AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

ASAMBLEA GENERAL

Medalla para Eduardo Herrero

AVENTURA EN AFRICA

Siete piragüistas en Gambia

PIRAGÜISMO OLIMPICO

Los de pista entrenan en Sevilla

Prono, especialista en Slalom

ENERO-FEBRERO 1989

N.º 102

Esta federación

Se vuelven a cambiar los campeonatos

ASAMBLEA PARTICULAR

Se celebró la periódica Asamblea con los Campeonatos de España como tema fundamental y reiterativo, un presupuesto para 1989 con 331 millones de pesetas, un ejercicio cerrado a plena satisfacción de todos, sin déficit por primera vez en muchos ejercicios y un **Eduardo Herrero** pletórico y pleno.

Eduardo Herrero, medalla al mérito piragüístico

Cuando se sometió a la consideración de la Asamblea el proyecto de Campeonato elaborado por la comisión que ella misma designó con este fin, solo Jesus Casal votó identificandose con su trabajo.

Era todo un simbolo:
-Presidente, cuando quieras que algo no funcione, nombra una comisión.
Lacónico pero cierto.

Eduardo herrero planteó los nuevos diseños de Campeonatos de España, con documentación y pausa, soportando una buena parte del peso técnico de la Asamblea con gran dominio y convencimiento.

Resultó el gran protagonista por sus intervenciones y por ese reconocimiento general que le otorga la medalla al mérito piragüistico en su categoria de oro, simbólica recompensa a tantos años y tan buen trabajo por este deporte como viene dedicando, aún a costa de alcanzar el desequilibrio total psiquico de quienes lo rodean.

La Asamblea se manifestó totalmente en contra del Doping y como falta grave será recogida en nuestros Reglamentos.

La Escuela de Entrenadores se mantiene fuerte en la gran labor que viene realizando, con reconocimiento general y avispados de turno poco afortunados en sus pretensiones. José Luis Sanchez continuará como Secretario desarrollando su labor que hasta ahora ha venido cumpliendo y que tan decisiva ha resultado para el alto nivel alcanzado. La E.N.E.P., como él la llama, comienza a tener un alto prestigio dentro del mundo federado y en buena parte gracias a su trabajo.

Tras aprobar el ejercicio económico del 88, que absorbe practicamente la totalidad del déficit, se aprobó el destino de los mas de 331 millones de subvención que llegarán a la F.E.P., via C.S.D., A.D.O., C.O.E. y recursos propios, que de todo va alcanzando el piragüismo español.

Toda una historia debatida en algo mas de seis horas por 73 asambleistas que merecen nuestra mas distinguida consideración. Si llegaron a su hora y estuvieron cuando el Presidente levantó la sesión.

Editorial

OPOSICION

Le pasó ya una vez a un general; estába esperando que le plantaran cara por un lado, por el lógico, se cubrió bien la retaguardia, con zanjas y alambradas y empezaron a explosionarle bombas en el culo.

No crean que no es mala suerte tirarse el tiempo de conversaciones con la oposición, intentando adivinar sus intenciones y argumentar respuestas para poder imponer unas maneras, para, llegado el momento, que le vote en contra el directivo de toda la vida y le gane, a usted y a la propia oposición que ya estaba convencida y apoyaba la petición de la Presidencia.

Así lo que pasa es que se siembra el desconcierto, ahora tenemos una oposición que ha perdido una votación que ha perdido tambien la Directiva, antes junta y todo.

Hay desconsuelo y aflicción, desánimo y pérdida general, pierden los unos, pierden los otros y sólo tu, vences.

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
ENERO-FEBRERO 1989 - N.º 102
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.
Cea Bermúdez, 14, 1.º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
PORTADA, Olivier Dangless.
☐ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969

Gente insólita

Rosario Luis, Narciso, Labradores y La Gallega

DE GALA

Se celebró la Gala Nacional de Piragüismo en su VI edición con asistencia de mucho público. El Director General del C.S.D **Rafael Cortes** tambien nos acompaño en esta noche de gala para nosotros, dedicando a nuestra Federación palabras de cariño y ánimo. Con él se sentó el Presidente, el Director de Deportes de la Comunidad de Madrid y el entrañable **Manolo Fonseca** que vino de Barcelona expresamente para acompañarnos.

En el transcurso de la velada se hicieron entrega de los premios a los mejores del año.

Rosario Luis y **Narciso Suarez**, que repite premio, fueron nombrados mejores piragüistas del año 88.

El **Real Circulo de Labradores** obtuvo el título de mejor Club de piragüismo y la **Federación Gallega** obtuvo el premio a la mejor Federación autonómica.

Y metidos en premios, tambien se hizo entrega por parte de **Antonio Rodríguez,** el hombre de Domecq en el piragüismo, de los premios del Circuito Fundador del pasado año. Un K-2 para el primer club clasificado Breogan O'Grove, y un K-1 para la Asociación Amigos del Remo, como segundo clasificado y otro K-1 para el Club Náutico Ensidesa como poseedor del tercer puesto.

Rodriguez Lastra entregó las piraguas del Circuito Fundador durante la Gala.

Calendario de la Escuela nacional de entrenadores

TODO UN CURSO

Monitores: 17 - 23 Septiembre de 1989
Entrenador Básicos 18-23 de Septiembre Asignaturas comunes
17-22 de Diciembre. Asignaturas específicas
Entrenador Nacional 24-30 de Septiembre. Asignaturas comunes.
17-22 de Diciembre. Asignaturas específicas

Podran asistir los Entrenadores, Monitores e iniciadores que lo soliciten.
La fecha de matrícula se cerrará el **26 de Junio**.
Al mismo tiempo se mantiene la formación de Iniciadores a través de las Federaciones Autónomas y Clubs que lo soliciten.
Para mayor información ponerse en contacto con la Federación Autonómica o directamente con la E.N.E.P.

En pista

Sevilla, lugar idóneo para la preparación invernal

EL EQUIPO NACIONAL ENTRENA POR SEVILLANAS

Con presencia de miembros del Comité Olímpico Español, de la Asociación de Deportes Olímpicos Ado-92, de RENFE, de los Medios de Comunicación y de la Federación Española de Piragüismo, se presentó el sábado día 18 de febrero en Sevilla el Equipo Nacional de Piragüismo y con él a su nuevo entrenador **Gyula Füzessery**.

A su llegada a Sevilla, la expedición fué recibida por **Pepe Poveda** y transladada hasta las instalaciones del Real Circulo de Labradores, lugar donde el Equipo Nacional Senior se encuentra concentrado.

La expedición pudo observar al equipo, realizando ejercicios de desarrollo muscular en las instalaciones que el Circulo de Labradores tiene destinadas a ésta preparación. Mas tarde y acompañados en todo momento por **Gyula Füzessery**, se transladaron a los vestuarios donde pudieron conocer el amplio y completo programa del Equipo Nacional asi como una extensa explicación sobre nuevas técnicas tanto en Canoa como en Kayak por parte del nuevo entrenador.

Acompañados por el presidente del Real Circulo de Labradores, el grupo visitó las instalaciones del club, interesandose en todo momento por las posibles ampliaciones para la práctica de diversos deportes y las mejoras a realizar para facilitar el acceso al agua de los hombres del piragüismo y del remo.

A continuación, se pasó a los comedores del club donde se celebró una comida para todos los asistentes al acto y donde se presentó a los componentes del Equipo Nacional Senior. Al termino de la comida, el presidente de la Federación Española de Piragüismo, **Pachi Perurena**, dirigió unas palabras a los presentes y en las que señaló la importancia de las nuevas directrices del Equipo apoyadas por la presencia de **Eduardo Herrero** y de **Gyula Füzessery** junto con el importante reto que significa **Barcelona-92** para el piragüismo español. Seguidamente tomó la palabra el Jefe de

Opiniones

Hungría confía en España

V. VAJDA

Hemos aprovechado la estancia en nuestro país del Equipo Nacional de Hugría y la ayuda como traductor de **Gyula Füzessery**, para conocer a sus protagonistas mas profundamente y no tan sólo por los resultados que obtuvieron en competiciones. Para ello hicimos una serie de entrevistas a las estrellas del piragüismo nacional húngaro, y que a continuación hemos resumido y seleccionado para todos vosotros, de cara a no aburrir al personal pero si atender a los consejos que estos hombres de talla considerable, han dado al piragüismo español.

El equipo nacional húngaro está considerado, entre las primeras potencias del piragüismo mundial, asi su historia le avala con un total de 92 medallas repartidas en; 59 en Campeonatos del Mundo, 24 en Campeonatos de Europa y 9 en los Juegos Olímpicos que participó.

Nombres míticos conforman sus filas y han creado una peculiar escuela en la que hay que resaltar la técnica y la fuerza, y continúa formando grandes piragüistas partiendo de una política de fomentación de la base.

Vilmos Vajda es, desde el pasado 1 de Enero de 1989, el Jefe del Equipo Nacional. Son 39 años los que este hombre de cara afable y cabello canoso, ha dedicado al piragüismo húngaro.

En 1949 comenzó a practicar el piragüismo en la modalidad de canoa siendo durante tres años competidor de élite y siendo su mas ansiada ilusión al poder algún día llegar a entrenar al equipo de canoa de su pais.

Comenzó a trabajar como entrenador en 1.965, en el club donde se habia formado, y de donde salieron grandes talentos y buenos competidores. Desde ese preciso instante comenzó una trayectoria ascendente como entrenador llegando a ser en 1.970 jefe de entrenadores de su club.

Durante esos años, en su club como entrenador, uno de sus alumnos le colmó de éxitos siendo campeón olímpico, otra campeona del mundo, basando su principal base de entrenamiento en los juveniles.

Imagen de RENFE, **Juan José Jiménez de Muñana**, que reafirmó el apoyo de RENFE a todo el piragüismo nacional y las esperanzas que se han puesto sobre sus mas directos representantes como son el Equipo Nacional.

Tras la entrega por parte de RENFE, de unos obsequios a los asistentes

al acto, los representantes de los medios de comunicación se dirigieron al presidente de la F.E.P. realizando diversas preguntas de diferente indole.

Al término de la presentación, algunos de los miembros de ADO'92, C.O.E. y Prensa, se interesaron en poder observar al Equipo en el agua. Asi acompañados por **Gyula Füzessery**, **Eduardo Herrero**, **Jose Andres Roman Mangas** y **Julio Sousa**, se repartieron en diferentes embarcaciones y pudieron observar el entrenamiento del Equipo y escuchar las directrices marcadas por los entrenadores.

Las impresiones generales de los asistentes fueron muy buenas y esperanzadoras para la buena marcha y funcionamiento del Equipo junto a sus nuevos entrenadores.

Las medallas de Seúl entrenan en el Guadalquivir

Entre otros discípulos suyos **Vascutip** es quien le reafirmó como entrenador de élite obteniendo nueve veces el campeonato del mundo y medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Moscú.

En el año 1.972, se integró en la federación de su pais como Director Técnico del Equipo Nacional y ejerció tales funciones durante 17 años hasta el momento en el que ha pasado a ser el Jefe de Equipo.

Su consejo para los entrenadores españoles es:

En España hace falta tener muchos lugares donde poder trabajar con los niños, es una cuestión de organización. Otra cuestión sobre el piragüismo, hay que desarrollar los motivos con mucho deporte, baloncesto, esquí, etc.., como trabajo complementário. Lo mas importante es buena técnica en agua.

España es un país maravilloso para ésta gama de deporte porque hay provincias donde todo el año se puede practicar en agua y por eso España puede ser muy buena en piragüismo.

Hay que observar el nivel internacional, compararlo con el nivel español y aprovechar métodos de entrenamiento mas modernos para levantar esta gama de deporte aqui en España, por eso Gyula está aqui para ayudar. Aqui se puede conseguir un nivel muy bueno.

Celso Vazquez

CADA MOMENTO TIENE UNA ESTRELLA

Este era un espacio reservado a **Manolito Pastrana** para que glosara debidamente la grandeza del Equipo Nacional y sus mejores valores, pero quiso apretar una vuelta mas la rosca de su dedicación y pagó la desmesurada entrega con rotura.

Ya está bien y ello ha sido motivo de celebraciones y agasajos.

Gyula impulsa la afición de los palistas del Equipo Nacional de todas las maneras imaginables e incita a cuantos quieran acceder ilusionados, ahora ha creado el **Number One**, un canto al mejor, nombramiento instituido con caracter temporal, báculo efímero de gloria, pero atractivo y estimulante.

Novedad Gyula

LOS NUMBER ONE

Son los mejores del equipo, Barea, Juan Manuel y Ana, cada cual en su terreno, las fotos son de Pepe Mota y de Celso Vazquez.

Periódicamente hay controles, periodicamaente los mejores en cada modalidad y sexo saltarán a la fama como consecuencia de su victoria. Será un reconocimiento público a su valía, seran los **Number one** del momento.

En la primera ocasión que ha habido, despues del duro trabajo que se ha realizado en Sevilla con el equipo húngaro han saltado las tres primeras estrellas. **Ana Penas**, **Barea** y **J. M. Sanchez**. Serán los **Number one** del momento.

Ana Penas tiene ya un amplio historial a pesar de su juventud, a nivel internacional consiguió el año pasado victorias que dejaron atónitos a cuantos pudienton verlo. Ahora es la mejor, la **Number one** de las damas.

Paco Barea es un veterano de la canoa, tiene una vida dedicada a esta modalidad y fue profeta en su tierra, finalizada la temporada de entrenamiento en Sevilla ganó en su propia casa el título de **Number one**, ha acreditado su alto nivel, confirmando a quienes tienen fe en él, que sobran motivos.

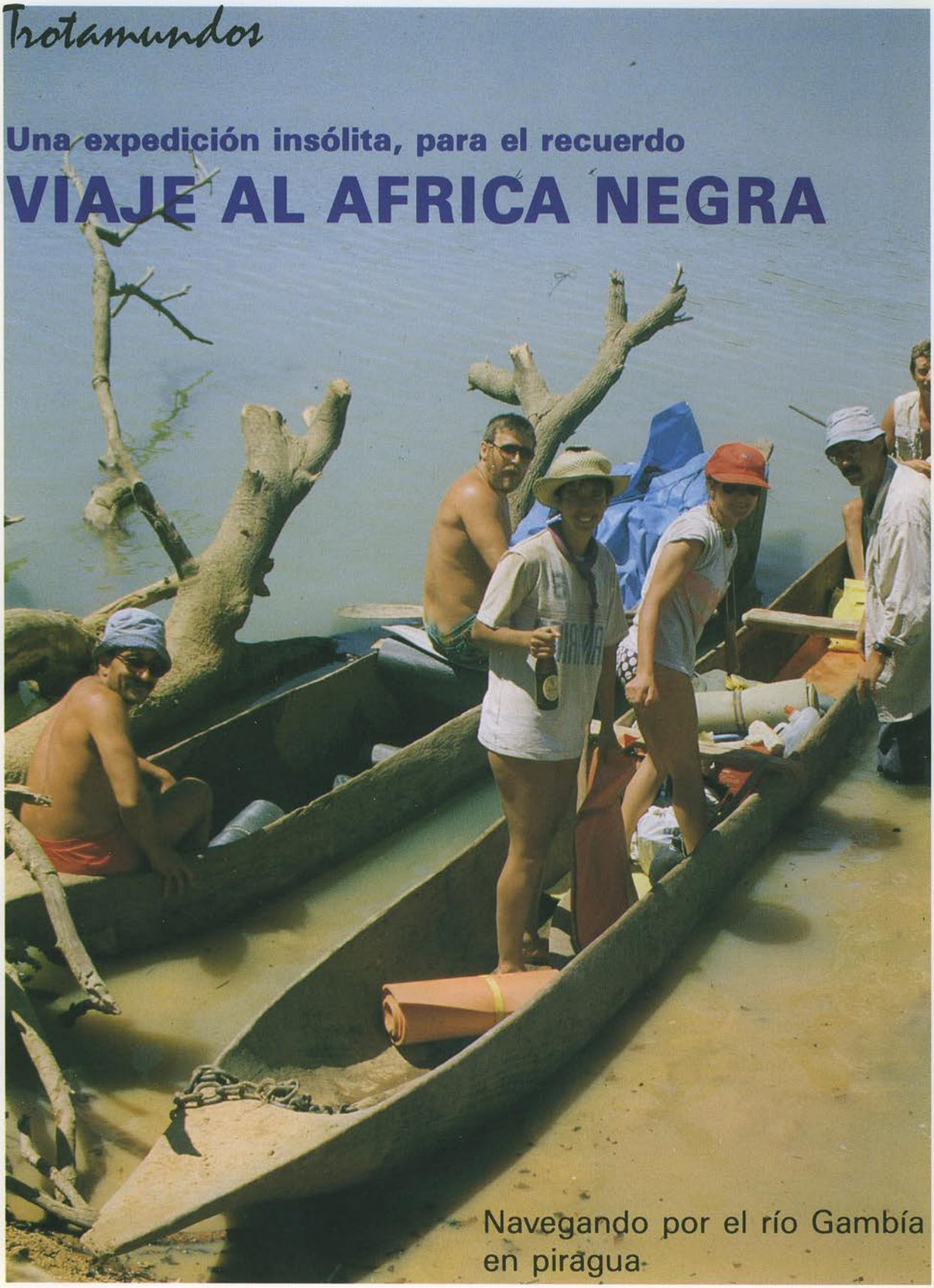
Juan Manuel se destapó como fuera de serie siendo juvenil consiguiendo la medalla mundial. Luego ha sido un pertinaz finalista y es un palista de élite mundial garantizado. Ahora lo confirma, ha merecido el premio **Number one** del momento. Su forma es extraordinaria.

Asi pues tenemos en marcha un proyecto mas, una nueva ilusión, unos valores de efímero reinado pero de reconocida valía, nuestro aplauso a todos ellos y nuesto apoyo a aquellos que pueden optar a ser los próximos **Number One**.

El sol comenzo su caida hacia el mar, inundando de luz todo el espacio. El avión gira a la izquierda y por la ventanilla aparece el Sáhara como una foto en sepia, las dunas gigantes se precipitan hacia el duro azul del oceano, la rugosa superfi-

Una expedición insólita, para el recuerdo

VIAJE AL AFRICA NEGRA

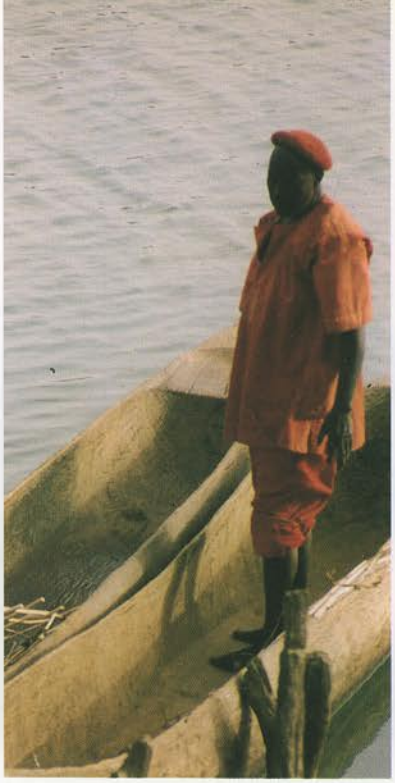


Navegando por el río Gambía en piragua

cie de papel de estraza reverbera en mil tonalidades del rojo al amarillo, blanda y mullida, para perderse en la bruma del horizonte, con su llamada mágica y suave, como un canto de sirena.

Lo primero que se distingue de Dakar es la línea blanca de espuma de sus playas infinitas. El aire es turbio, una espesa neblina de polvo en suspensión envuelve los extensos suburbios que rodean la ciudad. Esta influencia del desierto se hace mas acusada ahora, a finales de Febrero, y a lo largo de toda la estación seca.

Dakar atrae, atrae con la fuerza de lo vivo y de lo exótico. Es una ciudad ancha y caliente, de aluvión y confusión. En ella se dan cita todas las tribus y etnias subsaharianas. Los phulas, antigua tribu imperial de tez mas clara, los mandingas, los wolof, los diola, que viven principalmente en la Casamance y mantienen mas arraigadas sus costumbres animistas. Tambien se ven gentes de Mauritánia, que venden objetos de plata, gentes de Mali, de Guinea, etc. La ciudad tiene una gran actividad comercial, puede encontrarse de todo y contrastan desde las grandes y bien surtidas librerias hasta los mercadillos mas pintorescos y típicos, con legiones de vendedores ambulantes y mendigos casi medievales que te asaltan por todas partes, y todo sazonado con el bullicio, el colorido y el ritmo que solo Africa posee.



Un personaje insólito, agricultor, mercenario en varias guerras coloniales y casado con cuatro mujeres.

Pasamos unos dias en Dakar esperando reunirnos todo el grupo y resolver algunos papeleos necesarios para nuestro viaje.

Somos un total de siete piragüistas con la intención de hacer el descenso del rio Gambia en embarcaciones autóctonas, unas canoas largas y muy pesadas, hechas de un tronco de árbol cortado longitudinalmente y vaciada la médula menos en los extremos.

Para encontrarnos con el Gambia, tenemos que viajar hacia el interior del país, y la mejor manera de hacerlo es tomar el tren que une Dakar con Bamako, capital de Mali.

El viaje en tren es una experiencia inolvidable. En unos vagones destartalados, con asientos corridos de madera, se agolpan enormes mujeres con sus llamativos vestidos, todas sonrisa y humanidad, gallinas que te picotean los pies, niños corriendo de un lado para otro, cabras debajo de los asientos, musulmanes rezando en el pasillo y gentes de todo tipo que charlan y rien continuamente, y todo este mundo variopinto avanza lentamente por la calcinada llanura de polvo rojo, sembrada de infinidad de hormigueros como agujas de una catedral gótica, que se mezclan con los aletargados y sobrecogedores baobab, atormentados en la paciente

espera de las lluvias torrenciales que, en la época húmeda, reverdecerán y suavizarán el paisaje.

Al anochecer llegamos a Tambacounda, donde abandonamos el tren, pues es el punto mas cercano que nos deja del rio. El calor además de aumentar, se hace mas seco y agobiante que en la costa.

Al día siguiente nos movilizamos para encontrar algún vehículo que nos lleve a las orillas del Gambia y finalmente conseguimos alquilar, por un módico precio, una flamante furgoneta con conductor, que tambien nos hará de interprete y de guia. De enhorabuena salimos para el Parque Nacional Niokolo Koba, una extensa zona en donde abundan todavía gran cantidad de especies que antes poblaban todo el Senegal, facoceros, babuinos, antílopes, etc. El calor es asfixiante, la sequedad de los caminos nos hace estar cubiertos totalmente de polvo, que se mete por los lugares mas recónditos.

Queremos llegar a Simenty, donde es posible que podamos encontrar piraguas y comenzar el descenso. Pero la decepción se apodera de nosotros al comprobar que no es mas que un campamento para cazadores y que no hay ni rastro de canoas, solamente algún cocodrilo al sol y una feliz familia de hipopótamos con el agua hasta las orejas. Tuvimos, por tanto, que cambiar los planes y trazar un nuevo itinerario.

Esa noche dormimos en Goulombou, aguas abajo y ya fuera del parque. Como siempre al montar el campamento nos vemos rodeados por un enjambre de niños de todos los tamaños, alegres, con su sonrisa ancha y el brillo de la curiosidad en la mirada. Cuando te cogen los cascos del cassette sus caras se transfiguran y pasan de la ansiedad y la impaciencia a las contracciones de alegria mas exageradas, mientras se ponen a bailar como posesos, naturalmente se corre el riesgo de que se pasen toda la noche haciendo cola en espera de que les llegue el turno de ponérselos. A la mañana siguiente y con nuestros visados en regla pasamos la frontera de Gambia, en donde el nivel de vida es menor y la corrupción de la policia mayor, con frecuencia controles sin otro objetivo que el de recaudar la **mordida.**

En Basse Santa Su, un pequeño pueblo, compramos provisiones y despues, de practicamente un día de interminables y exasperantes negociaciones, con una cadena de multiples intérpretes (del mandinga al wolof, al ingles y al español) y con una disimulada paciencia, conseguimos que unos pescadores nos alquilasen dos piraguas en no muy mal estado.

Por la mañana temprano y despues de prepararlo todo, comenzamos nuestro descenso cantando el **Asturias, patria querida** ante la perplegidad y sonrisas de los espectadores, que nos despidieron agitando la mano y no muy convencidos de nuestra salud mental.

En la piragua mas ancha íbamos tres personas mas el equipaje y los

A la vez que avanzabamos, el verdor y frondosidad de las orillas eran mayores.

otros cuatro en la otra, algo mas inestable.

El río es ancho y con poca corriente, las orillas tienen una vegetación muy frondosa, lo que dificulta enormemente el encontrar un sitio para acampar. Las manadas de babuinos son muy abundantes y numerosas, de hasta cien individuos, son muy agresivos y en cuanto te acercas a la orilla, los machos mas viejos, van a tu encuentro, se ponen a dar saltos, a gruñir y a enseñarte los dientes amenazadoramente, como aviso de lo que te puede ocurrir si desembarcas. Durante las noches las tiendas-mosquiteras las poníamos alrededor de una enorme hoguera, que dejabamos encendida hasta el amanecer para evitar ser víctimas del ataque de estos monos-perro.

El sobrecogedor bufido de un hipopótamo que emerge su poderosa cabeza a pocos metros de ti, es otro de los sobresaltos a los que estás expuesto, es una sensación que no se olvida facilmente, provoca un aumento de adrenalina y del ritmo de la palada instantaneo para alejarse lo antes posible y evitar algun mal entendido.

El agua al principio la potabilizabamos con pastillas, pero poco a poco nos fuimos acostumbrando y al final la tomábamos directamente del río. Solo uno de nosotros tuvo un problema de fiebres y diarreas causadas mas bien por una insolación, pero nuestro botiquín estaba suficientemente surtido y en un par de días se solucionó el problema.

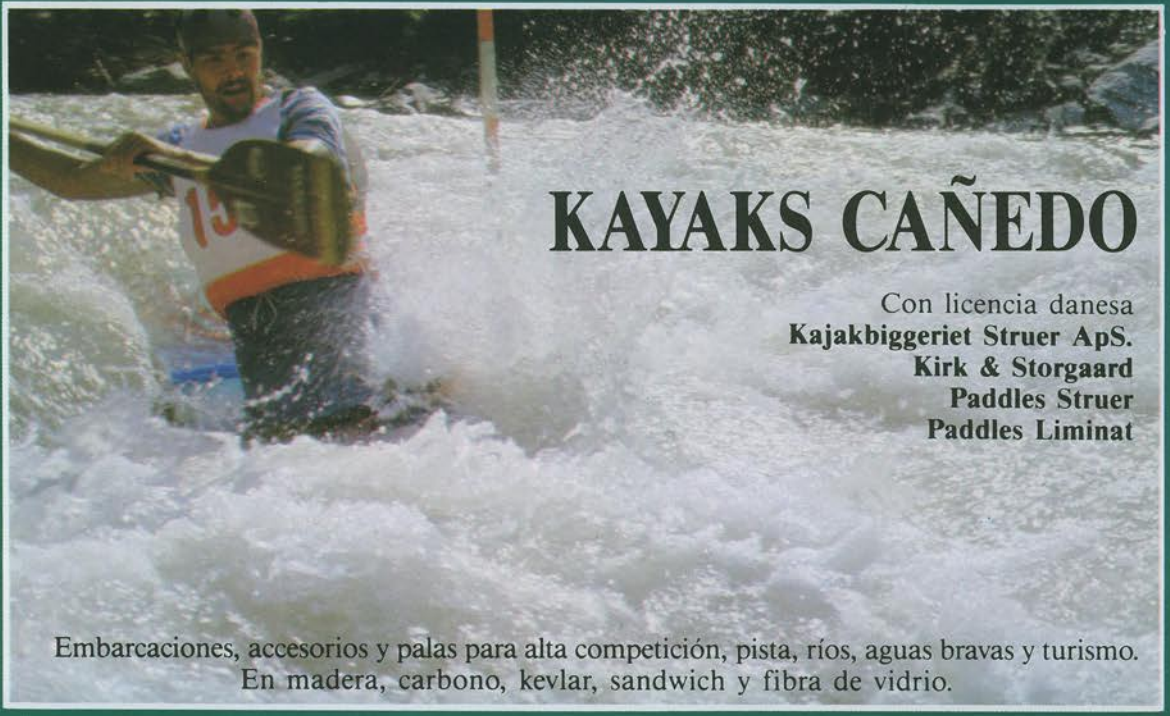
Nuestro compañero medico tuvo que asistir a diversos enfermos. La asistencia sanitaria es muy escasa y según supimos solo accesible a las clases adineradas. Hay organismo internacionales que hacen sus periódicos recorridos por los pueblos. Nos hablaron de los Marabús (brujos) y nos aseguraron que una de las enfermedades que curaban era la impotencia.

La malaria es endémica y todos tienen accesos de fiebre durante toda la vida, pero paulatinamente van siendo mas leves.

Realmente en estos lugares la selección natural funciona pues la raza es de lo mas esbelta y bien formada. No sin motivo la mortandad infantil es cercana al 40%.

Lo primero que se veia de los poblados ribereños era la enorme montaña de cacahuetes que todos ellos tenian. Gambia es uno de los principales productores mundiales de cacahuetes y practicamente la base de su economia.

En los pueblos comprábamos la comida para varios días, arroz, pan, tortas de harina, pescado fresco y los inevitables cacahuetes. En alguna ocasión trapicheabamos con camisetas y gafas de sol, a cambio de palas para remar, fruta, etc. Encontramos mucha gente que habia estado en el Maresme catalán y que hablaba un español muy peculiar,



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

lleno, de frases hechas y salpicado de los tacos mas castizos.

El paleo es duro, cuesta mucho trabajo mover los barcos tan cargados, por lo que aprovechamos el amanecer y la caida del sol para remar, durante las horas de mas calor sesteamos bajo algún arbol, abandonandonos a una desidia bien ganada o las empleamos en hacer reparaciones, lavar, poner al día nuestras anotaciones o intentar pescar algo.

Los días se suceden y la magia de Africa se va apoderando de todos, lenta e inevitablemente. Las noches son un mundo aparte, el hechizo es ineludible, el alma se sosiega ante la hoguera, los mil ruidos desconocidos, monos, pájaros, tamtanes a lo lejos, la luna emboscada en la vegetación, el perfume del río, el viento que crece, el dulce cansancio que llega....

Y llegamos a Georgetawn, una ciudad importante que ocupa la larga isla Macarthy en medio del Gambia. A partir de aquí no podemos seguir, pues la influencia del mar se nota mucho, con mareas, viento en contra, oleaje y nuestras pesadas piraguas no durarían mucho a flote.

La capital, Banjul, es un hormiguero de gente en el que solo estamos un par de días para descansar y tomar contacto con la pequeña colonia española. Todavia nos sobran algunos días y queremos aprovecharlos para navegar en otro río, al sur del Senegal.

El Casamance es un río que surca la región del mismo nombre, es una tierra fértil y verde, frondosa como

DESDE CHECOSLOVAQUIA CON AMOR

En el invierno de hace unos cuatro años, mientras caminaba por el paseo marítimo de Algeciras, me encontré con un grupo de piragüistas checoslovacos con un Land-Rover y un camión-oruga cargado de piraguas y viveres.

Por aquel entonces me hizo gran ilusión encontrarme con unos compañeros que provenian de tan lejos y cuya meta era el ascender el río Tania en Kenia, por lo que rápidamente me puse a su disposición para ayudarles en todo lo que estuviera en mi mano. Tan solo estuvimos juntos una mañana y mi ayuda sólo consistió en que **no les tomaran el pelo** en el precio de los billetes del barco para Ceuta, pero como ya he dicho antes, quedé tan impresionado con esta experiencia que incluso llegue a reflejar su aventura mediante un artículo en esta revista.

De esto ya ha pasado mucho tiempo, y de aquella mañana tan solo guardo un banderín conmemorativo de la expedición y **lo mas importante**, quince amigos checoslovacos que, aunque nunca puedo saber que me dicen porque no tengo ni idea de su idioma, todos los años me escriben una carta o una postal contandome sus nuevas andanzas.

La última la han realizado en el Himalaya y como homenaje a esta extraña amistad nacida gracias a nuestro deporte, me gustaría que publicaseis estas líneas y la postal que recibí no hace mucho. Desde este rinconcito de nuestro pais, les envio a **Jiri Bobak** y compañia un fuerte abrazo y la mejor de las suertes en próximas expediciones.

Luis F. Vega Diaz

una selva, de árboles magestuosos y protectores como dioses paganos, el clima es tibio y acogedor.

Alquilamos una enorme piragua de intensos colores, donde cabemos todos. Saliendo de Ziguinchor recorrimos todo el tramo final del río, entre laberintos de manglares, canales que se cruzan y entrecruzan formando una intrincada red donde anidan y viven millones de pájaros. Los pelicanos planean a escasos centímetros del agua, blancos, indiferentes, ingrávidos, se deslizan alejandose de nosotros. El mar inunda ritmicamente la zona.

Los pueblos son pequeños y ocres, con casas de adobe y techos de paja, con mujeres a la puerta que majan el grano en los morteros, gentes hospitalarias y orgullosas de sus creencias y costumbres. Son pueblos en paz que nos hacen añorar otros tiempos vividos.

En la última etapa, ya de regreso, se nos echó encima la noche, paleamos durante horas sin mas referencia que la luz roja de la antena de la radio de Ziguinchor, llevábamos la marea en contra y apenas nos moviamos, las palas salpicaban de algas fosforescentes la oscuridad, la luna nos sorprendió luchando contra corriente, fué entonces cuando nos vino a visitar, por unos momentos, un enviado marino en forma de delfín, llegamos agotados y felices.

Antes de volver a Dakar recorrimos Cap Skirring y nos empapamos de sus playas donde viven la brisa y la luz.

Cuando el avión nos regresa, cuando apenas se distinguen las últimas luces de Africa, cuando ya todo es recuerdo, una extraña sensación nos invade, una íntima seguridad de que volveremos a estas tierras ancestrales y el río Ituri, en el Zaire, se empieza a perfilar en el horizonte, cada vez mas claro.

Gerardo Perez-Luengo Medina

Piragüismo en Montserrat

Las siete milla L'Aguelle

UN ESCENARIO INSOLITO

Bajo la silueta de las montañas de Montserrat, observados por la Moreneta, Patrona de Cataluña, los palistas catalanes y aragoneses, han participado en la primera competición de piragüismo celebrada en Manresa. Se denomina las 7 Millas L'agulla. Una prueba insólita, celebrada en L'estony de L'agulla. L'agulla reune unas condiciones magníficas para la páctica de las aguas tranquilas. Era lo que habia que demostrar en esta primera competición, y se demostró sobradamente. En efecto, unos setenta piragüistas tomaron parte en las pruebas, realizadas la mañana del domingo 21 de agosto, la primera reservada a las categorias inferiores, con cinco vueltas al L'estony, y la segunda, Las siete millas, con recorrido de diez vueltas.

La competición fue muy reñida, entre los palistas de la Terraferma **els Lleidatons Craviotto** y **Fernández** del S.C. que en K-2 resultaron los grandes vencedores, con un crono de 37'50", seguidos de la K-1 del C.N. Gradense **José Martín**, que realizó el recorrido con un tiempo de 39'11". En muy escaso tiempo, llegaron los palistas del A.D.A. **Bonet-Gilar** en K-2, siendo su tiempo final de carrera 39'23", a tan solo 12" de diferencia de la K-1 de Graus. En

El mundo de las aguas bravas recibe un nuevo impulso de la mano de Jean Michel Prono, tecnico frances que ya entrena al equipo español de slalom.

Jean Michel Prono, por Barcelona 92

APOYO AL SLALOM

Jean Michel Prono, especialista francés de slalom, con crédito internacional alcanzado tras varios años de trabajo con el Equipo Nacional, se ha incorporado de pleno a la Dirección Técnica de la F.E.P., para planificar todo un ciclo de slalom que culminará en los JJ.OO. del 92 con unos resultados dignos cuando menos.

Conozco perfectamente el nivel español en esta disciplina y creo que hay valores que puedan estar entre los 25 mejores del mundo.

Hay un serio problema de técnica y la preparación física ha de ser muy dura.

Para empezar dice **Jean Michel**: **hay que hacer un sério analisis de la situación, aprender a hacer recorridos limpios, no solo en las competiciones sino tambien en todos los entrenamientos.**

Cuando se le pregunta sobre las posibilidades de éxito en 1992 contesta que hay que trabajar por lo menos dos años para poder fijar unos objetivos.

Ahora hay que elevar el nivel, no buscar resultados inmediatos.

Tiene una capacidad absoluta, le gusta su trabajo y entiende el mundo de las Aguas Bravas. Es un triunfador nato.

piragua tipo R, **Luis Chacón** de S.C. quedó el 1º. con 44'52", y **Manuel Pons** del S.C. se clasificó 1º en C-1 con 53'13". En Veteranos K-2 **Martín-Tejedor** del C.N. Helios, consiguieron el oro seguidos de **Mesalles-Riles** del N. Lleida, imponiendose en el K-1 **Joaquín Larroya** con 45'19". A parte hay que destacar a los palistas del Caiac Bages organizadores de la prueba, que consiguieron un 4º puesto en seniors K-2 **Espinal-Balet**, **Toni Llolera** y **Toni Molina** en senior K-1 quedaron 7º y 9º, **Manuel Amat** y **Manuel Ortega** consiguieron clasificarse en 3º y 4º puesto en R, cerrando su participación los palistas del Caiac Bages, **Moral** y **Corayas** que en veteranos K-2 se clasificaron en 3º.

En las categorías que corrieron tres millas, **Mª. Jesús Martínez** del C.N. Gradense, fue primera, consiguiendo el mismo puesto en K-2 los palistas del A.D.Antorcha **Ribera-Ribera**. En cadete K-2 el triunfo fue para C.N. Mig.-Segre, **Herreros-March**, vencieron en K-1 **José López** del mismo club. En cadetes embarcación tipo R, el palista **Daniel Revilla** del Caiac Bages fue 1º y **Bollo-Martínez** del A.D. consiguió el oro en infantiles K-2, **Oscar Seguies** del Bages oro en R, infantiles.

La organización de la prueba, que iba a cargo del Caiac-Bages Club, con la colaboración del Ayuntamiento de Manresa y Ma'M con el soporte de la Librería Sobreroca, fue modélica a pesar de su bisoñez, con asistencia de mucho público que no se cansó de aplaudir a los diferentes vencedores, quedando maravillados de la belleza de las regatas de piragüismo, insólitas antes de esta prueba en Manresa.

Antonio Gómez Vidal

AGUAS VIVAS PAGINAS TECNICAS, CUADERNO N.6

PLAN MARCO DE ENTRENAMIENTO EN CANOAS DE COMPETICION PARA 1984

TEXTO DE: SUCHOTZKI GEORG (R.F.A.)

Este plan constituye una continuación a las recomendaciones que se dan anualmente para el entrenamiento. Los métodos de entrenamiento, siendo cada día más diferenciados, necesitan de una especialización para cada sector parcial; en el caso presente, se trata de la canoa canadiense. Todas las exigencias con referencia al kayak masculino y femenino, a la canoa canadiense masculino, a los diversos recorridos de competición, a las categorías adultos, juveniles, etc. no pueden más ser agrupadas racionalmente en un mismo plan cuadro. Así pues, estamos decididos a publicar anualmente un plan para cada sector determinado. Para los grupos de entrenamiento cuyos sectores no son descritos, llamamos la atención hacia los planes-cuadros de años precedentes, de los que por lo menos se podrán extraer unas tendencias de base para planificar el entrenamiento.

Este plan-cuadro vale para un equipo olímpico que se esté preparando para los Juegos Olímpicos, para los atletas de alto nivel y para los juveniles que aspiren al Campeonato de Alemania. Siendo muy diversas sus finalidades, serán indicadas aquí de forma diferenciada las curvas de forma y los contenidos de los entrenamientos.
Todavía, llamo la atención sobre el hecho de que el plan-cuadro no es más que a título indicativo, y que en último caso, será la situación personal de cada deportista la que determinará la elección de un programa de entrenamiento.

BASES DE PERIODIZACION

El término periodización sobreentiende la división del año de entrenamiento en fases que tienen finalidades y contenidos diferentes. El cambio de fases de entrenamiento viene determinado esencialmente por la regularidad con que se lleva al desarrollo de la forma física. Se parte del hecho de que la obtención de la forma deportiva máximo no es un proceso continuo y rectilíneo, sino que forma más bien una curva escalonada:

a) Adquisición de aptitudes y capacidades deportivas.

b) Conservación o estabilización de las aptitudes y capacidades deportivas.

c) Pérdida momentánea de las aptitudes y capacidades adquiridas.

Estas tres fases se repiten a lo largo del año de entrenamiento. La duración de una fase puede estar influenciada por la estructura de la carga (volumen e intensidad de los programas de entrenamiento). Las fechas de las competiciones en las que se quiere participar dentro de la temporada, determinan la organización y los contenidos de los entrenamientos.

Para el equipo olímpico, la competición principal está constituída por la regata olímpica al principio de agosto. Las competiciones más importantes en el curso de la preparación son las regatas de calificación en Mechelen y Szeged. Las fases de entrenamiento se organizan de modo que la forma óptima sea alcanzada por las calificaciones de la primera vez y que se puede introducir, después de una corta pausa de regeneración, una nueva subida de forma.

Para los adultos y jóvenes, el punto culminante está constituído, en el sector nacional, por los Campeontos de Alemania a comienzos de

julio. Dado que la temporada es muy corta, el primer punto culminante a finales de mayo (regata de primavera, palmarés) no debe ser muy marcado, porque no quedaría suficiente tiempo para una nueva subida de forma con vista a los Campeonatos de Alemanía. Teóricamente, habría que hablar de una subida única con una ligera forma intermediaria en mayo.

Dado que a partir del mes de mayo hay competiciones casi todos los fines de semana, no es posible el proceder a una subdivisión valedera de la temporada en ciclos preparatorios y ciclos de competición. Esto depende de la elección individual y del valor de las regatas. Pero en las sinopsis, no se han establecido estas subdivisiones.

Como ejemplo, se da aquí en forma rápida la planificación del equipo olímpico:

1er ciclo 17.2 - 9.3 - fase de adquisición

Finalidad del entrenamiento: formación de la resistencia específica, formación técnica, mejoramiento de la resistencia/fuerza específica.

2° ciclo 10.3 - 7.4 - fase de estabilización

Finalidad del entrenamiento: formación óptima de la resistencia aeróbica, conservación de la resistencia/fuerza específica.

3er ciclo 8.4 - 6.5 - fase de elaboración de una forma específica

Finalidad del entrenamiento: aprendizaje del entrenamiento específico a la distancia, mantenimiento de la resistencia aeróbica.

4° ciclo 7.5 - 3.6 - fase del primer punto culminante de la forma

Finalidad del entrenamiento: estabilización de la resistencia específica a la distancia.

5° ciclo 4.6 - 24.6 - fase de regeneración y nueva elaboración

Finalidad del entrenamiento: recuperación, mejoramiento de la resistencia aeróbica.

6° ciclo 25.6 - 18.7 - fase de elaboración de la forma máxima

Finalidad del entrenamiento: adquisición de resistencia óptima anaeróbica y específica a la distancia, mantenimiento de la resistencia aeróbica.

. . . . . .

7° ciclo 19.7 - 11.8 - fase de estabilización

Finalidad del entrenamiento: obtención de la forma máxima.

EXPLICACIONES A PROPOSITO DE LA SINOPSIS ANUAL

Debajo de lo correspondiente a las semanas del calendario figuran las fechas de las más importantes competiciones nacionales e internacionales. La curva de forma es una representación ideal de la previsión de forma. La curva no representa valores absolutos, sino simplemente la puesta en forma individual. Encontrar la misma forma óptica entre dos atletas, no significa que éstos obtienen un mismo resultado.

La dinámica de carga indica el desarrollo de la carga total de entrenamiento por semana. La carga total resulta del volumen y de la intensidad de los diversos programas de entrenamiento.

La altura de una columna se obtiene partiendo de la suma de los contenidos de entrenamiento, más precisamente a partir de las indicaciones de los mínutos de carga.

LOS CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO

La base de toda buena actuación (cualquiera que sea la distancia de competición) está constituída por la resistencia de base aeróbica. Cuanto más rápido sea capaz de palear un atleta con una puesta a disposición de energía aeróbica, más favorables serán las condiciones para un alto nivel de actuación. La capacidad anaeróbica no hace, por decirlo así, más que poner el "punto sobre la i". Y la capacidad anaeróbica es más significativa para el especialista de 500 metros que para el de los 1000.

Los programas de entrenamiento para formación de la resistencia aeróbica se caracterizan por un fuerte volumen por debajo del umbral aeróbico/anaeróbico. Esto significa que la formación de lactato en la sangre no pasa de 4 mmol/1, durante la carga. Para poder determinar la exacta intensidad de trabajo, se debería someter a los atletas a unos análisis de lactato. El equipo olímpico viene regularmente sometido a tales pruebas, pero para una base muy larga, esto no es muy factible por razones económicas.

Así pues, yo haría las siguientes recomendaciones:

- Volumen del programa de entrenamiento: 30-60 mínutos.

. . . . . .

- Intensidad con resistencia extensiva: 130-150 p/min. de frecuencia de pulso.

- Intensidad con resistencia intensiva: 140-160 p/min. de frecuencia de pulso.

Debo llamar la atención sobre el hecho de que la mayor parte de los atletas trabajan de forma aeróbica en este sector de intensidad, pero la frecuencia de pulso puede también tener, en ciertos casos aislados, un comportamiento anormal. Para que en todos los casos se tenga seguridad, es preciso efectuar medidas de lactato.

Cuando las cargas extensivas sean realizadas según el método continuo (sin pausa), se reparte la carga intensiva en varias series con descansos, por ejemplo 4 + 10 minutos con 5 minutos de descanso. Para diferencias los entrenamientos de resistencia extensiva e intensiva:

Entrenamiento de resistencia extensiva de 90 minutos de duración

- Favorece las funciones metabólicas en los músculos.

- Desarrolla la resistencia de base.

- Puede servir de programa de regeneración.

- No tiene apenas influencia en el desarrollo de la fuerza.

Entrenamiento intensivo de resistencia en 20 minutos

- Favorece las funciones cardio-vasculares.

- Contribuye al desarrollo de la forma.

- Desarrolla la resistencia de base y la resistencia específica.

Las indicaciones de carga para el entrenamiento se encuentran en la rúbrica (*5 min.) en el cuadro de los contenidos de entrenamiento. Durante las primeras semanas, dominan las cargas extensivas largas (por ejemplo, trayectos rápidos 1 x 6 km), pero más tarde, la parte proporcional de las cargas intensivas largas (por ejemplo, intervalo continuo 3 x 10 minutos) se aumenta.

Para conservar el nivel obtenido en el terreno de la resistencia aeróbica, hay que ejecutar por lo menos dos unidades de entrenamiento a la semana y esto durante toda la temporada. La aptitud de resistencia no se puede conservar ni mejorar más que por un entrenamiento aeróbico continuo. En la tabla de los contenidos de entrenamiento, la primera indicación del encuadre se refiere al entrenamiento del equipo olímpico, mientras que la segunda indicación sirve para los atletas de alto nivel y para los juveniles. Entre estas dos categorías no es preciso hacer diferencias.

TABLA DE CONTENIDOS: LEYENDA (ver tabla)

Las cargas que no se ejecutan con intensidad máxima y que duran entre 30 segundos y 5 minutos, se encuentran en la rúbrica 2. Estos programas exigen ante todo la resistencia específica de la competición y un buen sentido del ritmo de los movimientos y del desplazamiento de la embarcación. Solicitan ligeramente el metabolismo anaeróbico.

¿Porqué, durante este lapso de tiempo, todas las cargas no se ejecutan a un 100% de intensidad, es decir, al máximo?

Se trata de la duración de solicitación observada en las más importantes competiciones en 500 y 1.000 metros.

Una frecuencia elevada del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia específica (ligada al trayecto) es necesaria. No obstante, un entrenamiento continuo con una carga máxima (con uno o más tiempos de competición) equivaldría a una estimulación anaeróbica elevada que no tendría influencia positiva en el desarrollo de la forma, sino con descansos de regeneración suficientemente largos. No se podría entrenar más de dos veces por semana en este sector que corresponde al tiempo de la competición. Para abordar este sector y desarrollar el sentido de la longitud del trayecto, del tiempo de competición o de ciertas frecuencias, se ejecutan ciertas cargas de forma submaximal, es decir, con intensidades situadas entre 80 - 95%.

Algunos ejemplos de programas

- Trayecto de competición cubierto regularmente en 80 - 95% - 6 x 500 m. 90%; 5 x 1.000 m. 90%.

- Trayecto de competición con salida y sprint final, por ejemplo, 20 paladas, si no 90%.

- Trayecto de ritmo con variación continua de la frecuencia y de la intensidad de las 20 paladas. Cambio de intensidad, por ejemplo, 80/90%; ó 30 paladas en 80%/10 paladas al 95% en alternancia durante todo el trayecto.

- Subdivisión del trayecto de competición en sectores de 250 m. por lo menos, a cubrir

con intensidades variables o en continuo aumento: por ejemplo, 1.000 metros: 250 m. al 80%, 250 m. al 90% , 250 m. al 95% y 250 m. al 90%.

Estos programas se han de efectuar una o dos veces por semana. La intensidad de un programa depende de la intensidad de las tareas de entrenamiento mencionadas en las rúbricas 3 y 4. Si se preveen para la semana unos programas más intensivos, el submáximo no deberá tener más que carácter complementario y regenerador. Si los programas anaeróbicos no son muy voluminosos, podría ser el entrenamiento submáximo un poco más intensivo.

En la rúbrica 3 se mencionan las cargas de entrenamiento de intensidad máxima durante 2 a 5 mínutos. En este caso, la intensidad máxima se refiere a la duración total de la carga y no a la velocidad máxima posible de la embarcación. La velocidad se sitúa en la proximidad del tiempo de competición. Debido a la elevada intensidad, los estímulos de entrenamiento de las resistencias aeróbica y anaeróbica son muy importantes. Como la mayor parte de los trayectos se corren sobre 500, 700 ó 1.000 metros, la formación de la resistencia específica, afecta bastante a la competición. Los programas se ejecutan según los métodos de competición o de repetición; esto quiere decir que entre las cargas, hay que prever algunas pausas de recuperación que pueden llegar a 10 mínutos o más.

Algunos ejemplos de programas

- 60 x 500 m.
  Pausa: 8 mínutos, intensidad 100%

- 4 x 750 m.
  Pausa: 10 mínutos, intensidad 100%

- 3 x 1000 m.
  Pausa: 12 mínutos, intensidad 100%

Estos programas no se deberán realizar más de una vez por semana como máximo. No se deben realizar antes o después de uno de los programas de la rúbrica 4, ya que en tal caso, la fase de regeneración para el metabolismo anaeróbico sería demasiado corta. En los contenidos de entrenamiento de la rúbrica 4, se encuentran cargas máximas durante 30 seg. a 2 min. Los programas se llevan con cargas separadas de esta duración, principalmente para mejorar la resistencia anaeróbica máxima.

Se trabaja a una velocidad superior a la de la competición. Paralelamente a las cargas de la rúbrica 3, la ventaja es esencialmente en el desarrollo de forma. El pedido de la forma deportiva se efectúa sobre todo por las cargas mencionadas en las dos rúbricas. Una aplicación cuidadosa y bien dosificada es de aconsejar, porque una utilización muy frecuente de programas de entrenamiento anaeróbico es la causa principal de una pérdida prematura de forma. Aún en el curso de fases en las que son elevadas las cargas de entrenamiento, no se ha de hacer entrenamiento enaeróbico más de un día cada tres, bajo pena de reducir las fases de recuperación y con ello, los resultados.

La condición necesaria para conseguir un estímulo de entrenamiento elevado, es la ejecución absoluta de los programas con un 100% de intensidad. En ese caso, son suficientes 6 a 8 mínutos de carga por unidad de entrenamiento para obtener una plena utilización corporal. Las pausas entre las cargas pueden ir del doble al cuadruplo del tiempo de carga. En todos los casos, la pausa deberá ser bastante larga para que en la última serie, se alcancen los tiempos de competición. Para empezar, a fin de obtener una costumbre lenta y evitar los picos de valores de lactato, aconsejo una inflación en la duración de la carga con una pausa de duración constante.

Algunos ejemplos de programas

- 3 x 30 ... 45 ... 60 se.
  Pausa: siempre 2 mínutos

- 3 x 30 ... 45 ... 60 ... 45 ... 30 seg.
  Pausa: doble que el tiempo de carga.

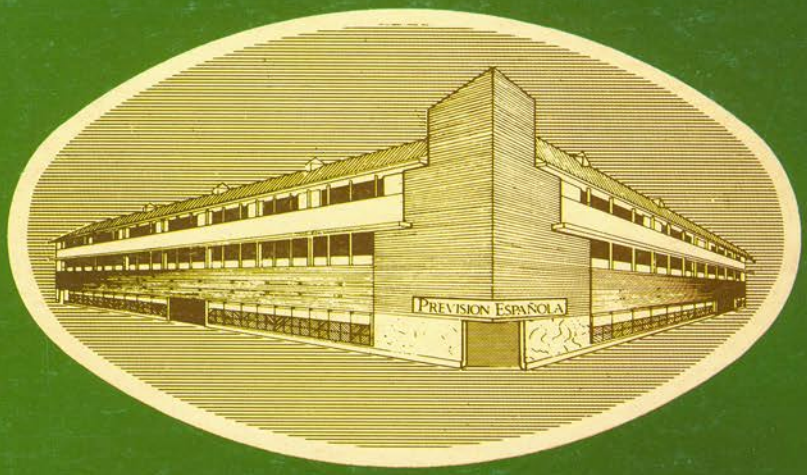
- 6 x 250 m.
  Pausa: 500 m. de paleo lento.

- 2 (4 x 250 m.)
  Pausa de serie: 10 mínutos.

Si un atleta fatigado o si se aproxima al punto culminante de su forma y el entrenador no está seguro de que pueda llevar a cabo un programa anaeróbico, es posible en todos los casos acortar o parar un programa, antes de correr el riesgo de un exceso de fátiga que sería necesariamente seguido de una pérdida de forma.

Próximo capítulo:
PLAN MARCO DE ENTRENAMIENTO EN CANOAS DE COMPETICION PARA 1984 (Final del artículo)

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