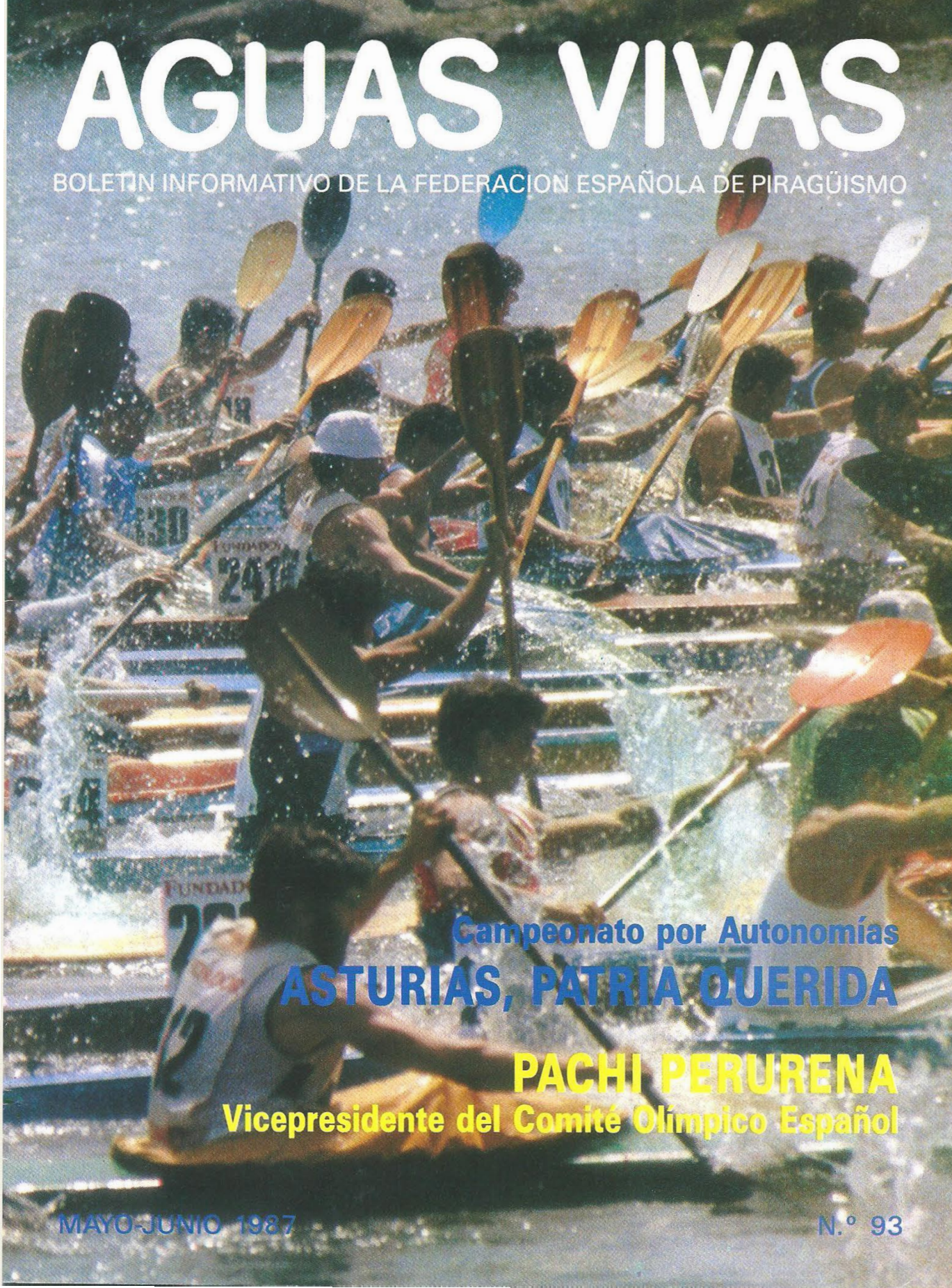
AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



Campeonato por Autonomías

ASTURIAS, PATRIA QUERIDA

PACHI PERURENA

Vicepresidente del Comité Olímpico Español

MAYO-JUNIO 1987

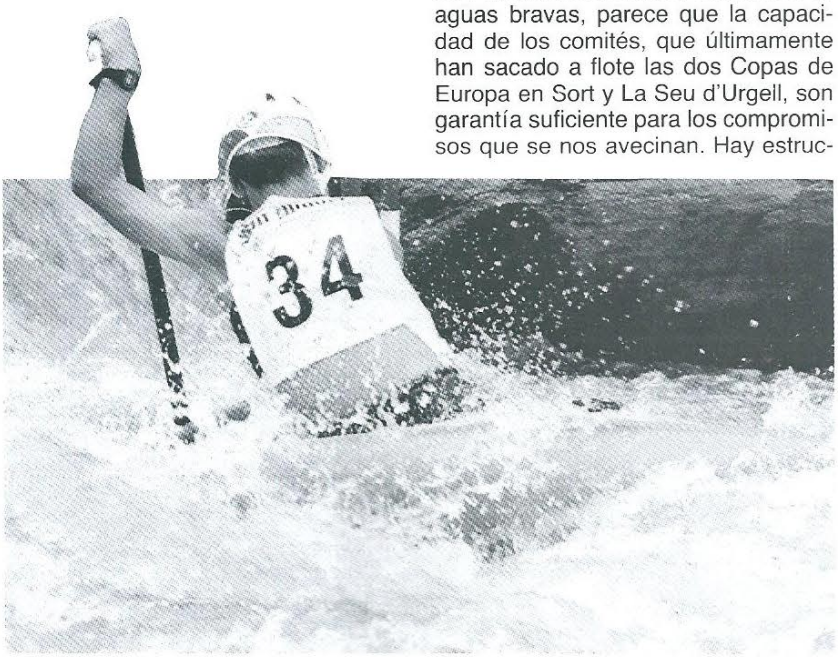
N.º 93

Sort, La Seu d'Urgell y Trasona escenarios del mundo

COMPROMISO INTERNACIONAL

El **Premundial Junior** de aguas bravas ha sido el principio de una serie de acontecimientos internacionales, que irán poniendo a prueba la preparación y la capacidad organizativa de nuestra Federación, que deberá asumir, entre otros, un Campeonato del Mundo de Aguas Bravas el próximo año, en los dos escenarios que rivalizan por la sede olímpica de la modalidad en el 92, y una Copa Junior de Pista, que se disputará en el embalse de Santa Cruz de Trasona, como preámbulo a los Campeonatos del Mundo, que habrá que organizar en 1991 y la obligada preolímpica de ese mismo año, a desarrollarse en el mismo escenario que esté perfilado para los Juegos Olímpicos.

De momento, y de cara a la preparación de acontecimientos mundiales de aguas bravas, parece que la capacidad de los comités, que últimamente han sacado a flote las dos Copas de Europa en Sort y La Seu d'Urgell, son garantía suficiente para los compromisos que se nos avecinan. Hay estructura técnica y humana, árbitros internacionales experimentados, buena dirección y mucha colaboración en un grupo que anda por ciento cincuenta voluntarios, cada cual con su misión concreta.



En pista no hay tal bagaje, el campo de regatas con las instalaciones de Trasona puede ser un buen marco, pero hará falta una curtida estructura humana que tendrá que trabajar a marchas forzadas por que ya es tarde.
☐ **J. R. INCLAN**

ASI, SI

No hay otra manera, el trabajo meticuloso, diario, exhaustivo, controlado y disciplinado, algo que sólo se puede conseguir en régimen de concentración. **Román Mangas** ha seguido con el Equipo Nacional Junior una línea de trabajo dura y sin tregua, durante muchos meses, con gente que no siempre ha podido aguantar el ritmo de la concentración. Es la única opción en el mundo entero, el que dude que se asome a los resultados junior del último Campeonato del Mundo: sacamos a todos los países que configuran lo que se ha dado en llamar el bloque del Este, cuyo trabajo conocemos, y sólo Canadá en K-1 y España con el K-2 de **Gregorio Vicente** y **Alberto Sánchez**, han conseguido arrancar medalla a los grandes históricos del piragüismo internacional para los que la concentración permanente es imprescindible, aunque insuficiente.

No valen medias tintas. Es un sistema de trabajo que la mayoría de los países no se plantea de forma radical, admiten concentraciones periódicas, stages cortos, un control remoto sobre un número mayor o menor de palistas, pero en ningún caso contemplan concentraciones largas año tras año, con lo que de fuerte inversión supone esto, con sus problemas, trabajos y sinsabores. Es la línea de los que ganan. La Selección Nacional en el K-2 tuvo su recompensa y eso es lo que ha de pasar a la historia. Lo demás sólo sirve para justificar el presupuesto.☐

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
MAYO-JUNIO 1987 - N.° 93
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.
Cea Bermúdez, 14, 1.°, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
PORTADA, Pepe Mota.
☐ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969

Reunión del Bureau en Barcelona

Ha sido toda una deferencia, la Federación Internacional quiere que el piragüismo se celebre dentro del anillo olímpico, no quiere repetir la experiencia de Los Angeles y por eso ha llegado hasta Barcelona en los últimos días de abril.

NO MARGINEN AL PIRAGÜISMO

El Presidente **Orsi** fue tajante en su entrevista con el Alcalde de la ciudad Condal, no quiere que su deporte sea desterrado fuera de Barcelona y defiende un canal artificial en el Llobregat. **Veljic,** Secretario General de la F.I.C. no cree que el presupuesto pueda ser tan desorbitado como dice la Oficina Olímpica y ha comprometido el envío del proyecto más moderno ultimado en esta materia.

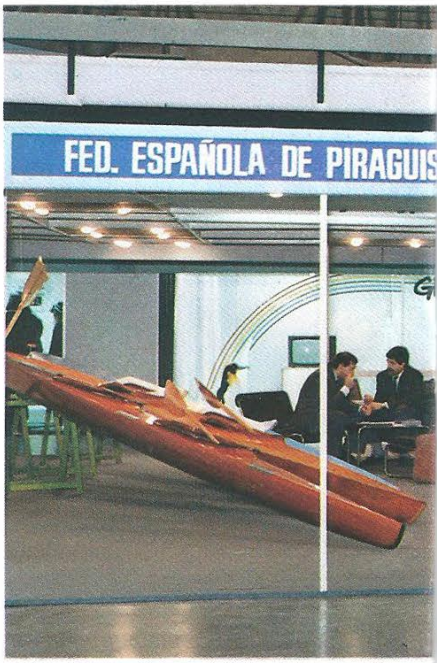
Para las aguas bravas el Bureau prefiere La Seu d'Urgell, de la mano de **Quic Ganyet, Lluis Millet,** Director de Proyectos para los Juegos Olímpicos de Barcelona, hizo una amplia exposición del canal artificial de Slalom que se prepara en el parque deportivo del Segre.

El resto de las jornadas de trabajo se fueron en preparativos de calendarios internacionales, balances económicos, discusiones técnicas de los diferentes Campeonatos del Mundo y una exposición que el Vicepresidente ejecutivo de Corea, **Man Yong Lee,** hizo a los asistentes con proyección incluída de los trabajos ultimados para Seul 88.

Finalmente, para completar la agradable estancia de todos, una vez más, la Dirección General de Deportes de la generalitat, con su Director **Josep Lluis Vilaseca** al frente y la Oficina Olímpica de Barcelona, representada por **Lluis Millet** resultaron entrañables anfitriones, infatigables colaboradores de esta Federación, que tuvo en **Diana Belmonte** una perfecta secretaria de organización. □ **J. R. INCLAN**

Piragüismo en el Salón Náutico de BARCELONA 92

VENTANA AL MUNDO

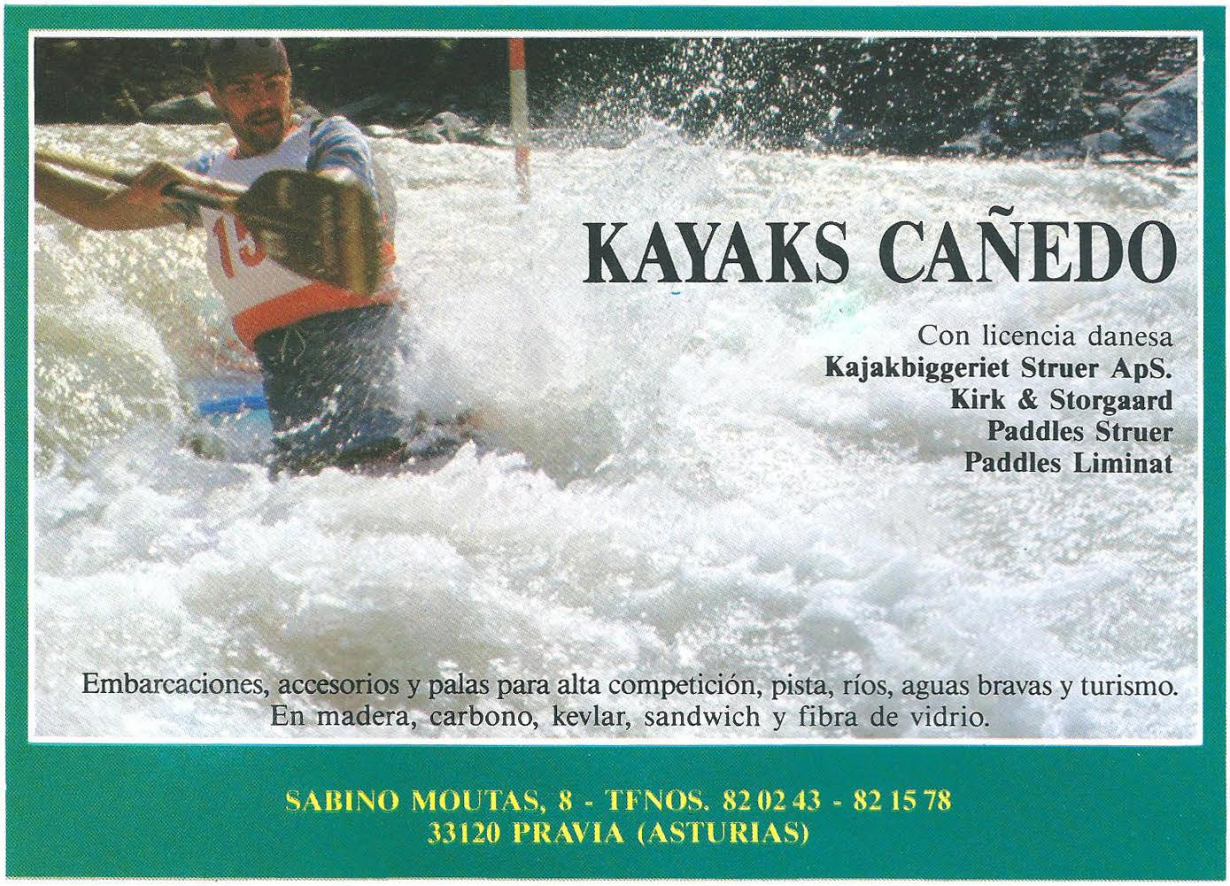


Es un escaparate, una ventana al mundo, año tras año el Salón Náutico de Barcelona brinda a la Federación la posibilidad de exhibir su deporte en un marco adecuado.

En la última edición, el número de visitantes superó todo lo previsto, el stand, amplio y magníficamente situado, de la Federación Española de Piragüismo recibió a aficionados, escolares y simples curiosos que se interesaron vivamente por todo lo concerniente a nuestro deporte. Especial atención merecieron unas piraguas de más de 25 años cedidas por **Angel Rubio** y **Frances Moles,** auténticas reliquias del mundo de la competición que ofrecían una perspectiva de evolución junto al último K-2 regina, de madera, exhibido en el mismo stand.

A nivel comercial, el Principado de Asturias ofreció a Kayak Cañedo, S. A. y a Antonio Cuesta la posibilidad de presentar sus productos con notable acierto.

Todo hace pensar que el esfuerzo no es baldío y que, entre unos y otros, terminaremos por sacar al piragüismo del anonimato que le vio nacer. □ **J. R. INCLAN**



Elecciones en el C.O.E. con calor piragüístico

Pachi Perurena VICEPRESIDENTE

Elegido nuevo Presidente en el Comité Olímpico Español, sosegados los ánimos y convocada la primera Asamblea General de la etapa **Carlos Ferrer,** se inició la fase de selecciones y nombramientos. La Federación Española de Piragüismo presentó a su Presidente **Pachi Perurena** al Ejecutivo del Organismo Olímpico que, en votación, le eligió miembro para la legislatura y después **Vicepresidente**. Un éxito personal que debe alegrar a todo el piragüismo nacional que, a la vez, puede enorgullecerse de ver situados en puestos de máxima responsabilidad a sus más altos dirigentes.

Con **Pachi Perurena** comparten Vicepresidencia del C.O.E. **De Hoz,** Presidente de la Federación Española de Atletismo y **Alfredo Goyeneche,** Presidente de la de Hípica, éste por designación directa de Carlos Ferrer. □

LOS QUE SE SUSCRIBEN

Los que con su voluntaria cuota hacen posible este capítulo de aportaciones, últimamente han llegado las de: **Diana Baliña, Yolanda del Toro Martínez, Agustín Calderón Rey y José I. de Dios Campo-Cosío.**

A todos, gracias por cuanto estáis haciendo. □ **AGUAS VIVAS.**

Los que se quedan sin tortilla de patata

LOS ULTIMOS

El domingo 17 de agosto por la mañana, los 18 km de mar Cantábrico comprendidos entre las poblaciones guipuzcoanas de Guetaria y San Sebastián estaban muy pobladas de gente. Esa mañana había por allí regatas de traineras, concurso de pesca desde embarcación a motor, regata de cruceros a vela ...y la **IX Travesía de Piragüismo Gueteria-San Sebastián** organizado como siempre por el Club **Deportivo Fortuna** donostiarra; nos inscribimos más o menos los mismos de siempre, entre federados y no federados de los Clubs **vecinos** del **Atlético de San Sebastián** y **Deportivo Fortuna.**

Salió un día con un tiempo estupendo, sin viento ni mucho calor y muy buena mar. El camión que llevaba las piraguas salió de San Sebastián diez minutos más tarde de lo previsto porque el vice-presidente del C.D. Fortuna **Martín Tünke** y su inseparable **internacional** (ha estado en el Rally de Bremen en Alemania y en el de la isla de Ré en Francia) **Jokin de Nabaskués** se habían ido a desayunar y a fumarse un puro; total que las 19 embarcaciones participantes estábamos para las 10,00 horas en la rampa del puerto de Guetaria poniendo los elementos de flotabilidad, los chalecos salvavidas y los silbatos en todas ellas.

Salimos primero las biplazas de paseo con rumbo hacia el este y 5 minutos más tarde lo hicieron todas las monoplazas de turismo, de mar y de slalom juntas, sin categorías. Ya en el mar, pasamos sobre un pequeño banco de diminutas medusas y hacia la mitad del recorrido, es decir entre Orio y el monte Mendizorrotz se levantó algo de viento del Nordeste y un poco de **trapalla** o mar de fondo, justo lo suficiente para que no se pudieran batir los records de la prueba y darle un toque de dureza más.

Llegamos los últimos a la playa de la Concha, donde había un mundo de gente porque tocaba marea alta a esa hora, subimos inmediatamente la piragua al local del Club Deportivo Fortuna y alcanzamos a ver cómo nuestros rivales y organizadores nos dejaban las migas de las tortillas de patatas que se habían **zampado.** Tan sólo quedaban cacahuetes, cerveza y gaseosa, que nos sirvieron para calmar nuestro cólera; nunca había ocurrido esto (tampoco en la travesía San Sebastián-Pasajes-San Sebastián que hasta este año ha organizado el Club Atlético de San Sebastián) y ya nos encargaremos nosotros de que no nos vuelva a ocurrir jamás.

De todas formas, las clasificaciones fueron éstas:

Biplazas

1.°) Cristina Iraeta - Raul Barba (Atco. de San Sebastián)
2.°) Ramón Etxániz- Juan Mocoroa (Atco. de San Sebastián)
3.°) Juan José y Daniel Rodríguez (C.D. Fortuna - Atco. de San Sebastián)
4.°) Patricia Uribe - José Antonio Echeverría (No Federada - C.D. Fortuna)

La salida de los monoplaza

Monoplazas

1.°) Javier Etxániz (Atco. de San Sebastián)
2.°) José Luis Sansinenea (C.D. Fortuna)
3.°) Juan Antonio Laredo (C.D. Fortuna)
4.°) Gonzalo Guerrica (C.D. Fortuna)

Esta vez la organización dispuso de dos Zodiac para seguir la prueba y la Cruz Roja del mar puso otra más y su barco **Guipúzcoa II,** por lo que no hubo ningún problema con la seguridad, a pesar de que el cadete Ion Manterola se tuvo que retirar porque se mareó. También hay que destacar, que como siempre, hubo medallas para todos los que llegamos a la meta.

Para terminar, desear que tengan buena mar y viento favorable para que puedan disfrutar de la travesía a los siete piragüistas que dos semanas más tarde iban a ir desde Irún hasta Galicia en sus monoplazas. □

JOSE ANTONIO ECHEVERRIA

LOS CRITICOS

Hace algún tiempo empecé en este deporte tan bonito y competitivo, en el que, tras alcanzar un nivel bastante aceptable dentro del piragüismo nacional en pista y en la presente temporada habiendo creado grandes ilusiones por formar parte del equipo nacional, al igual que muchos palistas de esta categoría. Lo que no entiendo es que estamos a un mes, aproximadamente, de un Campeonato del Mundo Junior y, por lo que se ve, no tienen intención de concentrar a nadie de esta categoría y modalidad, hasta unos días antes.

Según comentarios de palistas y organización, esto es debido a la falta de presupuesto, pero lo que no entiendo es que a la hora de la verdad te dicen: **«a por la medalla».** Para conseguir esto y tener un buen piragüismo y una buena representación de la nación en olimpíadas, mundiales, etc., hay que invertir primero, concentrar a la gente con tiempo suficiente para prepararse, para posteriormente obtener la recompensa de todo un trabajo en equipo, de lo contrario no se conseguirá nada.□ **T. JESUS PEREZ.**

Medalla de bronce en los Campeonatos del Mundo junior

ALBERTO Y GREGORIO EN K-2

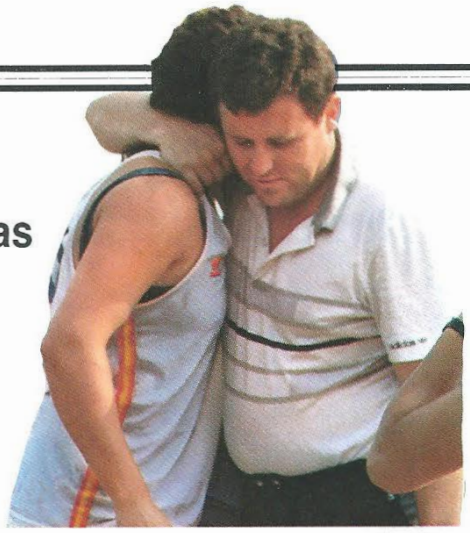
El trabajo de dos años de concentración

En la Internacional de Bratislava, la Selección Nacional ya había lanzado su aviso al mundo entero, en aquella ocasión, con ocho países en competición, algunos con dos inscripciones por prueba, España había alcanzado ocho medallas. El Equipo estaba en línea aunque **Román Mangas,** eterno disconforme, continuara exigiendo más a sus palistas. Y no le faltaba razón.

El Campeonato del Mundo transcurrió con toda normalidad, todo estaba previsto, el paso a finales de los barcos era obligado en aquellos casos que venían trabajando desde toda la temporada en régimen de concentración y probable en las últimas incorporaciones. La canoa de **Alfredo Bea,** era sin duda la de mayor complicación, se trata de una modalidad durísima, donde rivalizan grandes valores y el representante español, a pesar de derrochar coraje y entusiasmo, fue superado en semifinales. La C-2 de **Tomás Pérez** y **Raúl López** llegó a las dos finales, su tiempo fue de 2'02 contra 1'47 de la embarcación vencedora. Y con ello alcanzaban el noveno puesto, en mil metros repitieron clasificación.

De la representación femenina se esperaba lo conseguido, fueron dignas finalistas **Susana Torrejón** y **M.ª Carmen Picazo,** ambas lucharon con todo el pundonor que son capaces en su K-2 y combinando en K-4 con **Irene Marfull** y **Rosario Luis** repitieron la

Con Román Mangas el equipo nacional a



Román Mangas, entrenador de un equipo por el que ha luchado incondicionalmente, fundido a todos.

En el podium, la K-2 de Gollo y Alberto, vivió el reconocimiento general a su esfuerzo. Hicieron una valiente regata.

LOS MEJORES

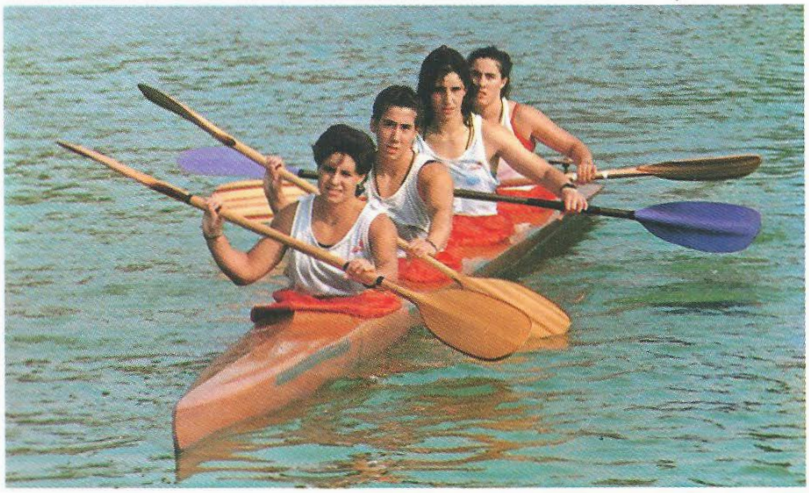
En el medallero de estos II Campeonatos del Mundo Junior el reparto ha sido el siguiente:

Unión Soviética	12 medallas
Hungría	10 medallas
Alemania Democrática	11 medallas
Rumania	6 medallas
Bulgaria	2 medallas
Checoslovaquia	2 medallas
Canadá	1 medalla
España	1 medalla

Sólo los tres primeros países han logrado alguna de oro.

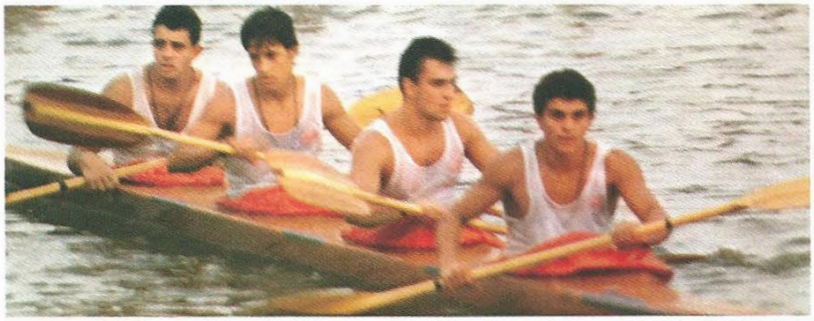
Por países, la Unión Soviética ha alcanzado el primer puesto en estos Campeonatos, con 123 puntos, España ha sido la décima con 21 puntos, sobre un total de 30 participantes, de los que once no han puntuado.

En el cuadro que contempla sólo la valoración del kayak nuestro equipo se remonta al 6.° puesto. □

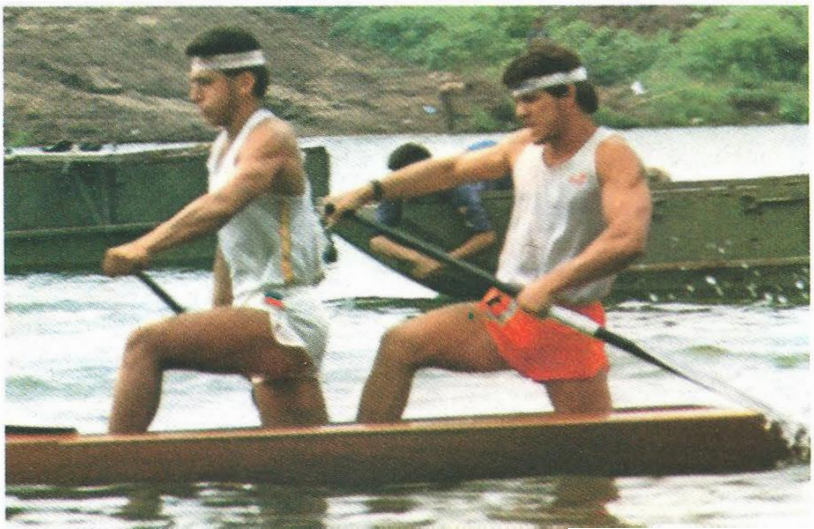


Bien las damas, fueron finalistas Susana, M.ª Carmen, Rosario e Irene.

canzó siete finales



Dos finales alcanzó la K-4 tripulada por Cabezas, Petrovic, Aller y Beltrán.



La canoa de Raúl y Tomás, que también ocupó un puesto destacado en estos mundiales.

hazaña de colarse en finales, donde se colocaron séptimas.

El barco con más posibilidades era el K-2 de **Gregorio Vicente** y de **Alberto Sánchez,** en el Campeonato corría la voz de su calidad y se intuía eran una seria alternativa ante la arrolladora fuerza de soviéticos, alemanes democráticos y húngaros, que arrasaron en el Campeonato, permitiendo sólo que rumanos, búlgaros y checos compartieran en contadas ocasiones el podium de los vencedores. Y ahí se coló España. La llegada a finales la lograron sobre 500 metros, acreditando el mejor tercer tiempo de la pista en semifinales y un paleo uniforme y contundente que perfilaba un barco vencedor. Con esta calidad iniciaron el camino de la victoria, imponiendo un buen ritmo y destacándose con soviéticos y alemanes del resto de los participantes cuando faltaban casi doscientos metros para la meta, ahí empezó a dibujarse la medalla de bronce para **Gregorio Vicente** y **Alberto Sánchez,** que al final vieron realizar su sueño anhelado. Fue una gran carrera disputada de poder a poder, ganada por los soviéticos.

Pero la alegría de **Román** duraría poco, todo el concienzudo planteamiento de esta regata se vendría abajo al día siguiente con una triste semifinal sobre mil metros, que privó de una nueva ilusión a los esperanzados seguidores del Equipo Nacional. ¿Sobró confianza?, ¿faltó afán? o, simplemente ¿no pudo ser? En principio todo hacía pensar que la calidad de los palistas garantizaba su presencia en las finales, pero la realidad fue otra muy dura que acabó con la alegría de todos.

El Campeonato acabó con un buen puesto del K-4 que llegó a finales disputando muy buenas pruebas u alcanzando un séptimo puesto que les acredita a nivel mundial, ellos eran **Beltrán, Cabeza, Aller y Petrovic.**

El día anterior, sobre 500 metros, ya evidenciaron que andaban bien a pesar de lo improvisado de su acoplamiento, fueron sextos dentro de todo el paquete que luchaba por la medalla.

El resumen ha sido muy positivo para la representación española, el equipo, corto, muy bien dirigido por **Román Mangas,** alcanzó la sensación de grupo totalmente identificado con su entrenador, disciplinado, pero enormente humano. Y al trabajo respondió como un solo hombre, alcanzar las finales ya es un resultado, acceder a medalla, duro, y lograrlas, algo muy difícil que sólo está al alcance de los muy capaces. En este equipo hay de todo. Si siguen adelante nada está perdido, hay mucho por ganar. □ **J. R. INCLAN.**

PIÑA CONCENTRADA

Fue algo insólito para mí, algo jamás vivido que presagiaba un éxito alcanzable. La mayor concentración momentos antes del gran reto. **Román Mangas,** entrenador permanente, desmenuzaba la regata cuando aún no se había llevado a cabo, garantizando la victoria a sus palistas. No había nadie mejor en la línea de salida, sólo barcos, números anónimos para rivalizar, el trabajo hecho era el mejor aval, la mejor garantía, y al lado, ausentes, sumidos en su propia idea, pero engullendo las palabras de su entrenador, **Gollo Vicente** y **Alberto Rebelde,** dos grandes de la piragua nacional, que han alcanzado la élite internacional, rumiaban su esfuerzo en silencio, alejados de su más inmediata realidad. Era un histórico momento para fotografiar clandestinamente, había que evitar la ruptura de aquel hechizo, presagio de que algo grande iba a pasar. Y así fue. □

Campeonato de España por Autonomías

ASTURIAS, LA MAS GRANDE

Ha sido un buen Campeonato, perfectamente organizado. No sé la gente que tiene con él, ni cómo mueve ilusiones, pero tiene un afán superior a cualquier problema, ganas de superarlo y una piragua en el corazón, es **Ramón Hervello,** garantía para que un tinglado como el de los Autonómicos, resulte un buen espectáculo.

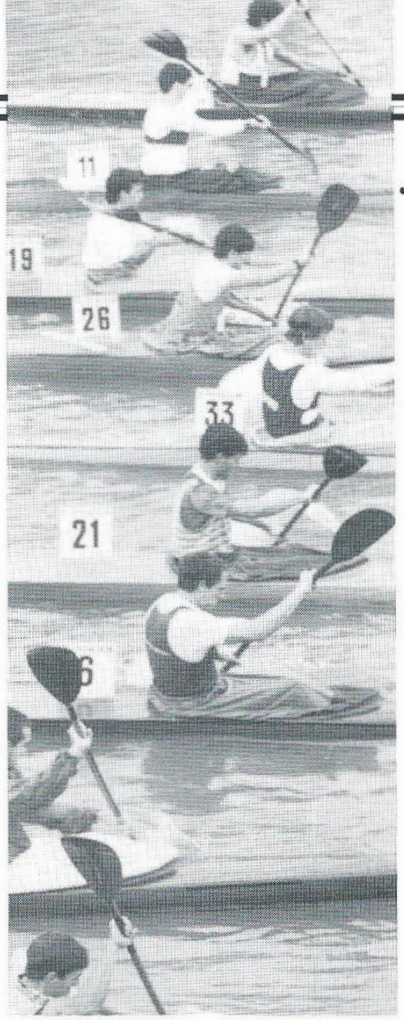
Y con ello no podemos desmerecer a cuantos están trabajando a su lado, quizás su mayor acierto sea haberle encontrado.

Las cosas bien hechas

No ha habido ausencias notables, en esto también se superó a la primera edición, sólo algunas de las Federaciones Autonómicas con menor nivel piragüístico faltaron a la cita conscientes de su situación. El resto estuvo en Trasona.

Asturias ganó el Campeonato, tenía un equipo bien seleccionado que venía trabajando con entusiasmo desde hacía ya algún tiempo, le arrebató el título a Castilla y León, que no pudo contar con gente de élite, seleccionada para los mundiales junior de Belgrado y compartió honores en el podium con Andalucía, la gran ausente de 1986.

La fase de semifinales se queda un poco corta por los huecos y la lucha directa que se espera de las figuras, pero en finales el Campeonato recobra todo su interés ofreciendo pruebas de gran emoción. Como muestra, el C-2 senior, que sobre 500 m ofrecieron **Narciso-Gallego** y **Rubín-Alonso,** dos grandes de la canoa que tras disputada lucha entraron juntos en meta, tan iguales, tan parejos, que nadie en la torre de control se atrevió a dar un perdedor, y así, los dos ganaron.



Sobre 1.000 m **Reyes** ganó la prueba en 3.41.96, un buen tiempo que relegaba a **Román Mangas** a la segunda posición y al seleccionado **Fernando Fuentes** a la tercera, fue una prueba rápida en la que seis hombres bajaron de los cuatro minutos.

En C-1 juvenil, **Féliz Rodríguez,** asturiano, se imponía en 4.29.25 mientras que, en senior, era el sevillano **Barea** el que ganaba, registrando 4.08.55 ante tres palistas de élite nacional.

Juan Castell es un K-1 fuerte, ganó en juveniles con menos de cuatro minutos y evidencia una buena puesta a punto y un futuro válido.

En barcos de equipo había muy buenas combinaciones en este Campeonato, estaban los primos **Moreno, Trujillo-Alvarez, Teijeiro - Villar** y **Juan Manuel y Román,** estos últimos se impusieron en K-2 por sólo 42 centésimas a la pareja extremeña, fue una buena prueba.

En C-2, de nuevo **Félix Rodríguez,** con **Jorge Alvarez,** subía al podium, era la segunda victoria del candansino.

En el K-2 juvenil, Andalucía copaba el primer puesto gracias a la colaboración de **Javier Govantes** y **Patricio López,** que, en K-4, con **Gonzalo Govantes** y **Federico Guzmán,** repetían honores. En senior, **Juan González, Pariente Polledo, Antonio Mallo** y **José Regueiro,** superaban en K-4 a las demás tripulaciones por más de tres segundos y en canoa doble **Rubín** y **Alonso** sumaban otro primer puesto para la selección asturiana.

Entre las damas, **Irene Garralda,** ganaba el K-1 senior en 1.59.91 y **Olivia Artime,** el juvenil con 2.20.16.

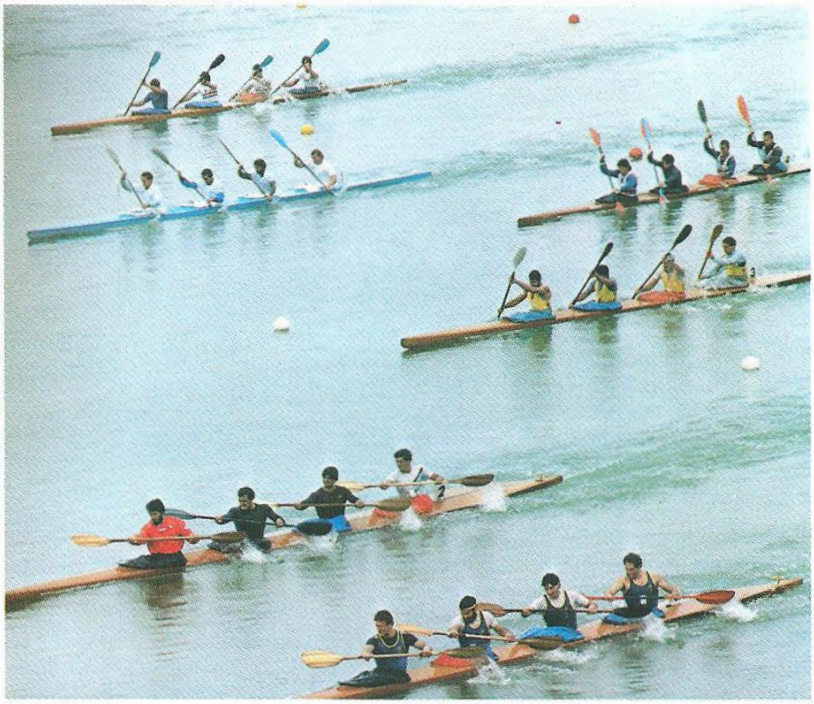
Sobre 500 m **Reyes** repitió la historia imponiendo su fuerte ritmo y ganando a todos en 1.49.05, **Félix** lograba otra victoria en canoa, **Manrique Lence** se hacía con el K-1 junior, **Mangas** y **Juan Manuel** repetían victoria en su K-2 y **Fernando García** con **Miguel Fernández** hacían lo propio en categoría juvenil.

Con la C-2 junior **Félix** copaba el máximo de primeros puestos, esta vez haciendo pareja con **Jorge Alvarez,** y en el grupo femenino, **Garralda** con **Mendizábal** ganaban en K-2 senior, **Ana Artime** y **Ana Moro** en K-2 juvenil y luego, en K-4 con **M.ª Teresa Dieguez** y **Ana Mendizábal** repetían puesto las senior.

El barco juvenil se lo adjudicaba Asturias con **María Oliva, Ana Moro, Concepción Bastida** y **Amparo Domínguez,** igual que el senior que formaban **Juan González, Pariente, Reyes** y **Jesús Alvarez,** y el junior tripulado por **Gonzalo Govantes,** su hermano **Javier, Federico Guzmán** y **Patricio López.**

Finalmente, en C-1 senior, **López Barea** se hacía con el primer puesto en 2.02.95 delante de su eterno rival, **Narciso Suárez,** que registró 2.03.51.

Y se llegaba al fondo con Asturias en plan campeona, allí **Polledo** se imponía en K-1, **Pedro Areal,** en la canoa; **Juan Manuel** y **Román,** en K-2; **Bienvenido** y **Jesús Gallego,** en C-2 y el K-4 gallego de **Teijeiro, Blanco, Villar** y **Pereira,** que cerraba la competición.



Al final, Asturias 301 puntos, Castilla-León 230 y Andalucía 224. Buen broche para un Campeonato por Federaciones Autonómicas en el que, si bien se han echado en falta algunas de las figuras concentradas en Sevilla con Román Mangas, en nada ha desmerecido la victoria del Principado, cuna de un buen piragüismo, que trabaja con entusiasmo lo que se ha dado en llamar la alta competición. □ **J. R. INCLAN**

AVANZAD POR EL TAMBRE

Capítulo tercero

Después de unos largos 15 minutos atravesamos este trozo, y ya en una zona de aguas más tranquilas, seguimos avanzando con el comentario en la boca de lo acontecido en los últimos 500 metros.

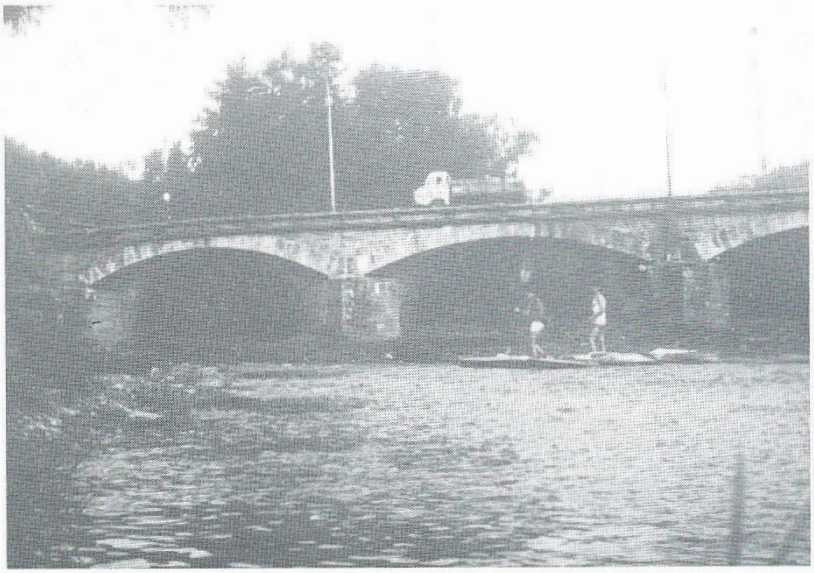
Ensimismados en los avatares de la conversación y sin tiempo de darnos cuenta de lo que ocurría, nos vimos envueltos los tres a la vez en la fuerza de la corriente, enfilando a toda velocidad un IV rápido; se nos amontonó el trabajo y pese a todo, a trancas y barrancas fuimos pasándolo, pero en la salida se bifurcaba en dos chorros fortísimos de agua en los que sólo el K-2 salió bien librado.

A partir de aquí no volvíamos a caer en la misma falta y andaríamos con el oído al acecho, catalogando muy acertadamente por el ruido del agua la cuantía de la importancia de los rápidos, al más puro estilo de las películas de los indios.

Sin tiempo a reponernos del susto y marchando el K-2 delante, el sonido del agua ya nos cantaba a los pocos metros otra fuerte torrentera que no atisbamos a ver por entre la maraña de rocas que afloraban sobre el agua. Cada vez más complicado, este rápido hacía un fuerte zig-zag con doblete de rocas en el remate, a las que se llegaba con tanta fuerza que un K-2 difícilmente podía esquivar; tras los dos primeros rabiones fui directo al tercero; a base de descascarillar la pala contra

las rocas, el K-2 no recibió el impacto de lleno, pero dio en los bajos del asiento, llendo la proa de la piragua a montarse en las rocas y quedando atascada en tal postura, que de no resultar peligroso para la integridad del K-2, diría que era de lo más cómico...: no había posibilidad alguna de apoyar pie; suspendido sobre el agua, haciendo malabarismos se logra alcanzar una pared rocosa tan resbaladiza que con sólo olerla, el pie resbalaba; tampoco podía utilizar la bañera de la piragua para descender de la misma, con ello colocaría la piragua en posición invertida y amén; mucho menos claro veía lo de tirarse al agua sin estrellarme. Los empujones de **Juan** y el **Guindilla** al llegar a mi altura inútiles, y ellos tampoco podían correr más riesgos. **Juan,** después de la bajada, regresó contra corriente al pie del rápido, quedando a la espera de cómo se resolvería la cuestión.

Con más serenidad y vistas las circunstancias, observando la existencia de un espacio entre dos rocas donde rompía el agua antes de remontar por encima de la siguiente, y sintiendo ya los crujidos del K-2, comprendí que había llegado el momento de salir de la piragua como fuese; tomando impulso hacia fuera me hundí en medio de cien mil litros de burbujeantes lucecitas que me llevaron dando tumbos entre rocas y por extraños pasadizos sumergidos; escasos segundos que parecían no acabarse, tras los cuales, ya con la cabeza fuera del agua y tratando de asirme a una escurridiza roca, encontré la silueta negra del K-1



del **Guindilla** que, por primera vez en todo el viaje, me preguntaba si me había pasado algo.

El K-2, al quedar sin peso, descendió como un papel por entre los rabiones; tuve la precaución de introducir la pala bajo el mando del timón.

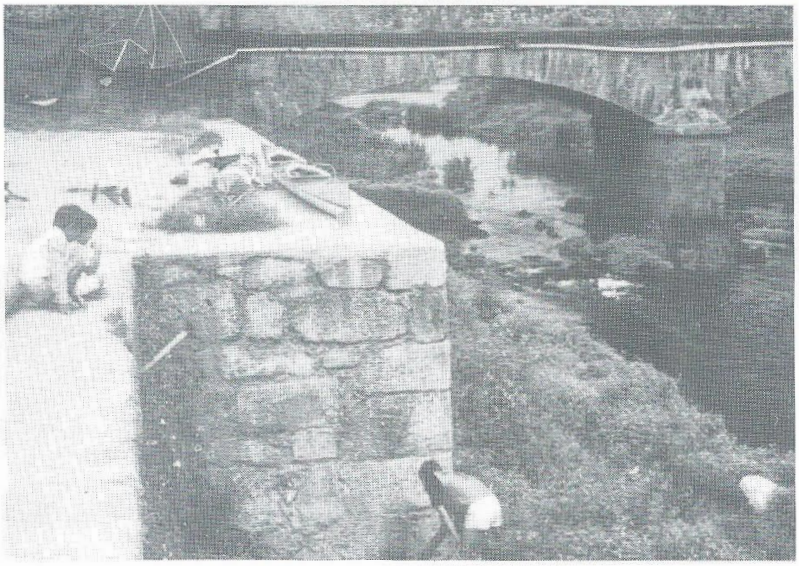
Poco a poco fuimos pasando estos rápidos con la consabida tónica de que el primero se la pegaba siempre.

Parcialmente agotados después de una hora y media de continuo batallar con las rocas y las endemoníadas aguas, alcanzábamos la última ensenada de relativa tranquilidad, y en la que hasta las escarpadas laderas montañosas del río parecían querer dulcificarse.

Casi nos íbamos mentalizando de que se acababan los rápidos, mas eso fue como lo del último deseo que los Césares otorgaban a los condenados. La percepción visual de los rápidos seguía resultando imposible, el río era un continuo zig-zag entre una maraña de rocas, y con una velocidad de agua que no dejaba tiempo a pensar. Tras driblar unos enormes peñascos mientras dábamos una curva de la dulcificada encañada, nos llegó un enorme murmullo de aguas, al igual que una tormenta que se avecinaba a lo lejos; aquellos ruidos ya no podían ser más rápidos, tenía que ser algo más gordo. Las piraguas cimbreaban entre las rocas haciendo números para no enfilarlas con la proa, sin más posibilidad que la de la suerte de turno, intentando con uñas y dientes escapar de lo que allí abajo debía ser el infierno.

Esta vez iba a ser **Juan** el primero en jugar a la ruleta rusa; ya con el espectáculo de la cascada a la vista, sin decir ni pío, sólo tratando de mantener la piragua en posición favorable, en una impresionante bajada, casi totalmente sumergido, se perdió por un lateral al amparo de un gigantesco peñasco. No escuchamos su grito de victoria, y un extraño presentimiento nos asaltó a los demás.

Por desidia suya, sólo el **Guindilla** llevaba puesto el chaleco (la pereza le había impedido sacárselo y ahora le iba a ser imprescindible. Al desaparecer **Juan** detrás del peñasco, su hermano, el **Guindilla,** por la fuerza del agua y por saber lo que le había pasado, se asomó inconscientemente en su búsqueda y ya sin posibilidad de rectificación, se desvió hacia el lado contrario, llendo directo hacia una especie de rampa de lanzamiento que



formaban dos rocas planas semisumergidas. Al igual que las tablas de «surf» sobre las olas, salió lanzado por el aire y a continuación se oyó un golpe seco cuando desapareció de la vista. Desde luego esto transcurría en segundos, a la par que mi mayor experiencia daba todo de sí para conseguir que el K-2 no fuese arrastrado a la cascada, en el último momento logré encallarlo entre dos rocas. Después de asegurarlo a toda prisa y con la velocidad que dan los momentos críticos en los que la responsabilidad de la vida de los demás se te viene encima, olvidándome de todo, trepé por no sé cuántas rocas, caí una y cien veces y lo volví a intentar hasta conseguir alcanzar el punto fatídico (de ello porto en mis piernas demasiados recuerdos). Ya encima de la enorme roca tras la cual desapareciera **Juan,** tanta debía ser el ansia con que miraba a todos lados buscándolos, que los impulsos nerviosos transmitidos por mis ojos al cerebro se debían formar tal taco que no acertaba a ver nada. Fue **Juan** quien me llamó diciéndome la frase más simple que se pueda imaginar...:

Estoy aquí...

¡Qué alegría!..., estaba en perfectas condiciones tanto él como la piragua, si bien tan desencajado que lo único que supo hacer fue sentarse en una roca al lado de su K-1..., **¿y Javi?**

...Le pregunté...:

¡Me pareció verlo pasar río abajo!

Juan, ¿estás de coña?...

Volviendo la cabeza hacia la gran caída del rápido, veo la flamante K-1 Kevlar-negra, montada encima de la roca siguiente a la rampa, y cuya presencia había imaginado por el sordo sonido captado cuando el **Guindilla** salió despedido; dos metros más allá, sujeto con uñas y dientes a un saliente de la roca, estaba el **Guindilla** ronco de tanto gritarle a su hermano, que por la cortina de agua que pasaba unos metros más acá no acertaba a verle y mucho menos a oírle.

Nada pudimos hacer por ayudarle, únicamente darle ánimos para lo que íbamos a ser meros espectadores. Después de tranquilizarle y recordarle que llevaba puesto el chaleco, le indicamos que tenía que tirarse y salir de aquel follón como fuese. El no se decidía ni siquiera a pensar en la K-1 que a pocos metros de él bailaba al compás de las oleadas. Lo incitamos a que intentase ir hacia ella, y sujetándola, la utilizase como flotador; en unas décimas de segundo que pareció disminuir la intensidad de la torrentera, le gritamos:

¡Ahora, ahora!...

Lo hizo, no llegó a asirse al K-1, pero le dio un toque suficiente para que se soltase de la roca, ambos rodaron por la catarata, y lo que en principio fue un gran riesgo, acabó acercándoles suavemente hacia la orilla 150 metros más abajo.

Aquí la suerte fue nuestra gran aliada, y hasta el K-1 no traía la más mínima señal de tanta complicación.

Desde la orilla contraria, el **Guindilla,** tiritando de frío y nervios, nos decía que había perdido la pala. Tras el esfuerzo psíquico de introducirse de nuevo en el agua y cruzar el río a nado en uno de los escasísimos lugares en los que era factible intentarlo, y después de repartir ánimos a diestro y siniestro, tratamos de bajar el K-2 hasta la posición en que estábamos; allí me tocó el turno...; pese a encontrarse en un remanso, al resguardo del oleaje y la corriente, hubo sus más y sus menos; el trayecto a recorrer era imposible hacerlo por tierra, ni andando por el agua; no había más remedio que montar en el K-2 e intentar bajarlo al menos hasta la misma punta del **iceberg.** □ **RODRI.**

En el próximo capítulo:

Se vislumbra el final, superados los contratiempos. La aventura mereció la pena.

AGUAS VIVAS PAGINAS TECNICAS. CUADERNO Nº 3

III. LA REGULACION DEL SISTEMA CARDIACO

El corazón puede aumentar o disminuir el volumen y el ritmo de eyección de la sangre. Las informaciones (necesidades) le son dadas por los captores.
El caudal se define de la forma siguiente:

D = volumen x frecuencia para el orden de intervención de estos dos factores. Ver IV - modificación inmediata.

IV. MODIFICACION CARDIO-VASCULAR Y ESFUERZO FISICO

Hay demanda de energiay necesidad de desecho, esto lleva consigo una decontracción de la vasoconstricción de los capilares y cierre del canal axial, lo que implica una vasodilatación y, en consecuencia un aumento del caudal local de 1 a 10, sobre el plano general, hay aumento del retorno venoso y aumento de la demanda general.

El volumen de eyección pasa de 80 ml. a 120 ml. (este máximo es alcanzado a 120-140 pulsaciones/mn.) por contracción y la frecuencia de 70 a 180 pulsaciones/mn., de donde un aumento del caudal que pasa de 5 a 30 l/mn.

El reparto se modifica por el juego vasomotriz:

- la disminución por los músculos en descanso, digestión, riñon ....

- aumento del ca-dal por músculos en acción.

Ejemplo: un esfuerzo violento durante la digestión lleva consigo un desencadenamiento de la bomba cardiaca y sensación de malestar, de ahí que se pare el ejercicio.

Debate

- Parece importante saber que el caudal capilar pasa de 1 a 10 (importancia del calentamiento). Los atletas deben tener conciencia de esto. El beneficio del calentamiento en este plano se pierde igualmente bastante rápidamente, se fija en una decena de mínutos.

- Parece que existen en cada individuo, ciertas cualidades musculares, cardiacas, arteriales, capilares ... Al principio, podrá siempre mejorarlas con el trabajo, pero siempre persistirán ciertas diferencias.

- En lo que concierne a los capilares algunos nunca son utilizados por la sangre, sólo el entrenamiento desarrolla el paso de la sangre y los intercambios.
- La tendencia actual dirigida a reunir todo hacia el sistema energético como antiguamente hacia el corazón y las pulsaciones, hace indispensable modular y ser consciente de que todo interviene (aspecto más global).

LOS DIFERENTES TIPOS DE ENTRENAMIENTOS

I. PRESENTACION

Antes de leer este informe, hay que conocer ya el informe sobre las fuentes de energía; en efecto algunas nociones tratadas en "las fuentes de energía" serán utilizadas aquí.

II. EVOLUCION DE LOS CONCEPTOS
A - Clasificación

Las nociones teóricas de tolerancia y de resistencia, corrientemente utilizadas en el lenguaje de los entrenadores, han sido objeto, a lo largo de los años, de constantes puestas a punto: antes de examinarlas hay que clasificar los esfuerzos físicos:

- Según sus efectos cardio-respiratorios en:

  . Esfuerzos cortos (10 a 15 segundos) máxima, explosivos, la respiración está bloqueada, hay aumento de la presión en la circulación venal (hinchazón de las yugulares) y disminución del caudal cardiaco.

  . Esfuerzos de tipo dinámico (ejemplo, correr) la respiración es libre, las presiones en la circulación menor varían poco, el caudal cardiaco sin embargo aumenta mucho.

- Según sus fuentes energéticas en:

  . Esfuerzos cortos (10 a 15 segundos) máxima, explosivos en consumo de oxigeno, pero sin producir ácido láctico.

  . Esfuerzos más largos (30 segundos a 3 mínutos) de intensidad próxima al máximo, en consumo de oxigeno y produciendo ácido láctico.

  . Esfuerzos prolongados, de intensidad variable, en estado de equilibrio sin consumo de oxigeno.

Haciendo un esquema, se podrían asimilar los esfuerzos de tipo estadístico o cortos y en deuda de oxígeno en la resistencia, no es más que una aproximación poco satisfactoria para el espíritu, si se conoce la complejidad de los metabolismos desarrollados durante el esfuerzo.

. . . . .

B - Evolución

a) Subjetivo

Las primeras definiciones de la tolerancia y de la resistencia han sido, en su mayor parte, subjetivas:

Tolerancia: cualidad que permite proseguir el tiempo más largo posible, un esfuerzo de intensidad moderada con perfecta facilidad cardiaca y respiratoria.

Resistencia: cualidad que permite proseguir el tiempo más largo posible un esfuerzo de intensidad máxima o cercana al máximo.

b) Régimen cardiaco

Luego aparecieron elementos más precisos y objetivos, teniendo en cuenta el régimen cardiaco.

Tolerancia: frecuencia cardiaca comprendida entre 120 - 140.

Resistencia: frecuencia superior a 140, con un número de variantes:

- Resistencia volumen: esfuerzos largos, poco intensos (noción de cantidad), frecuencia de 150 - 160 con recuperación completa.

- Resistencia intensidad: esfuerzos más cortos, intensos (noción de cualidad), frecuencia de 180 - 190 con recuperación completa.

- Resistencia recuperación o específica: esfuerzos cortos, intensos, frecuencia de 180 a 190 con recuperación completa.

c) Efectos inducidos

Un poco más tarde, los trabajos del I.N.S.E.P. han permitido diferenciar:

- Los esfuerzos "con efectos de tolerancia" con aumento global del volumen cardiaco, especialmente de las cavidades.

- Los esfuerzos con "efectos de resistencia" con hipertrofia del corazón con dominante muscular, verdadera musculación del corazón.

Este segundo tipo de esfuerzo sólo será benéfico si el corazón dispone previamente de cavidades importantes, es decir por haber sido preparado progresivamente para esfuerzos "con efecto de tolerancia". Estos conceptos estaban basados únicamente a partir del corazón.

d) Fisiologia

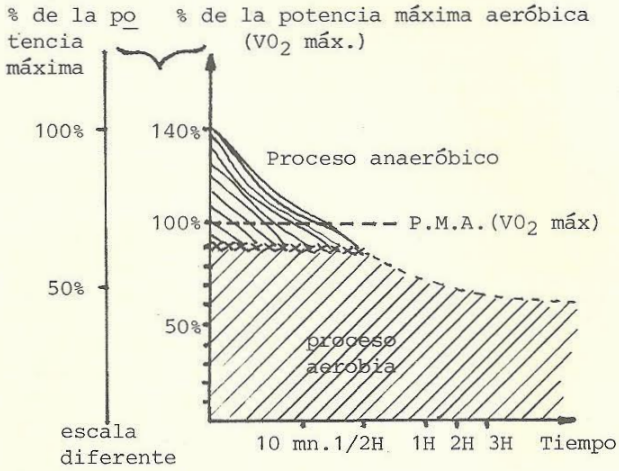
Después, han sido efectuados estudios en Escandinavia, luego en otros paises, algunos fisiólogos han renovado los conceptos de entrenamiento dando mucha más importancia a las fuentes energéticas. Así, probaron que el corazón sólo es un eslabón de la cadena de los metabolismos energéticos.

Esquemáticamente, la tolerancia ha sido asimilada a los esfuerzos que necesitan en gran parte del metabolismo aeróbico y la resistencia a los esfuerzos que necesitan en gran medida metabolismo anaeróbico.

Sin embargo, esta teoria es simplista ya que hemos visto la complejidad de la interpenetración de los diferentes metabolismos en un tiempo T.

Para afinar esta teoria, estudiaremos la curva de la potencia total suministrada por un organismo en función del tiempo, por un esfuerzo que, en todo momento, es de intensidad máxima.

C - Curva de potencia



D - Explotación de la curva

1) La potencia máxima aeróbica

La P.M.A. ha sido definida por un rasgo mixto; constatamos que los dos metabolismos se superponen en este nivel. Esta zona corresponde a un nivel de potencia a partir del cual la tasa de ácido láctico en el músculo llega a ser importante. Y, por encima de cierta potencia, el organismo utiliza en pleno las reservas anaeróbicas.

Así podemos visualizar mejor sobre la curva las zonas en las que el esfuerzo es de efecto de tolerancia (aeróbico) o de efecto de resistencia (anaeróbico).

. . . . .

2) Tolerancia máxima aeróbica

Cuanto más breve es el esfuerzo, más elevada - es la potencia que puede ser disipada.
Vemos que al 100% de la P.M.A. máxima, un atleta aguanta 10 mn; vemos así aparecer la cualidad que ciertos llaman "tolerancia" máxima - - aeróbica, es decir la cualidad que posee un atleta para utilizar el mayor tiempo posible un cierto porcentaje de la P.M.A.

Ejemplo: El atleta que ha servido de referencia para la curva del esquema 1, puede mantener un esfuerzo del 80% de su P.M.A., durante media hora. La mejora de su P.M.A. le permitirá mantener un esfuerzo del 80% de su antigua P.M.A.

En estos dos casos, vemos a lo que conduce la mejora del metabolismo aeróbico. En efecto, en el segundo caso, vemos que el atleta utilizará el metabolismo anaeróbico, sólo para una potencia superior, pactando una ganancia por utilización de la energia disponible "barata" (energía anaeróbica).

Para un sujeto entrenado, la tolerancia máxima aeróbica tiene las siguientes características:

- 6' a 8'	a	100%	de la P.M.A.
- 10'	a	95%	" " "
- 30'	a	90%	" " "
- 60'	a	85%	" " "
- 2 horas	a	80%	" " "

atleta entrenado:

30' a 90%	sujeto no	5' a 90%
1 h 30' a 80%	entrenado	1 h a 70%

III. APLICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Antes de empezar este capítulo queremos llamar la atención de los lectores sobre los puntos - siguientes:

- La fisiologia es una ciencia y, como toda - ciencia, es evolutiva y sujeta a interpretación.

- Este capítulo es la sintesis de los métodos de entrenamiento desarrollados en el presente en base a los conocimientos actuales. Claro está, que ciertos métodos se contradicen y las sugerencias hechas aquí abajo, serán - consideradas como hipótesis de trabajo, y - pueden ser discutidas o completadas por el - desarrollo de los conocimientos teóricos o prácticos.

Cada sistema constituye un dominio de trabajo autónomo, pero en práctica, los sistemas anaeróbicos (como hemos visto anteriormente) dependen del nivel aeróbico del sujeto.

De una manera, general, los fisiólogos u los - entrenadores están de acuerdo en decir que antes de emprender un entrenamiento para mejorar los metabolismos anaeróbicos, hay que elevar - el metabolismo aeróbico. Están de acuerdo también en prohibir un entrenamiento con efecto - de resistencia en los jóvenes hasta la edad de 15 ó 16 años.

A - DESARROLLO DEL METABOLISMO AEROBICO

1. METODO CONTINUO

La práctica de un esfuerzo continuo, que va - desde 20 mínutos hasta 1 h.30 - 2 horas, es - utilizada habitualmente. Sin embargo el nivel del esfuerzo debe ser bastante importante (de 3/5 a 4/5 de la potencia máxima) para que el - estímulo sea importante en el seno del metabolismo.

Ciertos fisiólogos parecen estar de acuerdo - para que los estimulos sean espaciados, 2 días para permitir la reconstitución de las reservas de sustratos utilizados y permitir el fenómeno de rebote (crecimiento de la cantidad de sustratos disponibles en cada recarga).

Algunos fisiólogos piden que el atleta pare el ejercicio sólo cuando esté agotado. Agotamiento que corresponde a la utilización completa - de los sustratos utilizados por el metabolismo aeróbico (glucógeno, ácido graso).

El nivel de control puede ser efectuado por la frecuencia cardiaca, a condición de que haya - sido escalonado en base a la frecuencia cardiaca máxima y a la P.M.A. sabiendo que el nivel exigido se encuentra entre el 80 al 90% de la P.M.A. (ver esquema 1, zona materializada con cruces).

Se admite que para un atleta entrenado el esfuerzo pasa de media hora y puede ser sostenido durante una hora, el nivel de intensidad - del esfuerzo es correcto a condición de que no haya sintomas que prueben que éste es demasiado intenso, sufrimiento agudo para seguir el - ejercicio, palpitación, sofoco anormal ....)

Este tipo de entenamiento puede ser efectuado en cualquier actividad física que permita esfuerzos prolongados: footing, bicicleta, ski - de fondo, natación, piragüismo .....

2. METODO DE INTERVALO CORTO

Algunos fisiólogos aconsejan un tipo de entrenamiento de intervalos cortos. Su teoria es la siguiente:

- Se trata de un entrenamiento con intervalos en el cual los períodos de descanso son iguales a los períodos de trabajo.

Después de 2 ó 3 repeticiones necesarias para permitir la puesta en marcha de las fuentes aeróbicas (2 a 3 mn.) la producción de energía está asegurada por las reservas anaeróbicas alácticas o por las fuentes aeróbicas.

Antes de que intervengan las reservas anaeróbicas láctucas, cuya producción llega a ser importante sólo después de 30" mas o menos, el trabajo se para, por lo tanto la deuda láctica contraída permanece muy débil.

El número de repeticiones es importante:
Ejemplo 40 x 15' con 15' de repercusión
30 x 20' con 20' de repercusión

3. PROPUESTA DE SESIONES QUE REQUIEREN PROCESO
Nota: Estas sesiones son las más empleadas, ya que representan en un año el 95% del trabajo de un titular del equipo nacional.

Potencia: Meta: aumento del caudal cardiaco y del sistema de las enzimas oxidativas.

Intensidad: del 90 al 100% de la P.M.A. (potencia máxima aeróbica).

Duración:
- Tipo A: sistema muy corto.
  10" esfuerzo, 10" descanso activo.
  15" descanso activo.
  Sesión piramidal: maxi esfuerzo
  1'20 1'30
  Duración de la sesión 30 a 45'

- Tipo B: sistema corto.
  1 a 2' de esfuerzo, 1 a 2' descanso activo.
  Duración del esfuerzo idéntico durante toda la sesión.
  Duración de la sesión 30 a 45'

- Tipo C: sistema largo.
  3 a 5' de esfuerzo.
  3 a 5' de descanso activo.
  Duración del esfuerzo idéntico durante toda la sesión.
  Duración de la sesión 30 a 60'

Capacidad: Meta: aumento del volumen de impulsión sistólica de la tasa de glucógeno ...
Intensidad: del 70 al 90% de la P.M.A.

Duración:
- Tipo A: 15 a 30'90% P.M.A.
  Recuperación 120
  2 a 3 series

. . . . .

- Tipo B: 30' a 1 hora 70-80% P.M.A.
  Recuperación 120
  2 a 3 series

- Tipo C: 1 a 3 horas
  60-70% P.M.A.

B - DESARROLLO DEL METABOLISMO ANAEROBICO LACTICO.

GENERALIDADES

Los métodos de entrenamiento de los diferentes fisiologos y entrenadores son múltiples en este metabolismo. Sin embargo, se buscan fundamentalmente 2 resultados:

- Un estímulo importante de manera que se agoten las reservas de glucógeno y obtener así su rebote.

- Acostumbrar los músculos a trabajar con una tasa de ácido láctico importante.

Si se busca el primer objetivo, la recuperación es casi completa.
Si se busca el segundo, la recuperación es incompleta.
El tiempo del esfuerzo es de 15" a 3 minutos según los métodos: el esfuerzo es máximo en todos los casos.

PROPUESTA DE SESION QUE NECESITA PROCESO ANAEROBICO

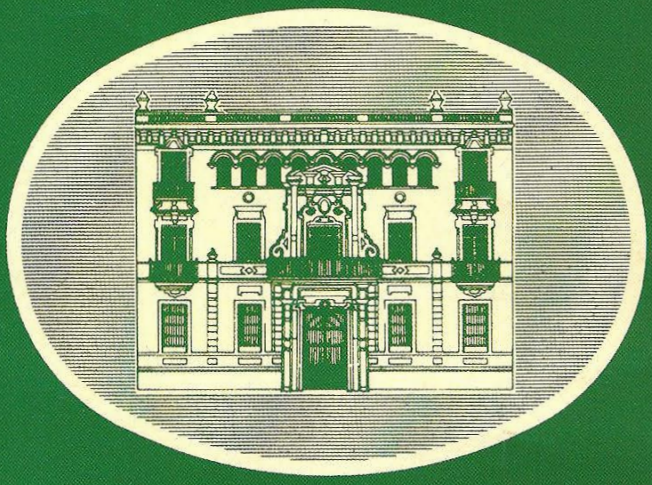
Observación: El número de repetición y de serie debe estar calculado para evitar compensar la deuda de oxígeno y la caída de la intensidad.

Potencia:
- Objetivo: mejorar el sistema enzimático de glucólisis.
- Intensidad: del 80 al 90% p.m.
- Duración: 20 segundos a 1 minuto
- Repetición: 4 a 8
- Series: 3 a 4
- Recuperación: repeticiones 1 a 2 minutos
  series 3 a 4 minutos

Próximo capítulo:
FIN DEL ARTICULO
- PROPUESTAS DE SESIONES QUE NECESITAN PROCESO ALACTICO.
- LA RESPIRACION DE LOS INTERCAMBIOS GASEOSOS

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