AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Tres finalistas senior

NARCISO, SEPTIMO EN CANOA

Otra Dimensión

FELICES AGUAS BRAVAS

JULIO-AGOSTO 1987

N.º 94

Con la ilusión de Barcelona 92

OBJETIVO COMUN

Se empieza una nueva temporada

Ha pasado un año desde que le fueron concedidos los Juegos Olímpicos del 92 a Barcelona y este país, pasada la euforia del brindis, no se ha manifestado. Las federaciones no tienen indicios de que vayan a producirse apoyos singulares para éste o sucesivos años, directamente, de parte de quien debería preocuparse de sentar las bases para alcanzar triunfos en **nuestros** Juegos Olímpicos, pero esta federación parece dispuesta a asumir cambios que nos hacen mucha falta para salir del letargo que nos viene invadiendo desde hace ya algunas temporadas.

La base de nuestra élite, ilusionada y esperanzada, merece nuestra atención, es el mejor momento de formar al piragüista, su técnica, sus objetivos, su futuro. Y ahí se dedicarán refuerzos y talentos. Se hizo un tímido ensayo en la pasada temporada y no salió del todo mal, en el futuro se piensa potenciar, conscientes de su trascendencia.

Será el nuevo reto de **Eduardo Herrero,** el hombre que, hasta ahora, ha hecho posibles todos los éxitos de nuestro piragüismo.

En el nivel que abarca a los juveniles, la mayoría lo serán de primer año y, por lo tanto, el camino a recorrer será largo y difícil, sin grandes resultados a corto plazo, pero con buena dosis de optimismo. **Julio Fernández** es el técnico en quien se ha depositado esta confianza, conoce como nadie este nivel y tiene fe en su equipo.

En senior se han de combinar valores que triunfaron como junior y que han de asumir su próximo objetivo a un largo plazo, con senior que han de apurar su forma si no quieren que se les escape del tren de la victoria.

Aquí trabajarán **Román Mangas** y **José Seguín,** curtidos ambos, el primero tiene éxitos mundiales y el asturiano la ilusión de la canoa.

Y con ellos hay dispuesto un buen cuadro de técnicos, cada uno con sus metas, cada cual con su misión, pero todos con una ilusión conjunta; ayudar a alcanzar las más altas cotas del piragüismo mundial. □

J. R. INCLAN.

editorial

TE VEO

Ya somos famosos. Del anonimato más racalcitrante hemos pasado a la ventana del mundo; a la televisión. Todo empezó con la bofetada que le largó **Joaquina Costa** al árbitro, luego todo ha sido coser y cantar, diferentes reportajes de los Campeonatos de Invierno, Reina Sofía y descensos deportivos, han dado paso al programa de más de una hora hablando de piragüismo, **Objetivo 92,** con el final feliz de la medalla de bronce que en los Campeonatos del Mundo junior consiguieron **Goyo** y **Alberto,** en Belgrado, a primeros de julio, y las explosivas declaraciones de su entrenador **Román Mangas** poniendo a parir al Presidente de la Federación, lo cual fija mucho a la audiencia. De ahí a que se retransmitieran, en directo, fragmentos del Campeonato del Mundo de pista y de aguas bravas, siempre espectaculares, y alguna secuencia del Campeonato de España de pista, fea pero resultona, todo ha sido una.

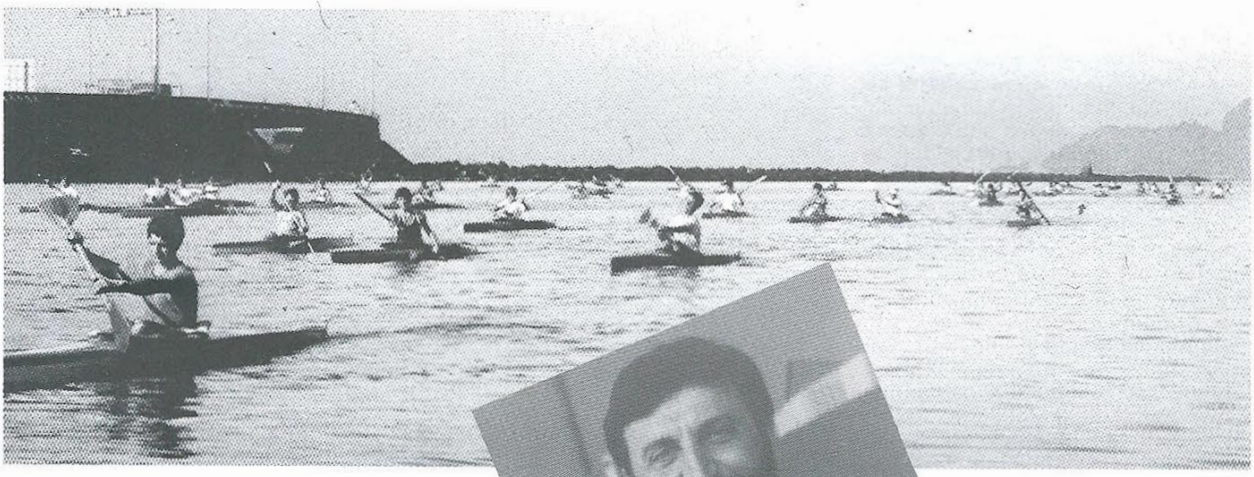
Y por si esto fuera poco, el gran despliegue informativo del año, al no haber habido boda del siglo: la retransmisión del Sella en directo, dos horas del piragüismo más festivo, mundanal y enloquecedor del mundo, con victoria nacional de la mano de **Soto** y **Herranz,** tren fluvial, salida de embarcaciones masiva y helicópteros. Todo un espectáculo. □

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
JULIO-AGOSTO 1987 - N.° 94
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.
Cea Bermúdez, 14, 1.°, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
PORTADA: J. Rodríguez Ramos.
□ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969

LOS CHAVALES DEL 92

Concentración de infantiles en Pontevedra



Recuerdo que me decían que trabajar con los pequeños era muy sufrido y poco agradecido, sin embargo la experiencia me ha demostrado que el volcarse hacia estas categorías es lo más gratificante que puede tener un entrenador. Creo que todos los técnicos que están a pie de agua con estos chavales y especialmente los que estuvieron en la concentración nacional de Infantiles **Operación 92,** organizada en Pontevedra, como son: **Eduardo Herrero, Fausto, Tena, Miguel Pereira, Miguel Pérez, Sales, Folch, Peris, Pachú, Juan, Charly, Susana, Merry, Santiago, Antonio, Conchi, Pedro, Luis** y, como médico, **Benjamín,** han visto la ilusión de 77 pequeños piragüistas. Los han visto reír en cada momento, los han visto llorar por no poder terminar una regata e incluso llorar de alegría por llegar el primero.

Estos sentimientos de tristeza y alegría que expresan los infantiles en la piragua hay que vivirlo, hay que estar allí, y veremos cómo se nos pone la piel de gallina.

Es difícil saber lo que estos pequeños esperan del piragüismo, pero lo que sí hemos visto es que han demostrado una ilusión y una lucha por estar en cabeza que nos hacen pensar que estas generaciones son candidatas a participar y ganar en los Juegos Olímpicos venideros, porque lo más importante para que esto sea realidad está ahí y es el amor a la piragua que tienen estos chavales y chavalas. □ **PEPE MOTA.**

EL ASESOR

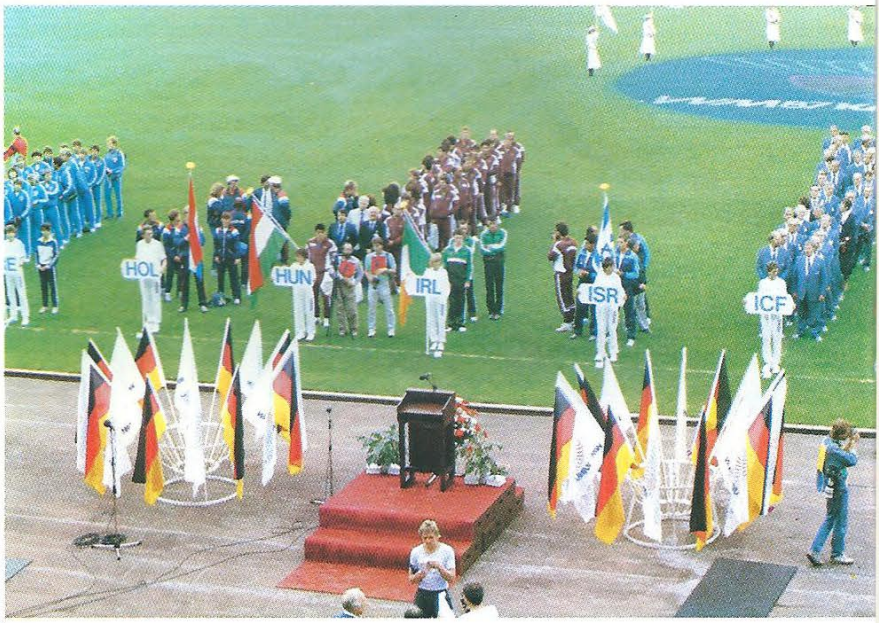
En el mundo de la piragua los éxitos de **Herminio Menéndez** fueron espectaculares y fructíferos. Importantes para la federación, y para él mismo que, a nivel personal, inició una trayectoria profesional que le llevó, primero a asumir puestos de responsabilidad en la Dirección General de Deporte del Principado de Asturias y, actualmente, a ocupar el cargo de Asesor del Presidente del Consejo Superior de Deportes.

Una relevante misión para un hombre de la piragua que conoce mejor que nadie la problemática de la alta competición y el complejo mundo en que se mueve el deportista. No en vano dedicó a esta empresa quince de sus mejores años. □

Brillantes campeonatos del mundo senior

SE MANTIENE LA ESPERANZA

Csipes, el mejor; Barton, el más grande



La ceremonia inaugural, buen presagio para estos campeonatos.

Hungría evidenció su gran momento

Los XXI Campeonatos del Mundo de Piragüismo se desarrollaron en Duisburg con una organización, un derroche y tal despliegue, que sólo una federación como la de Alemania Federal podría soportar. Todo fue brillante, incluso sorprendente, todo vino a acompañar a una competición que técnica y deportivamente se adivinaba perfecta, sellada con la garantía teutona de antemano pero, a la que no le faltaron críticos de turno.

Cuarenta países se dieron cita en estos mundiales, algunos lo hacían por primera vez, como era el caso de Chile, Senegal y Uruguay que acudieron con un representante cada uno, otros, clásicos de toda la vida, como el caso de la Unión Soviética, que participó con 30 palistas, Hungría con 29 o el país anfitrión, que lo hizo con 22.

España presentó un equipo de siete palistas y el total de participantes fue de 435, todo un récord.

Los Campeonatos empiezan sobre mil metros, **Greg Barton,** americano, ha evidenciado una superioridad manifiesta sobre el resto de los competidores, algo más que insólito, con un tiempo de 3.53.46 se proclamó campeón del mundo con una dife-

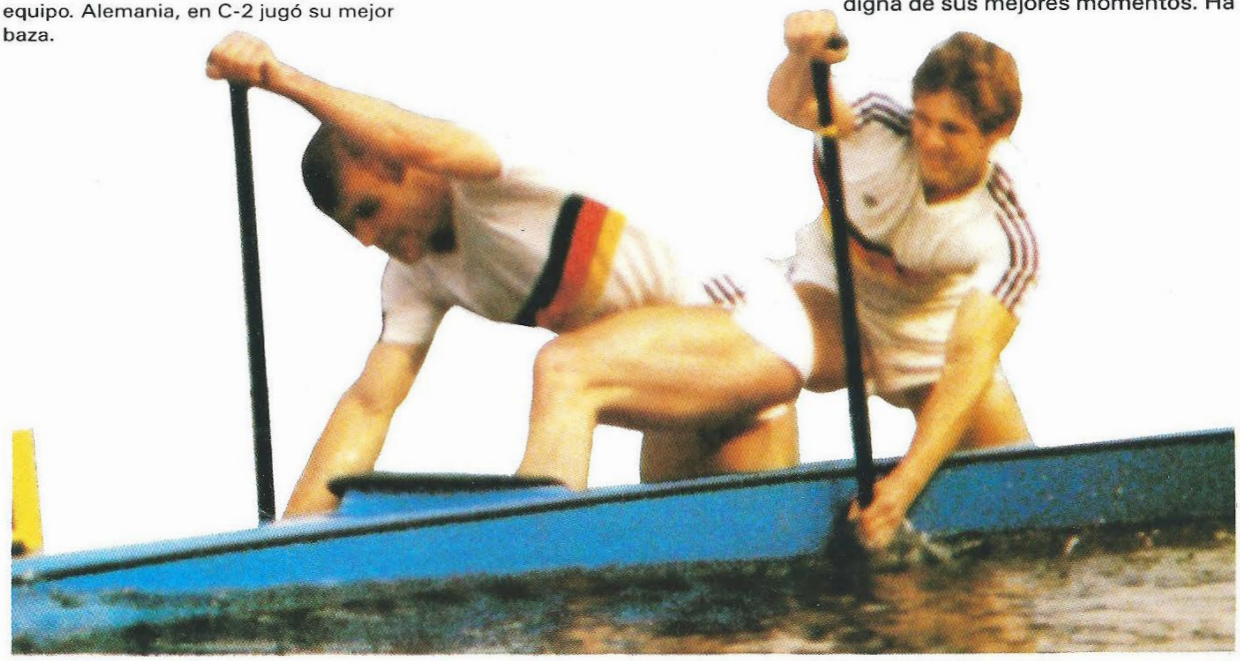
Las pruebas de fondo resultaron espectaculares, disputadas y más masivas que nunca.

rencia de 3 segundos y medio sobre el segundo clasificado, el húngaro **Csipes,** es el triunfo de la voluntad, de la superación a sí mismo.

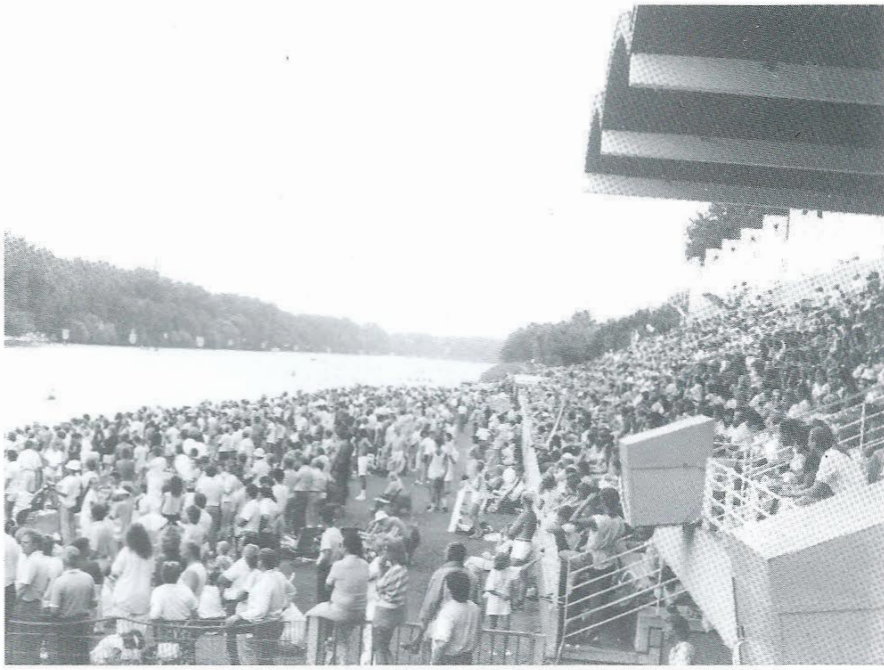
En canoa, la representación española estaba en manos de **Paco Barea.** Fue quinto en su eliminatoria y cayó tras una repesca que le dio el paso automático a semifinales, donde quedó eliminado con un tiempo de 4.13.50. La prueba fue ganada por el alemán democrático **Olaf Heukrodt** que registró 4.09.82. Luego, en 500 metros repitió victoria en una prueba donde **Narciso Suárez** evidenció su veteranía y buenas maneras alcanzando un séptimo puesto importante y meritorio, el mejor resultado de nuestra selección en estos Campeonatos del Mundo. Su tiempo fue de 1.58.16 frente a los 1.53.21 del vencedor.

En damas, la reaparición de **Birgit Schmidt** resultó deslumbrante, arrasó en K-1, en K-2 y en K-4. Hacía cuatro años que había desaparecido de la alta competición, hoy tiene dos hijas y una categoría impresionante digna de sus mejores momentos. Ha

La canoa soviética fue lo mejor de su equipo. Alemania, en C-2 jugó su mejor baza.



La gran expectación de las gradas encontró respuesta en la pista de estos mundiales.

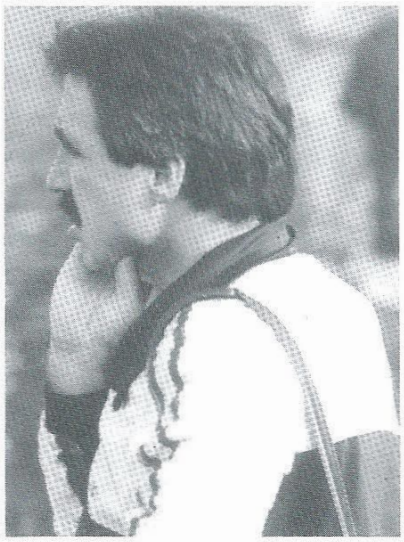


sido considerada, detrás del húngaro **Ferenc Csipes,** la mejor palista de estos Campeonatos. Y con ella, Alemania Democrática conseguía tres medallas de oro más.

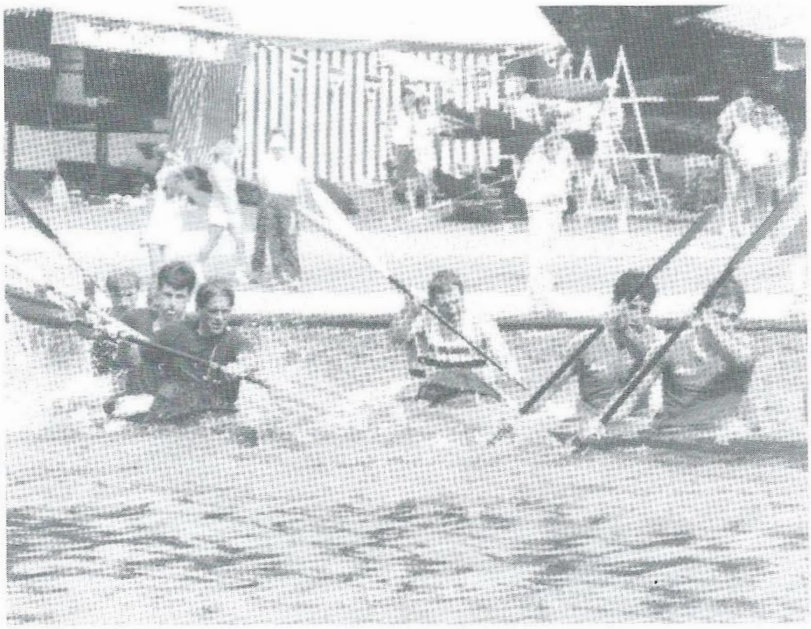
El K-2 fue para la pareja de Nueva Zelanda formada por **Ferguson** y **Mac Donald,** hicieron un tiempo de 3.22.71 a medio segundo de los franceses **Boccara** y **Boucherit,** que alcanzaron en esta regata un relevante triunfo. La pareja española formada por **Reyes** y **Juan Ramón González,** corrió bien su eliminatoria, donde fueron segundos en 3.31.07. En la semifinal que les correspondió fueron quintos, a pesar de que su registro fue ostensiblemente mejor, 3.23.78, lejos no obstante del tiempo de la embarcación francesa que ganó aquí con 3.18.28. Y así quedaron sin opción a disputar la gran final. El barco había sido preparado por **José Seguín,** con las limitaciones y dificultades propias de quien simultanea entrenamiento y trabajo, de renta escasa para intentar un buen acoso a la final del mundo.

La C-2 fue para la Unión Soviética, que en estos Campeonatos no ha alcanzado los éxitos a que nos tiene acostumbrados, y el K-4 de hombres para Hungría en 3.01.23, una victoria más para este país que ha sido el auténtico triunfador de esta edición con nueve medallas.

José Reyes llegó a la final en 500 K-1, corrió bien las eliminatorias previas y parecía mentalizado y bien apoyado por su entrenador. Fue segundo en su semifinal, la más rápida, y su tiempo 1.42.92 evidenciaba un buen momento. Pero una sali-



Greg Barton, un americano que triunfó en Europa. Para Seguín el futuro empieza en Oriente.



Las ciabogas, un momento decisivo para imponer la superioridad.

La canoa fue para Polonia, **Libia** y **Dopieralo,** hicieron 1.42.41, y la Unión Soviética se impuso en K-4 con un tiempo de 1.23.21.

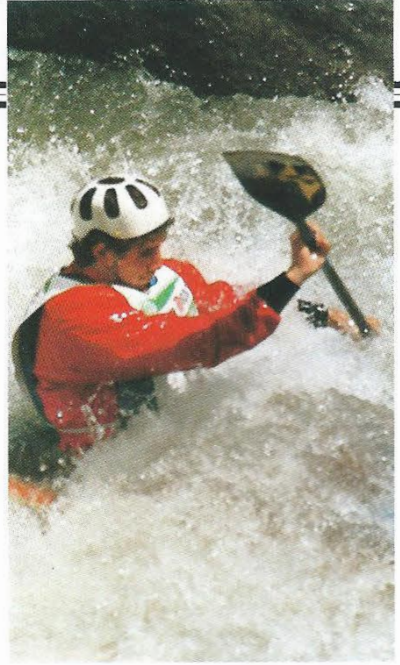
El Campeonato del Mundo acaba con las pruebas de fondo, **Bartón** volvió a evidenciar su estelar momento imponiéndose en K-1 con casi un minuto de diferencia sobre el checo **Szabo,** que entró luchando con el tercer clasificado, el noruego **Rasmussen,** después de ofrecer un bello espectáculo. En K-2, Francia logró un importante triunfo con **Boccara** y **Boucherit,** Dinamarca subía por primera vez al podium con la canoa formada por **Nielsson** y **Frederikson,** y Yugoslavia mantenía su hegemonía en C-1 con **Ivan Sabjan.** Como cierre, la espectacular prueba de fondo en K-4, fue para la tripulación noruega, tradicionalmente muy buenos en este barco de equipo.

Ferguson y Mac Donald, el K-2 de Nueva Zelanda, que superó a todos.

da falsa y la duda en la repetición le dejó sin opción a la lucha final relegándole al noveno puesto, a más de seis segundos del vencedor, **Paul Mac Donald,** que hizo un crono de 1.41.70.

En K-2 **Juan Manuel** y **Fernando Fuentes** habían llegado a la final con el sexto mejor tiempo de las semifinales, lo que les acreditaba, pero venían de repescas donde la manera de alcanzar el cuarto puesto ponía en duda sus posibilidades, luego fueron octavos con un tiempo de 1.35.30. Ganaron los húngaros **Csipes** y **Fidel** en 1.32.40.

Con la misma brillantez que comenzó este Campeonato, concluyó, espectacular en sus ceremonias, animado en los graderíos, duro en muchas finales y con la innovación de la pala sueca, cuya tradicional hoja se ha visto cambiada por algo más parecido a una cuchara y que empieza a ser utilizada por muchos equipos. ☐ **J. R. INCLAN.**



Etxalar, selectivo nacional

Ha concluido una temporada más en el especial mundo del slalom y del descenso deportivo, conocer sus ilusiones, sus pasiones y sus líderes es algo que nadie mejor que ellos para analizar.

Crónica de una temporada

LAS AGUAS BRAVAS SE

El circo ambulante de las aguas bravas se mueve rutilante de un punto a otro, nada cambia salvo el escenario.
Las fotos son todas del premundial junior de Sort y La Seu.

Como ya es sabido por todos los que andan en el mundillo de las aguas bravas, se celebró en Etxalar, el primer Selectivo Nacional de la temporada valedero para los Campeonatos de España de Slalom en aguas bravas, organizado por el Club Santiagotarrak y ayudado por Federación Guipuzcoana, Federación Vasca y Federación Española de Piragüismo.

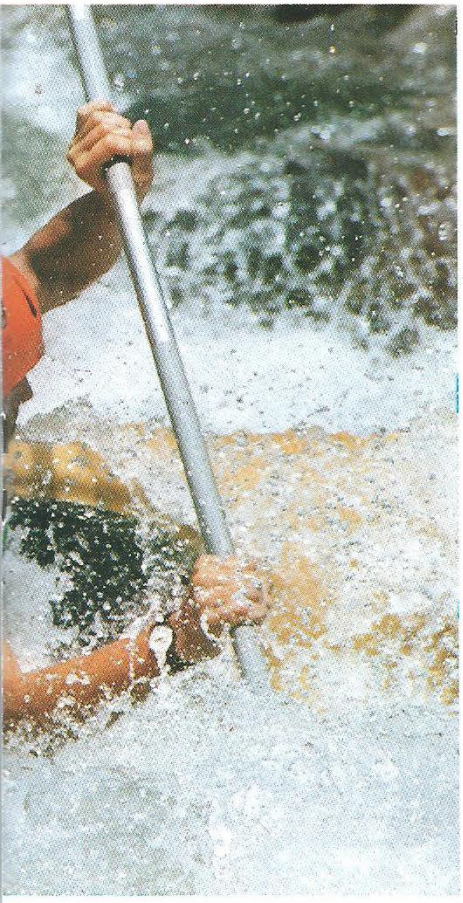
Hay que admitir que no se esperaba tanta gente, fueron más de cien participantes entre nacionales y franceses. Decimos esto porque el año pasado en las finales del Campeonato de España de slalom y descenso no se vio tanto movimiento de piragüistas. Pero, vayamos a la competición. El primer día, el mayor pique estaba entre Santiagotarrak, Atlético San Sebastián y Sicoris, y los primeros puestos fueron así:

En **senior,** 1.°) **Emilio Herranz;** 2.°) **Adrián Santa Cruz;** 3.°) **Oscar Chanca,** los tres del club Santiagotarrak.

En **junior,** 1.°) **Xavier Etxaniz,** Atlético San Sebastián; 2.°) **Ramón Etxaniz,** Atlético San Sebastián, y 3.°) **Iñaki Urtizberea,** Santiagotarrak.

En **cadetes,** 1.°) **Esteban Arakama** y 2.°) **David Pérez,** del Santiagotarrak; 3.°) **Aaritz Galarraga,** del Atlético San Sebastián.

PONEN DE MODA



En damas, 1.ª) **Mauren Manubens,** del Atlético San Sebastián; 2.ª) **Patricia Corsante,** del Soveterre (Francia) y 3.ª) **Cristina Iraeta,** del Atlético San Sebastián.

En **C-1,** 1.°) **Miguel Rodríguez;** 2.°) **Patxi Arama, del Santiagotarrak** y 3.°) **Enek Juanena,** del Atlético San Sebastián.

Y en **C-2,** 1.°) **Sorer y Labastic,** del Suveterre (Francia); 2.°) **Biela y Biela,** del Antorcha y 3.°) **Romero y Bas,** del Alberche.

Después se celebró el VI Slalom de patrullas que consiste solamente en una manga como tradición de esta zona.

Los puestos fueron los siguientes:

1.ª patrulla, **Xavier Etxaniz, Ramón Etxaniz** y **Mikel Zuza,** del Atlético San Sebastián; 2.ª patrulla, **Martínez Cuéllar, Craviotto** y **Chacón,** del Sícoris, y 3.ª patrulla, **Esteban Aracama, Miguel Rodríguez** e **Iña Urtizberea,** del Santiagotarrak.

Compitieron un total de 19 patrullas. Algunos se preguntarán dónde estaba la patrulla favorita, formada por el trío **Oscar, Adrián** y **Emilio,** y es que, como se suele decir, en todos los sitios cuecen habas, se saltaron una puerta, lo que supuso 50 puntos que les relegaron a la cuarta posición. Hay que dar la enhorabuena a la patrulla campeona y a la del Sícoris, que hicieron una buena manga. Saliendo del tema de las patrullas, puntualicemos que la organización fue buena a nivel de jueces y árbitros, el pequeño fallo fueron sus retrasos de horario de comienzo, debido a la gran cantidad de competidores.

Otro punto a señalar y muy a favor de las aguas bravas es el nivel que se vio en junior y cadetes, sobre todo en **Xavier Etxaniz** e **Iñaki Urtizberea,** junior de primer año, que empiezan a dar sustos a los seniors; de seguir así, podrían verse buenos resultados a nivel nacional e internacional.

Una última noticia, la piragua que le robaron a **Angel de la Fuente** del Alberche, la hemos recuperado gracias a unos contactos que **Adrián** consiguió por la zona, es decir que está en el club sana y salva. □ **AGUAS BRAVAS. SANTIAGOTARRAK.**

Poco agua para esta ocasión

EL IRATI A ESCENA

El descenso del Irati, se celebró aproximadamente por el pueblo de Aoiz, con un recorrido de 7 km. Las clasificaciones fueron:

En senior, 1.º) **Jesús Torre,** Club Irache; 2.º) **Joaquín M. Cuellar,** Sícoris; 3.º) **Angel de la Fuente,** Alberche.

En junior, 1.º) **Xaviar Etxanit,** A. S. Sebastián; 2.º) **Ramón Etxanit,** A. S. Sebastián; 3.º) **José L. Ruiz,** Irache.

En cadetes, 1.º) **Fernando Pulido,** Antorcha; 2.º) **Angel Bonet,** Antorcha; 3.º) **Esteban Arakama,** Santiagotarrak.

En damas, 1.ª) **Cristina Iraeta,** A. S. Sebastián; 2.ª) **Montse Herrero,** Sícoris; 3.ª) **María Eizmendi,** A. S. Sebastián.

Al día siguiente, se volvió a celebrar la misma prueba con el mismo recorrido. Hubo quejas de algunos piragüistas debido a que el río llevaba poco nivel de agua, pero la prueba se disputó. En senior, los resultados fueron los mismos. En junior, **Xavier Etxaniz** repitió el primer puesto, en segundo lugar quedó **Mikel Zuza,** del mismo club, y el tercero **Iñaki Urtizberea,** del Santiagotarrak. En cadetes hubo cambios: 1.º **Esteban Arakama,** del Santiagotarrak; 2.º **Angel Bonet,** del Antorcha, de Lérida; y 3.º **Juan Gilart,** del mismo club. En damas, **Cristina** también repitió primero, segunda quedó **María Eizmendi,** y tercera **Montse Herrera,** del Sícoris Lérida. Igualmente compitieron canoistas del Sícoris y Atlético San Sebastián, pero no puntuaron. En total compitieron 65 palistas. Esperamos que haya igual o más palistas en las proximas pruebas. □ **SANTIAGOTARRAK**

Capítulo cuarto

DEL INFORTUNIO AL FINAL FELIZ

La operación de montar en el K-2 ya de por sí era harto difícil, dada la posición en que se encontraba y lo minúsculo del sitio, el cual apenas permitía apoyar la punta de la zapatilla y el extremo de la pala (alrededor todo era agua a presión), y pese a estar auxiliado por Juan, ya atisbaba la posibilidad del resbalón y de que todo se fuera a hacer puñetas..., dicho y hecho, resbalón de pie, intento de apoyo de pala..., la piedra que es más escurridiza que una anguila..., y al igual que los submarinos... inmersión; el K-2 lo sujetó el colega, pero a mí no me pudo sujetar ni el paisano ese que reina bajo los mares..., pronto sacaría la cabeza fuera, pero en un primer intento de salir fui arrastrado bajo dos rocas, notando que cada vez me colaba más y más en el túnel que formaban entre ellas; a punto estuve de ceder y pasar buceando por ese túnel, mas el instinto me pedía lo contrario y en un esfuerzo concentrado conseguía superar la fuerza del agua ganándole centímetros, mientras los colegas no podían hacer otra cosa que esperar acontecimientos en una rabiosísima situación de impotencia total. Casi estaba al alcance de sus manos, pero ese casi era insalvable. No sé los segundos que pude estar guerreando contra la corriente, lo que sí sé es de los intentos de dar empujones con los pies apoyándoles en las rocas y de los resbalones continuos y correspondientes retrocesos.

Exaustos y amedrentados por nuestra impotencia ante la magnitud de las fuerzas del agua, meditamos y decidimos no volver a intentar bajar ningún otro rápido por muy sencillo que se nos presentase. Planificamos la manera de continuar, y así sacamos las cuerdas, los protectores de las bañeras. Tapamos las bañeras de las piraguas para evitar la entrada del agua, amarrándolas para no perder su contenido en caso de vuelco, y trazamos el plan de bajada a seguir hasta que la luz del día lo permitiese.

Todas las fotografías que ilustran este artículo son obra de José Rodríguez Ramos.

Con largas cuerdas amarradas a los timones de las piraguas y con una separación de 40 metros entre cada uno de nosotros, fuimos soltando las piraguas una a una, dejándolas rodar por los rápidos, mientras que con las cuerdas controlábamos la dirección y aguantábamos los tirones que nos daban cuando ésta alcanzaba su límite. Más de un resbalón y más de una caída nos puso en apuros, pero salvo aquellos casos en que la cuerda alcanzaba su límite en plena torrentera, la cosa funcionó y así, poco a poco, fuimos dejando atrás tanto problema. Ya en el último paso, un resbalón de Javier nos pondría los nervios a flote pansando en una posible rotura de brazo; cayó desde lo alto de un peñasco y encima de él, el K-1; por suerte sólo fueron amagos peliculeros del artista de la casa.

Tras dejar atrás este peñascal, por fin el río pareció adquirir criterios de navegación razonables, y nos decidimos a montar de nuevo; eran las 8,30 de la tarde y el tiempo apremiaba, queríamos estar en Portomouro esa noche. Por fin el río se hizo perfectamente normal, y con una buena visibilidad de obstáculos, nuestro ánimo crecía por momentos al pensar en alcanzar (pese a todo) el objetivo de la segunda etapa. A los 15 minutos de buena navegación, lejos ya de las peripecias pasadas, un murmullo de aguas volvió a morder nuestros pabellones auditivos. Con cautela nos acercamos a comprobar de qué se trataba, encontrándonos con una auténtica cantería

de rocas cortadas a pico, que se perdían en las curvas del río, y por las que desde luego no estábamos dispuestos a seguir ese día.

Se trataba de otra vieja presa que fue volada con explosivos, y por la que era totalmente imposible navegar sin dejarse allí las piraguas hechas astillas.

Dimos marcha atrás y en un pequeño recodo del río, bajo unos árboles que cubrían un campo de rastrojos, decidimos montar la casa para pasar la noche.

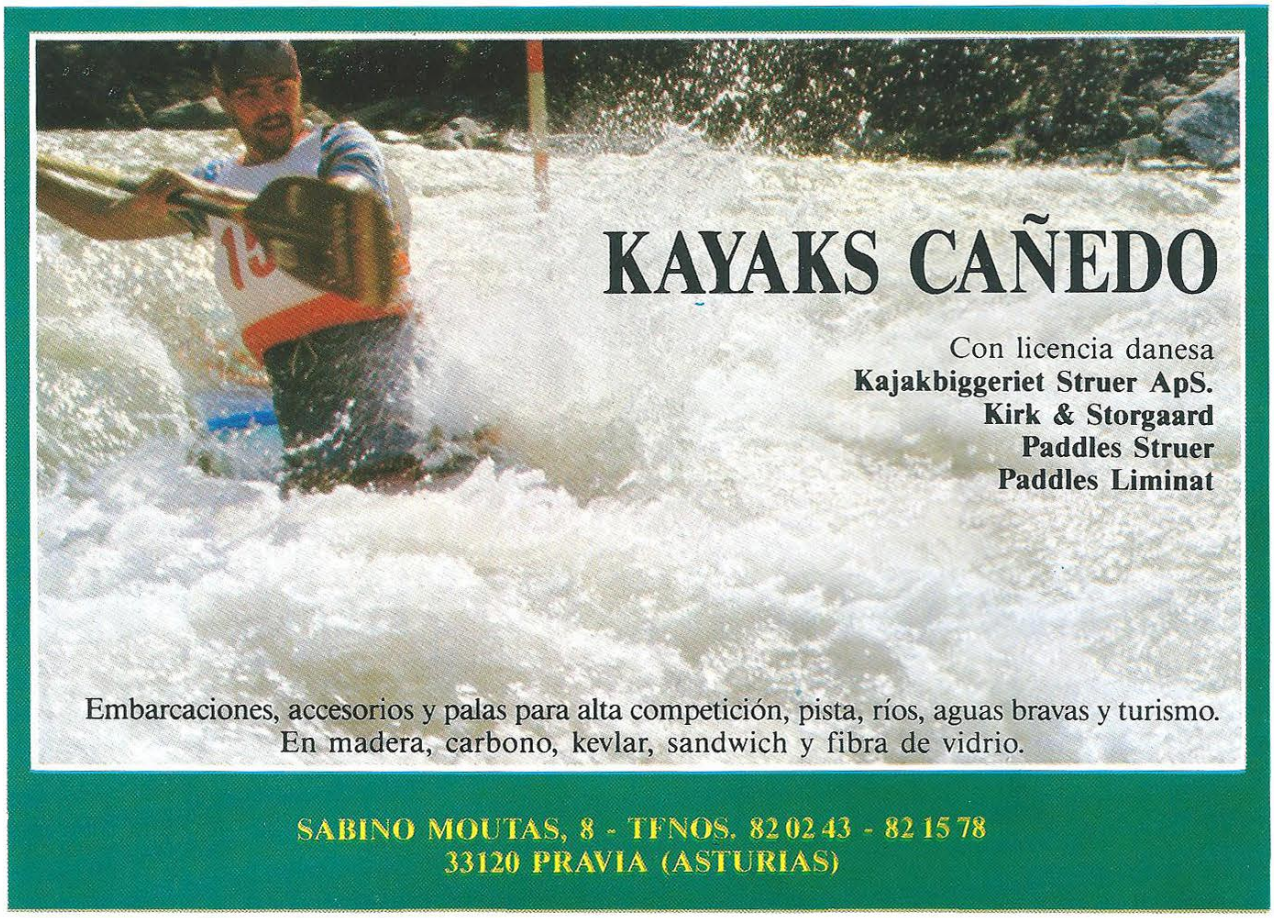
Con un excelente bañó con champú, una opípara cena con mucho dulce por medio, y tras instalar todo un tendal de ropas y bolsas por las ramas de los árboles, nos fuimos a soñar con unos extraños angelitos en una larga noche en la que apenas conseguimos un ligero sueño.

Fue el sol mañanero y el canto de los pájaros quienes nos levantaron los ánimos esa mañana. Los tres, tras recoger los petates, nos enfrascamos con el timón del K-2 que bastante guerra había dado el día anterior, ya que al querer actuar de prisa se enganchaba el pie en el cable derecho. A las once de la mañana lo habíamos dejado bordado, lo probamos y el funcionamiento era sobresaliente como se demostraría siguiendo ruta.

Por fin, la montaña perdía altura, el río se abría y desaparecían las peñas. Todo se hacía normal.

Después de desayunar y ya con la adrenalina a punto de hervir, comprobamos antes de iniciar la marcha el aspecto que ofrecía la presa y efectivamente era imposible descender por entre esa maraña de cascotes y rachas puntiagudas altamente resbaladizas. Sacamos de nuevo las cuerdas cruzando el trayecto con la misma técnica de la tarde anterior. Por fin, tras este paso, pudimos cantar victoria, la montaña perdía altura, el río se abría, iban desapareciendo los peñascales, y todo cobraba el acostumbrado aspecto de normalidad. De aquí a Portomouro llegamos rápido; a la una de la tarde pasábamos bajo el puente de la carretera Santiago-Carballo.

Después de comer y sin tiempo de reposo, emprendimos la navegación. Eran las 3,30 de la tarde, y ésta fue la más deliciosa de todas; el espectáculo del río desparramándose sobre sua-

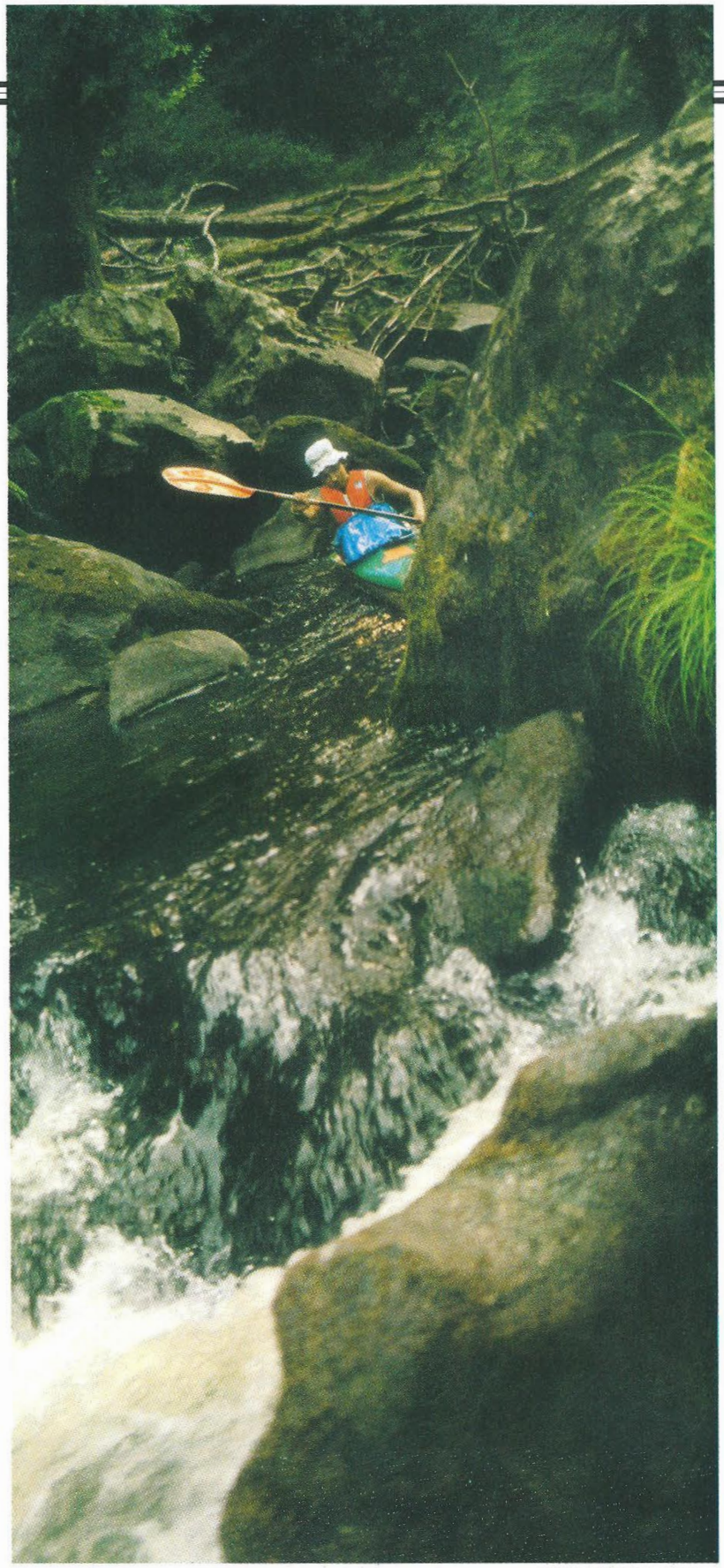


ves rocas, entre islotes aislados, continuas presas sin peligro y algún que otro rápido de poca monta, daban un toque único y tal vez exacto a lo que buscábamos en esta aventura.

Todas las presas y rápidos se pudieron bajar, mucho fue lo que gozamos en esta tarde de sol. Recuerdo la playa fluvial de Tapia, las continuas ensenadas rocosas pobladas de bañistas que disfrutaban tanto como nosotros viéndonos saltar las presas.

Al final del día una complicación nos aguó la fiesta, en el penúltimo rápido, el metro noventa y cinco de **super-Juan** no le permitiría colarse por debajo de unas ramas, en plena torrentera del rápido; rascando fondo con la pala bajaría escorado hasta el final del rápido donde quedaría encallado. El K-1 se llenó completamente de agua y la presión de la corriente contra la bañera fue haciendo de las suyas. Cuando lo sacamos se retorció igual que un trapo. Pensando ya en su imposibilidad de reparación. Lo soltamos corriente abajo, y entonces se operó ese milagrillo de la tecnología moderna...: el K-1 recobró su forma inicial, si bien eran tantas las roturas, que necesitaba una reparación a fondo.

Desanimados por el infortunio, y pensando en que la expedición tocaba a su fin, buscamos un lugar apropiado para montar la casa, cuando recibimos una gratísima sorpresa...: cinco piraguas llegaron a donde estábamos nosotros, atónitos por la visión —no esperando encontrar ser viviente alguno en muchos kilómetros—, lo celebramos a lo grande; nos informaron de la existencia de una localidad a tres kilómetros río abajo (Ponte Maceira) y que allí tenían ellos el club y que contaban con algún material de reparación.



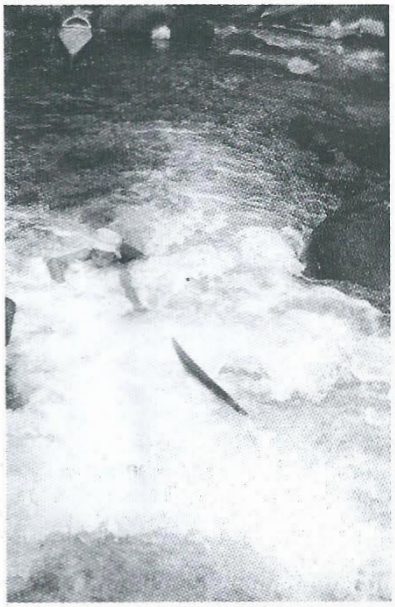
Nuevos planes saltaron a la mente con la rapidez del triunfo sobre la desdicha. Llenaríamos el K-1 con los corchos sintéticos que servían de flotadores de emergencia de las piraguas, y meteríamos toda la carga en las traseras del K-2 y del otro K-1; buenamente como pudimos, **super-Juan** y yo ocupamos los asientos correspondientes en el K-2 para recorrer esos tres kilómetros, llevando amarrada a la popa el K-1 averiado.

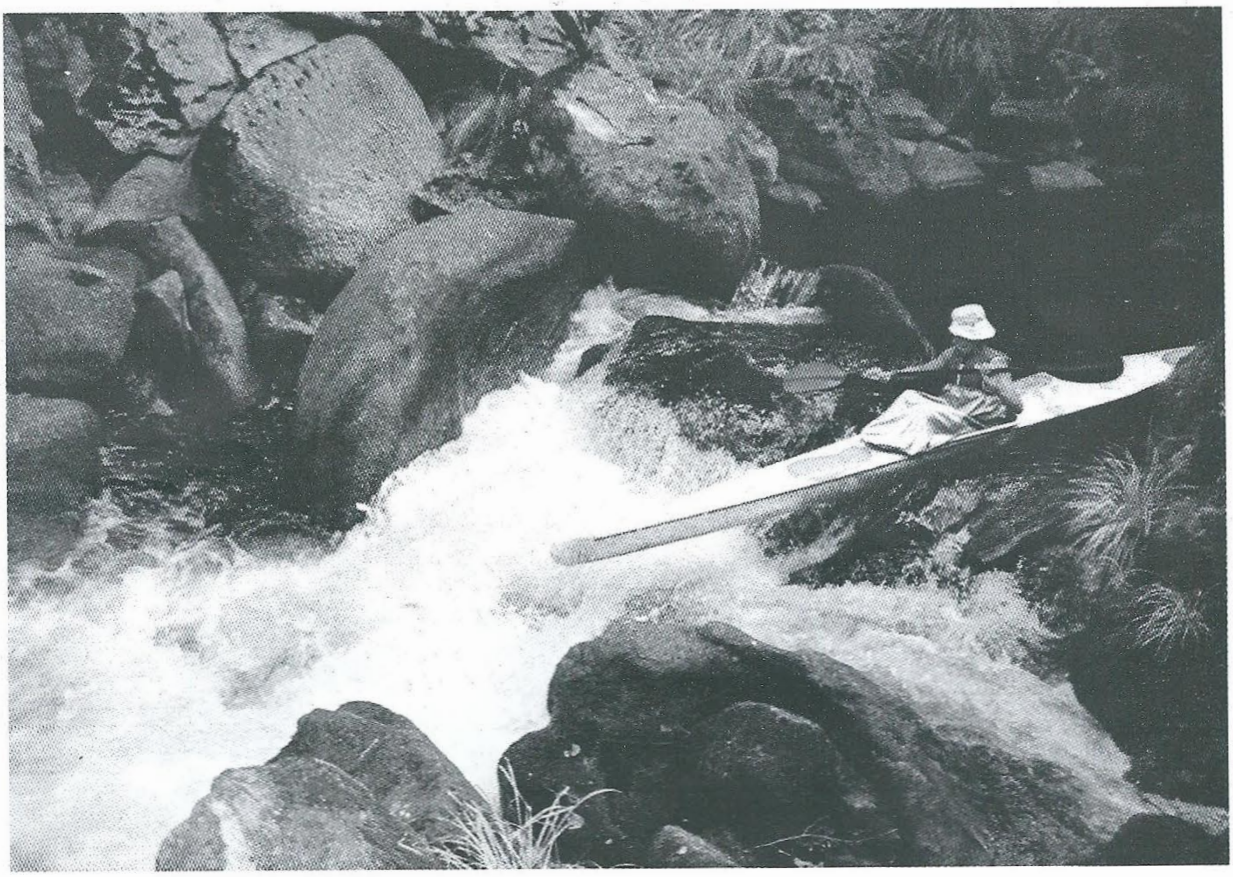
Ya en Ponte Maceira se habían enterado de nuestra llegada, y cuando alcanzamos la presa del puente, nos estaban esperando varios palistas y directivos del club. Entre todos nos facilitaron las cosas, recibiendo todo tipo de ayuda para reparar la piragua, y una valiosísima información, sin la cual hubiéramos recibido un gran revés diez kilómetros más abajo.

Pasados estos diez kilómetros se encuentra la Presa de **Barrie de la Maza,** a partir de la cual el río se queda a dos velas, sin gota de agua en un trayecto de unos ocho kilómetros; y ante la manifiesta negativa de los dirigentes de Unión-Fenosa a utilizar el canal de agua de las turbinas, para salvar esos ocho kilómetros, tendríamos que desplazarnos a patita hasta Negreira (a diez kilómetros) a coger un taxi, volver a por las piraguas y desplazarnos a Ponte-Nafonso, donde con río navegable bajamos hasta **Noia.**

Es altamente deprimente, repulsivo y arrogante, el espíritu de vista ciega que reina en todas las esferas de nuestra administración estatal, que, como en este caso, consiente la explotación indiscriminada de los recursos de la naturaleza en beneficio exclusivo de una entidad privada a la que los ciudadanos de a pie pagamos rigurosamente los recibos de la luz, sin tener en cuenta la utilización que, de esos recursos, pueden hacer los demás seres vivos entre los que podemos incluirnos los piragüistas, y especialmente los peces, a los que se les priva del agua y se les corta descaradamente el paso río arriba por la avaricia de no gastarse unos miserables millones en una escala salmonera. Por otro lado, estas entidades privadas de la industria hidroeléctrica son altamente aprovechados para con el deporte del

piragüismo a la hora de ilustrar su revista trimestral con las bellísimas imágenes de las piraguas en las presas, y con las entrevistas a nuestros grandes medalleros olímpicos, buscando únicamente servir a sus accionistas, un enriquecido, gratificante y refrescante informe sobre sus suculentos beneficios, mientras a los clubs de miseria como el mío, Náutico-Caldas, de Arteixo (La Coruña), se les prohibe utilizar un embalse (el único sitio practicable que disponemos en la localidad) alegando **posibles graves perjuicios en**





el entorno ecológico, cuando este entorno ecológico está compuesto por 32 industrias y una docena de patos.

El parcheo provisional de la K-1 realizado en Ponte Maceira no aguantó lo suficiente y en el primer envite volvió a resquebrajarse; este problema había que solucionarlo a fondo, ya que con una embarcación en esas condiciones no podíamos afrontar la navegación por mar; además, para seguir ruta debíamos cruzar por carretera a la ría de Arosa. Analizando el kilometraje a recorrer por ambos motivos, nos salía más económico retroceder a la villa de Padrón para desde allí reanudar el recorrido por una ruta distinta a la programada.

Con esta acertadísima decisión, nuestro recorrido se ampliaba en vez de acortarse, nos ahorrábamos una buena cantidad de dinero y un horizonte inesperado y fuera de programación nos planteaba un nuevo aliciente en la aventura.

Así, a la una de la tarde del día cinco, nos hallábamos a las orillas del putrefacto Sar, en la villa de Padrón; entre arreglar los pertrechos, terminar la reparación del K-1 y preparar la comida, nos pusimos en las 3,30, momento en el cual coincidiendo con la notoria subida de la marea que se hace llegar a esta villa a través de la cuenca del río Ulla, emprendimos la navegación.

En 20 minutos dejamos atrás las malolientes aguas del Sar que arrastran toda la inmundicia de la capital de la Comunidad Autónoma, y entramos en el segundo gran río gallego...: el Ulla. Se presenta lleno a rebosar de agua, en coincidencia con la marea.

Hubo que trazar una nueva estrategia a seguir para no despistarnos entre tanto agua y espacios abiertos; así aprovechábamos al máximo las líneas rectas que mentalmente trazábamos entre las distintas puntas y salientes del río; navegábamos acodados unos a otros, protegiéndonos mutuamente del oleaje y los vientos. Pronto asimilamos a la perfección la nueva estrategia, y en dos horas nos poníamos en las Torres Vikingas (Catoira), donde hicimos un alto para la merienda, a la par que descansábamos un poco del fuerte oleaje reinante en aquel trayecto. También allí recibimos visitas de otros piragüistas pertenecientes al club Las Torres de Catoira; los cuales, indicándoles las rutas que íbamos a seguir, no se mostraron muy convencidos de nuestras posibilidades y mucho menos de que alcanzásemos Villagarcía de Arosa antes de que oscureciese. □ **Rodri.**

PROXIMO CAPITULO
La aventura acaba.
Es el momento de vivir el recuerdo.

Capacidad:
- Objetivo: aumento de la tasa de glucógeno y de las sustancias tapón.
- Intensidad: 70 a 80%
- Duración: 45" a 3 mínutos
- Repeticiones: 3 a 5
- Series: 3 a 4
- Recuperación: repeticiones más o menos 2 veces la duración del ejercicio.

Como puede verse, hay muchos métodos y estos varían según las convicciones del entrenador, según el deporte considerado y la meta buscada.

C - DESARROLLO DEL METABOLISMO ANAEROBICO

Los grandes rasgos de los métodos se establecen sobre el hecho de que durante un esfuerzo corto de 10 a 20" el trabajo se interrumpe antes de que intervengan las reservas anaeróbicas lácticas, la producción de ácido láctico y su acumulación permanecen débiles. El cansancio por lo tanto está retardado.

La duración del período de trabajo debería estar comprendido entre 10 y 20 segundos. Para obtener una sobrecarga importante de las fuentes solicitadas, la intensidad del trabajo tendrá que ser infra-máxima, incluso máxima.

Este tipo de trabajo estimula a las fuentes de energía recomendadas para desarrollar la fuerza y la velocidad.

El período de descanso tiene como meta restaurar las reservas anaeróbicas alácticas solicitadas durante el período de trabajo: es decir, pagar la deuda aláctica contraída. Los datos experimentales indican que este pago es rápido (lo contrario que para el pago de la deuda láctica) los períodos de descanso son más o menos iguales que los períodos de trabajo.

PROPUESTAS DE SESIONES QUE NECESITAN PROCESO ALACTICO

Observaciones: Las sesiones deben hacerse sobre fondo de descanso para respetar la duración necesaria para la compensación de la deuda en creatina fosfática (24 horas).

Potencia:
- Objetivo: aumento de la tasa de ATP y de las enzimas.
- Intensidad: 100% PM (potencia máxima)
- Duración: 4 a 5 segundos
- Repeticiones: 3 a 4
- Series: 3 a 5
- Recuperación: repeticiones 20 a 30 segundos
  serie 2 a 3 mínutos

. . . . .

Capacidad:
- Objetivo: aumento de la tasa de la creatina fosfeta.
- Intensidad: del 90 al 100% PM
- Duración: 6 a 20 segundos
- Repeticiones: esfuerzo corto (6 a 10") 10 a 15.
  esfuerzo largo (10 a 20") 6 a 16.
- Series: esfuerzo corto 3 a 4
  esfuerzo largo 2 a 3
- Recuperación: esfuerzo corto: repeticiones 10 a 20". Series 3 a 5
  esfuerzo largo: repeticiones 35 - 50". Series 3 a 5

IV. CONCLUSION

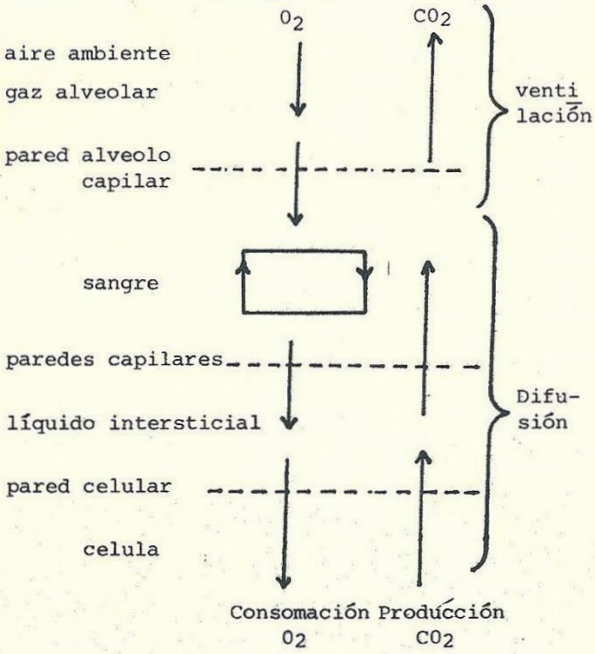
El entrenamiento con intervalos se encuentra omnipresente en toda preparación física para el desarrollo de las cualidades anaeróbicas de un individuo. Sin embargo, es indispensable informarse mediante un entrenador cualificado antes de tomar cualquier iniciativa en este terreno.

LA RESPIRACION DE LOS INTERCAMBIOS GASEOSOS

I. INTRODUCCION

La ventilación: Van a permitir el aporte de 02 al C y la regulación del equilibrio ácido básico eliminando C02.

Circuito de la respiración: Esquema



II. LA VENTILACION

- Vías: Fosas nasales, faringe, laringe, traquea, bronquios, bronquios-intrapulmonares, bronquios-alveolos.

- Arterias pulmonares (llevan la sangre pobre en 02 a los pulmones (ramificación capilar pulmonar) intercambios-retorno venoso (sangre arterial).

- Mecánica ventilatoria. Papel de los músculos: diafragma, intercostales, esternocleidomastoideo, abdominales.

- Hay que notar que el consumo máximo de 02 no está limitado por la capacidad en hiperventilación por encima de cierto límite al aumento de la ventilación es inútil. El 02 es utilizado para el trabajo respiratorio.

- Influencia de la edad y del deporte. Se puede aumentar la capacidad vital en el jóven mientras que el crecimiento de los huesos de la cavidad torácica se efectua, trabajando la ventilación.

III. LOS INTERCAMBIOS GASEOSOS

- Se hacen a través de la pared alveolocapilar, después capilar, según el fenómeno de difusión, es decir que las moléculas se desplazan de la región donde la presión parial es elevada hacia una región donde la presión de este gas es menos importante, es la ley que rige el desplazamiento de 02 y de C02.

- Capacidad de difusión pulmonar. Se define como el número de mm. de gas que se difunde a través de la membrana pulmonar por mm. y por mm. de mercurio de diferencia de presión parcial entre el gas alveolar y la sangre capilar pulmonar.

  Esta capacidad de difusión es tanto más grande cuanto más elevada es la V02. Hay aumento de superficie y de número de alveolos entre el descanso y el trabajo.

- La función respiratoria de la sangre.

  . El oxígeno es transportado bajo forma disuelta (condición de intercambio) y bajo forma combinada, en la hemoglobina

  $$hb + 02 \rightleftarrows hb02$$

  . El 02 fijado al nivel de los pulmones por una sangre pobre en 02 podrá ser liberado a nivel de los tejidos en función de la presión parcial en oxígeno (P02) ambiente.

- La fijación y la liberación son función de la P02 ambiente cuando PC02 ↗ temperatura ↗ PH ↘ hb da 02.
  En el esfuerzo el tejido reune las condiciones.

  . El C02 ... existe bajo forma disuelta y también bajo forma combinada a la sangre. El fenómeno de difusión es análogo al 02: va del músculo a la sangre, y del pulmón es expulsado al exterior.

  . Como puden mejorarse estos intercambios:

  a) Aumento de la presión alveolar (musculación respiratoria).

  b) Aumento de la capacidad de difusión ⟶ favorecer la circulación al aumentar la presión ⟶ muscula-ción cardiaca.

     Al aumentar el volumen ⟶ trabajo arterio-venal (fibras musculares rojas).

  c) Mejora de la fijación del 02 sobre la hemoglobina (trabajo en aerobica).

  d) Capacidad del organismo por trabajar con C02 en la sangre, con PH en disminución ⟶ desarrollo

     de la potencia -- anaeróbica
     de la capacidad - láctica

IV. LA REGULACION

Se hace a partir del bulbo y de la protuberancia sobre los cuales actuan determinados estimulos nerviosos y humorales. Durante el ejercicio los estimulos nerviosos y humorales permiten la adaptación del caudal según las necesidades. Al final del esfuerzo, estos efectos se invierten.

- El caudal

D = VT x F durante el esfuerzo VT = 50% de CV
Volumen frecuencia F aumenta igualmente respiratoria

Existe una adaptación exacta de la frecuencia y del volumen a las necesidades (limitación del gasto que podría ocasionarse por los músculos respiratorios).

. . . . .

CONCLUSION

- Consumo máximo de 02. Representa la capacidad del organismo para transferir el 02 de la atmosfera a los tejidos.

  Depende de un funcionamiento óptimo de los sistemas cardio-vascular y respiratorio, así como de la transferencia de 02 entre pulmones, sangre y tejidos.

- Problema de la ventilación en los piragüistas.

  La báscula de la cadera, su fijación inclinada hacia atrás provoca una gran dificultad para la respiración abdominal. Es pues indispensable enderezarse para abrir la caja torácica y por consiguiente ventilar correctamente.

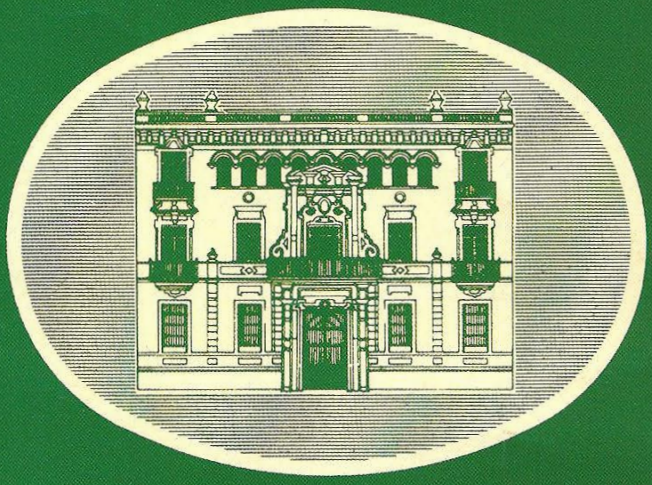
- A veces, el ahogo procede a los dolores musculares.

  Existe un problema de ventilación ligado a la posición (poca respiración abdominal).

  ¿Cual es el factor limitador?
  La cantidad de 02 transportado
  o
  su porcentaje de utilización.

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