misma manera.

Con este proceso de repetición, se mejora la calidad del calentamiento y se limitan los problemas psicológicos (angustia, fijación ....)
Un calentamiento bien llevado, es decir interno, no conlleva cansancio (estos resentimientos son de orden psicológico).
N.B. La toma de alimentos debe de estar prevista para los procesos de calentamiento, no puede ni debe ser improvisada.

HIDRATACION

GENERALIDADES

Durante un esfuerzo violento y prolongado el glucógeno del músculo se agota, la glucosa de la sangre es utilizada entonces como carburante. Pueden producirse, si no disponemos de agua alteraciones del sistema nervioso central hace falta beber.

Además la energía consumida se transforma en un 20% en producción energetica y un 80% en calor que se elimina por evaporación.

La deshidratación se produce pues sobre todo, después de un esfuerzo intenso o muy prolongado. Hace falta beber mucho, pero en pequeñas cantidades en temperaturas alrededor de 15°C.

ENTRENAMIENTO

Es tan necesario beber al acercarse a las competiciones como durante el período de entrenamiento. Una media de 1 litro y medio como toma adiccional (además de los alimentos) es un promedio normal. Pero la cantidad depende de la termo-regulación, de las condiciones exteriores, de la intensidad y de la duración del entrenamiento.

COMPETICION

Es necesario acostumbrarse a beber.

Antes de la competición: Verán que en el ciclo final de preparación se crea una hipoglucemia (agotamiento de las reservas de glucógeno). Hay pues que volver a reponer. Durante los 3 días que quedan hay que beber más que de costumbre, pero sobre todo comer pan, cereales, frutas, verduras.

Día de la competición: La actividad lleva consigo un calentamiento, es decir una evaporación. Hay que prevenir esta evaporación bebiendo más o menos de 100 a 500 ml. de agua glucosada (ración de espera) 30 mínutos antes de la carrera.

Después del esfuerzo: Hay que volver a reconstituir las reservas con una bebida que contenga de 5 a 10% de glucosa (ración de recuperación).

Tomar la ración habitual 115/día, el día siguiente a la carrera.

A EVITAR

- Beber demasiadas bebidas glucosadas fuera -

de los períodos de entrenamiento o de competición: en descanso, los hidratos de carbono se transforman en grasa.

- Beber de una sola vez: la insulina disminuye por rebote la proporción de glucosa en la sangre. Es el efecto inverso del que se quiere conseguir.

- Demasiado alcohol es nocivo, porque necesita un aporte suplementario de vitamina, daña practicamente a todas las celulas del cuerpo, sobre todo a las células nerviosas y hepáticas, que deben conservar una perfecta integridad.

PRESENTACION

IMPORTANCIA DE LA MUSCULACION PARA EL PIRAGUISMO

Los grupos musculares más utilizados en nuestra actividad no son los de la posición de pié, no se emplean diariamente como los que intervienen en la locomoción. Un trabajo específico por esta razón permite una gran mejora de la calidad de estos músculos menos empleados en la vida diaria.

CUALIDADES PROPIAS DEL PIRAGUISMO

La propulsión se hace en un medio acuático. El apoyo se conseguirá con un movimiento acelerado progresivo. Si un aumento de la eficacia pasa por la adquisición de una fuerza mayor, tendrá que hacerse paralelamente a un trabajo de velocidad.

PRINCIPIOS PARA LA PROGRAMACION DE UN TRABAJO DE MUSCULACION

Un trabajo de musculación permite resultados duraderos después de un período superior a 6 meses. Las adquisiciones obtenidas con un trabajo mas corto serán pasajeras, por lo que nos interesan menos. Es conveniente programar este tipo de sesiones sobre un año entero o varios años, cuando el objetivo "Campeonatos del Mundo" o "Juegos Olímpicos" exigirá varios años de preparación.

Hay que hacer una distinción entre aumento de las cualidades musculares o trabajo en sala de musculación. Todo trabajo que necesite de las masas musculares aportará una mejora (escaladas, gimnasia).

Lo importante es la programación y la distribución del trabajo. Un trabajo intenso durante un período de preparación o un ciclo, será inutil si este no se beneficia de una preparación y de una continuación.

Para obtener una mejora real, solo se conseguirá con un período de trabajo superior a 6 meses. Entonces habrá que introducir:

- Trabajo en sala de musculación que mejorará de manera precisa ciertos grupos musculares con un objetivo determinado (fuerza pura, resistencia, fuerza, velocidad ...)

- Trabajo diversificado como escalada o gimnasia, que al dar importancia a la coordinación, permitirá utilizar de la mejor forma posible el aumento de la fuerza.

- Trabajo de musculación específica que se hará en piragua (con aumento de las superficies de las palas o aumento del rodamiento de la piragua) que requerirán un esquema y una intensidad muy precisos, de la práctica en carrera.

RECORDATORIOS FISIOLOGICOS

CLASIFICACION DE LOS MUSCULOS

- Músculos de fibra muscular lisas.
  Paredes de las visceras.

- El músculo cardiaco.
  Dos tipos de fibra que escapan al control del cartex que no se considerarán en este estudio.

- Los músculos esqueléticos o músculos estriados, músculos del movimiento sobre los cuales nos proponemos trabajar.

Los músculos de fibra lisa

Células fusiformes con núcleo central único. El tejido muscular liso constituye una parte de las paredes de las visceras y de los vasos. Músculos con contracciones lentas, son anervados por el sistema neuro vegetativo.

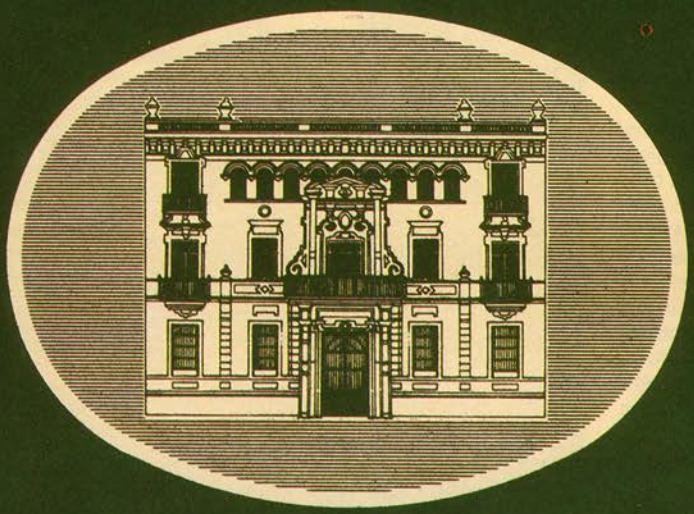
- Sistema simpático cuyo mediador químico es la adrenalina.

- Parasimpático cuyo mediador químico es la acetikolina.

Próximo capítulo:
LAS TECNICAS DE MUSCULACION
PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES QUE PARECE IMPORTANTE MEJORAR PARA LA PRACTICA DEL PIRAGUISMO.

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