

aguasvivas

Campeonato de Europa Sénior de Pista

Europeo con sabor olímpico



Grandes regatas

Molokai Surfski Race



Consejo Superior de Deportes

aguasvivas

Revista Oficial de la RFEP
Fundada en 1969



Comenzaba la temporada con la incertidumbre generada por las noticias, luego hechas realidad, de los recortes que afectarían al deporte español y en concreto al piragüismo. Por un momento pensamos que los méritos deportivos en todas las modalidades del piragüismo y especialmente en las olímpicas harían a los responsables deportivos plantearse un recorte menor de los presupuestos que los aplicados al resto de federaciones. Al final la caída del presupuesto que se inicio hace cuatro años no continuó la moderada curva y se quebró en un abismo. Los recortes recorren todas las estructuras. La RFEP sufre el aplicado por el CSD, alrededor del 70% en los últimos cuatro años, las federaciones autonómicas ven recortadas las ayudas de sus gobiernos y los clubes sufren todo lo anterior mas la desaparición o merma de las subvenciones de las entidades locales. A esto hay que añadir las dificultades para encontrar ayuda en empresas privadas supervivientes de la coyuntura económica actual.

Pese a todas estas dificultades los deportistas, clubes y federaciones han encontrado diferentes formulas para continuar con la actividad. Esta temporada, ya celebradas muchas pruebas locales, nacionales e internacionales, entra en la recta final para disputar las mas importantes citas.

A tenor de la participación en las pruebas, los resultados obtenidos y los éxitos internacionales, el piragüismo palea sobre las aguas revueltas de la crisis con mucha habilidad y no pierde la estabilidad pese al tremendo esfuerzo realizado por todos.

La adaptación a la nueva situación ha sido rápida, pero muy dura. Lo que hace unos años era lo normal ahora es excepcional; cuotas bajas o inexistentes, desplazamientos, alojamientos y comidas a las pruebas nacionales pagadas por el club o disponer gratuitamente de palas, chalecos, ropa deportiva y piraguas. Los socios ahora soportan en diferente medida los gastos que antes salían de la caja común.

De la misma manera los organizadores de pruebas (federaciones autonómicas, clubes y otros colectivos) ya no encuentran en sus ayuntamientos y empresas locales toda la ayuda necesaria para realizar el evento. Tendrán que recurrir a cuotas de inscripción contra-prestadas por servicios como lo llevan haciendo organizadores de otros deportes desde hace años o sacarse recursos e ideas de sus chisteras.

Aunque todo no se acaba aquí, esperemos que la candidatura de Madrid 2020 pueda dar un rayo de esperanza al deporte, de no ser así habrá que irse preparando.

Juan José Román Mangas

Presidente RFEP

AGUAS VIVAS · Real Federación Española de Piragüismo

REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN Y PUBLICIDAD · c/ antracita, 7. 3º. 28045, madrid. españa. tlf: 651 139 763

e-mail: correorfep@rfep.es | aguasvivas@rfep.es

PRESIDENTE · Juan José Román Mangas

COORDINADORES · Jesús Rodríguez Inclán y Javier Gómez

REDACTORA JEFE · Marta Vega **REDACCIÓN** · Olatz Zabala, Club Piragüismo Cuenca con Carácter, RFEP, Antoine, Rodrigo Ramos, Alan Ávila, Álvaro Rodríguez, Carmen Adell, Dr. Pancorbo, Gonzalo Melero, Pablo Álvarez.

IMÁGENES · Olatz Zabala, Ricardo Pardo, Jesús Lucas, Isidro Fernández, Facebook Copa de España de Maratón, web oficial Eurochallenge 2013, Antoine, Fotoyos, Federación Portuguesa de Canoagem, Enrique Prendes, Carmen Adell, Molo Surfski

IMAGEN DE PORTADA · Quickcom

DISEÑO Y MAQUETACIÓN · Marta Vega y Amparo González

SOPORTE TÉCNICO · MSL

DEPÓSITO LEGAL · M. 1680.1969 / ISSN 1699-745X



Consejo Superior de Deportes



federación

- 6** El Guggenheim de Orio
C.T.D. de Remo y Piragüismo
- 12** Un club con tradición
Club Piragüismo Cuenca con Carácter

nacional

- 17** Cuando el tiempo lo permita
Copa de España de Maratón

internacional

- 20** Vilarrubla, primera medalla de 2013
Cto. Europa Sénior de Slalom
- 22** Eurochallenge 2013
- 24** Los número uno
Cto de Europa de Maratón

30

 Europeo con sabor olímpico

Cto. de Europa Sénior de A.T.

35

 Cto. del Mundo de Aguas Bravas-Sprint

deporte y mujer

36

 Alcanzando objetivos
Adriana Paniagua, canoísta

veteranos

40

 La veteranía en el deporte

paracanoe

42

 Plata y bronce para los recién llegados
Cto. de Europa de Paracanoe

enep

46

 La motivación y la salud del piragüista

grandes regatas

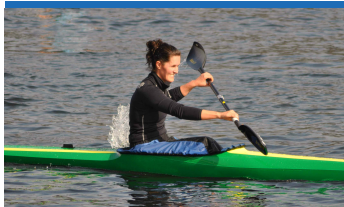
54

 Molokai surfski race

tú hablas

61

 Madera de Campeones



OLATZ ALKORTA Directora Técnica de la Federación de Piragüismo del País Vasco.

El *Guggenheim* de Orio

Centro de Tecnificación de Remo y Piragüismo



El Piragüismo Vasco y el Piragüismo en general están de enhorabuena. En los tiempos que corren se ha inaugurado Arraunetxe, el Centro de Tecnificación de Remo y Piragüismo, un edificio con de 5895 m² ubicado en la localidad costera de Orio, a 20 kilómetros de San Sebastián.

En un pequeño pueblo pesquero que no llega a cinco mil habitantes, conocido por su club de remo y el color amarillo vinculado al nombre "horia", traducido "amarillo". Ahora, además de toda una trayectoria en el mundo del remo les caracteriza el nuevo centro, bautizado por algunos como el "Guggenheim de Orio". Ubicado a 1 kilómetro de la desembocadura de la ría Oria, disponiendo de siete kilómetros navegables.

El Centro será sede del Club de Remo local, además de los proyectos de tecnificación que promuevan las Federaciones de Remo y Piragüismo Vascas y Gipuzkoanas. Como espacio donde nuestros deportistas de Alto Nivel puedan entrenarse a diario. Dotando al ocio de un espacio dentro de las enormes instalaciones.

Se trata de un edificio de 5895 m², dividido en tres plantas. La planta baja destinada al almacenaje de embarcaciones, cuenta con numerosos hangares, habitaciones y sala de hipoxia, vestuarios para los practicantes del ocio y una sala multiusos preparada para poder ser una sala de estudios o



“El gimnasio, de dimensiones gigantescas, está dotado de máquinas específicas para remo y piragüismo”

lugar de conferencias. La primera planta destinada al rendimiento, cuenta con un gimnasio de casi 1.000 m², un foso de entrenamiento de remo, sala de entrenadores, laboratorio climatizado donde se pueden realizar las valoraciones, una zona de recuperación, sala de médico y fisioterapeuta, junto con unos amplios vestuarios. En la tercera planta se concentran oficinas, una tienda y zona de restauración y museo.

Un gimnasio de 983 metros cuadrados, 38 ergómetros y más de 40 máquinas de musculación





Entre su equipamiento y materiales, encontraremos herramientas útiles de cara al entrenamiento y alto rendimiento, ayudando a nuestros/as deportistas a obtener sus metas y éxitos deportivos.

El gimnasio de unas dimensiones gigantescas, está dotado de máquinas específicas bien para piragüismo como para remo: 25 remo ergómetros, 7 ergómetros de kayak, 5 bicicletas estáticas, más de 40 máquinas para

trabajar la fuerza, 6 remos tumbados fijos con un ENCODER para medir la potencia y 2 ENCODER para medir la potencia en cualquier ejercicio.

En la misma sala del gimnasio, se cuenta con un foso de remo para diez personas, con el fin de trabajar la técnica.

Se cuenta con un laboratorio, climatizado que garantiza las mismas condiciones ambientales siempre, con

“Ahora, además de toda una trayectoria en el mundo del remo, (a Orio) le caracteriza el nuevo centro, bautizado por algunos como el “Guggenheim de Orio”



el fin de hacer mediciones y test. El laboratorio está equipado con el siguiente material: 4 Remo ergómetros calibrados, 2 ergómetros de piragüismo calibrados, cinta de correr de hasta 25 km/h y 4 analizadores de lactato Scout.

Y con el fin de completar las valoraciones de los test realizados en el laboratorio y poder recabar más información y ratificar los datos del



laboratorio en el agua, se cuenta con cuatro medidores para testar las pruebas de campo: 4 Minimax para valorar la hidrodinámica de las piraguas.

Por todos es conocido el dicho que tan importante como entrenar es el descanso y para poder propiciar tal fin y de este modo ayudar en la recuperación del deportista, se cuenta con una sala de recuperación con contrastes de agua fría- caliente, dotada con Vaso de agua fría de 1,60 m de profundidad y ducha escocesa de tres alturas.

El centro, junto con todas las máquinas específicas que permiten el entrenamiento de nuestros/as piragüistas, ha querido dar un paso más, para poder ser una herramienta referente en el entrenamiento de alto rendimiento y lo han dotado de una Sala de hipoxia. La cual cuenta con 8 estaciones de hipoxia-hiperoxia intermitente de la marca australiana GO2 Altitude.

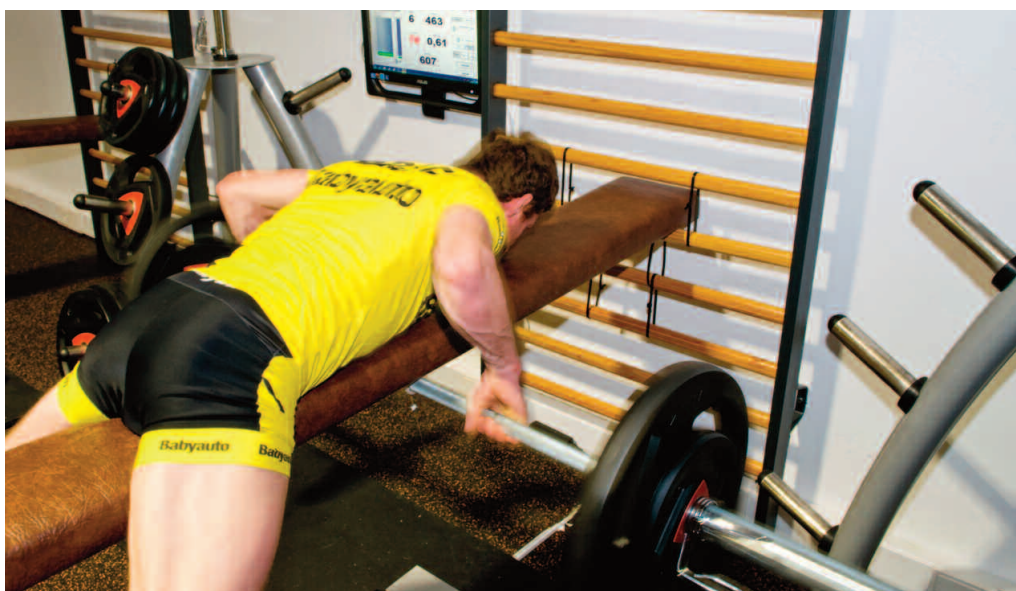
Como anteriormente hemos dicho, además del aspecto deportivo de rendimiento, también se ha querido darle cabida al ocio, facilitando un espacio y servicios para todos/as aquellos/as practicantes y amantes del piragüismo y remo. Contando con un servicio de alquiler de balda, para poder almacenar el material. Espacio muy reducido en la costa en muchas ocasiones y muy solicitado. Y un servicio de alquiler de piraguas, para aquellos/as que no dispongan de una propia.

En el aspecto de rendimiento y tecnificación, con estas nuevas instalaciones dotamos a nuestro proyecto de Tecnificación, Centro de Tecnificación de Slalom del País Vasco y deportistas de Alto nivel de una sede con ubicación fija y con unos recursos imprescindibles. Es verdad que nos faltaría una pista balizada y un canal de aguas bravas, pero es mucho más de lo que teníamos hasta ahora. Y eso, siempre será positivo para el piragüismo vasco.

De este modo, desarrollamos nuestro proyecto deportivo, que es la continuidad del Plan Nacional de Tecnificación, con aquellos/as palistas que han sido seleccionados/as y que han optado por seguir con su

“El centro, junto con todas las máquinas específicas que permiten el entrenamiento de nuestros/as piragüistas, ha querido dar un paso más y lo ha dotado de una sala de hipoxia”

preparación aquí, como con futuras promesas. Sin olvidar el lugar que ocupan los y las deportistas de Alto Nivel, que siempre serán referente para los y las más jóvenes y aquellos/as que viene por detrás. Así, podremos llevar a cabo un seguimiento mucho más preciso y continuo de nuestros/as deportistas, facilitando todo el apoyo técnico con el que cuenta la federación. Apoyando el trabajo de los y las técnicos de los clubes en los clubes, con el fin de aumentar el número de palistas seleccionados para formar parte del



equipo nacional que acudirán a las competiciones internacionales del máximo nivel, culminando el trabajo con los Juegos Olímpicos.

También coordinamos en este territorio donde tan particular distribución tenemos, los objetivos y fines de nuestras Federaciones Territoriales, tres territorios, tres Federaciones Territoriales, que sobre todo tienen competencia en las categorías inferiores, muy protegidas por las instituciones en cuanto a los fines de rendimiento y tecnificación, así como el ocio.

Este organigrama, nos permite poder desarrollar concentraciones puntuales, bien aprovechando el periodo vacacional de nuestros palistas, así como los fines de semana con los más

“Desarrollamos nuestro proyecto deportivo, que es la continuidad del Plan Nacional de Tecnificación, con aquellos/as palistas que han sido seleccionados/as y que han optado por seguir con su preparación aquí, como con futuras promesas”



palistas del Centro de tecnificación de Slalom, así como los palistas de Alto Nivel de Aguas Tranquilas que desarrollan su preparación en el núcleo de entrenamiento del País Vasco.

jóvenes. Por otro lado, habrá palistas que le darán un uso más habitual, los



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE ASTURIANO
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Generalitat
de Catalunya



Junta de
Castilla y León



Región
de Murcia

CENTROS NACIONALES
DE TECNIFICACION DEPORTIVA

JUNTOS

LO

CONSEGUIREMOS



Este centro es propiedad del Ayuntamiento de Orio. Ha sido construido gracias a la financiación del Gobierno Vasco, la Diputación Foral de Gipuzkoa y la Caja de Ahorros Kutxa. Pero este proyecto no hubiera salido a la luz si no fuese gracias al enorme esfuerzo humano realizado para que las diferentes instituciones creyeran en este proyecto y así poder llevarlo a cabo. Aquellos que han dedicado tanto merecen una mención, son Joseba Saies Presidente de la Federación Vasca de Piragüismo, Jose Mari Urkiola Presidente de la Federación

“Habrá palistas que le darán un uso más habitual, los palistas del CTD de Slalom, así como los palistas de Alto Nivel de Aguas Tranquilas que desarrollan su preparación en el núcleo de entrenamiento del País Vasco”

Gipuzkoana de Piragüismo, así como el técnico de Deportes del Ayuntamiento de Orio, Mikel Izquierdo y el ex alcalde de Orio, actual Director de Deportes del Gobierno Vasco, Jon Redondo. Personas que apostaron en su momento por el proyecto e hicieron que las demás partes implicadas también lo hicieran, para que hoy sea realidad el Centro de Entrenamiento y Tecnificación, Arraunetxe.



Sala de ergómetros. IMG: Olatz Alkorta



La Federación Vasca cuenta con 32 deportistas de Alto Nivel entre el listado que elabora el CSD y el Gobierno Vasco, de los cuales siguen en activo 21. El uso permanente de las instalaciones lo realizan los palistas del Centro de Slalom así como los palistas de aguas tranquilas y slalom que durante la temporada no están en concentraciones permanentes:

- Maialen Chorrout Yurramendi (Club Atlético San Sebastián)
- Joan Crespo Sisitiaga (SD. Santiagotarrak)
- Ander Elozegi Alkain (SD. Santiagotarrak)
- Jon Ergüin Bolivar (Club Atlético San Sebastián)
- Irati Goikoetxea Astaburuaga (Club Atlético San Sebastián)
- Samuel Hernanz Obrador (Club Atlético San Sebastián).
- Xabier Jauregui Arrondo (Club Atlético San Sebastián)
- Miren Lazkano Zuriarrain (Club Atlético San Sebastián)
- Osler Martínez Becerra (S.D.Santiagotarrak)
- Telmo Olazabal Sanchez (S.D.Santiagotarrak)
- Jone Otaño Aguinaga (SD. Santiagotarrak)
- David Perez Riaño (S.D.Santiagotarrak)
- Jokin Sanchez Herrero (S.D.Santiagotarrak)
- Aitor Garmendia (Club Atlético San Sebastián)
- Unai Nabaskues (Club Atlético San Sebastián)
- Klara Olazabal (S.D.Santiagotarrak)
- Ekhi Diez Lizarribar (S.D.Santiagotarrak)

Y de Aguas Tranquilas:

- Amaia Benavente Babace (Donostia Kayak K.E.)
- Ion Carballo Moreda (Donostia Kayak K.E.)
- Borja Estomba Nieto (Donostia Kayak K.E.)
- Naiara Gómez Rodríguez (CP. Getxo)
- Maria Begoña Lazcano Guimerans (Donostia Kayak K.E.)
- Iñigo Peña Arriola (Itxas-Gain KE.)
- Xabier Ruiz de Arechavaleta Perez (Donostia Kayak K.E.)
- Ekaitz Saies Sistiaga (Donostia Kayak KE.)





Club Piragüismo Cuenca con Carácter

Un club con tradición

En las últimas temporadas un nuevo club aparece con regularidad en los puestos altos de las clasificaciones de las competiciones nacionales de aguas tranquilas, tanto en pista como en ríos: el Club Piragüismo "Cuenca con Carácter". Está sito a tres kilómetros del centro de la ciudad de Cuenca, en el maravillosos paraje de la Hoz del Júcar, un lugar emblemático de la ciudad donde el río Júcar y su bien conservado bosque de rivera se rodea de paredes verticales de roca caliza.



En nuestro deporte este ascenso y mantenimiento de la posición se debe a un trabajo bien hecho en la captación de chavales, en su formación y en una buena estructura que permita a este colectivo la practica social, el entrenamiento y la competición. Además si tienes la ayuda de las instituciones locales y de algún empresario que considera la actividad del club un buen escaparate de su marca, se facilita la labor de los dirigentes y palistas del club. Al nombre del club se le ha añadido en los últimos años el slogan "Cuenca con carácter" hoteles y restaurantes que mantienen vivas las tradiciones, el arte, la historia y la gastronomía de la región alojando a los visitantes en antiguos conventos y palacios.

El Club Piragüismo Cuenca se localiza a tres kilómetros del centro de la ciudad de Cuenca, en el maravillosos paraje de la

Hoz del Júcar, lugar emblemático de la ciudad donde el río Júcar y su bien conservado bosque de rivera se encuentra rodeado de paredes verticales de roca caliza. Este conjunto forma un paraje muy singular y apreciado por todos los conquenses, especial para la práctica de multitud de deportes al aire libre. A pocos metros de la zona del río de agua plana, junto al polideportivo El Sargal, se acelera el agua y con una intervención de la Confederación Hidrográfica del Júcar se construyó un espectacular canal de aguas bravas que disfrutaban los chicos de la escuela municipal, palistas del club local, Las Grajas, y practicantes de la zona centro y levante. Junto a los piragüistas de todas las modalidades practican multitud de escaladores, Cuenca es hoy por hoy la escuela de caliza más importante de la zona centro. Las rutas están a la altura de las necesidades de cualquier

escalador: muros largos, verticales, semi-desplomados y desplomes brutales. La escalada ha hecho de Cuenca la "Ciudad de la Escalada" pero el empuje del club de aguas tranquilas y el de aguas bravas hará que en unos años se le conozca como "Ciudad del piragüismo".

UN POCO DE HISTORIA

El Club de Piragüismo se funda en 1991, año en el que Justino Bordallo, Carlos Cañas y Miguel Ángel Alarcón fundaron el Club Universitario Piragüismo Cuenca. Por aquél entonces comenzó su andadura la Escuela Municipal de Piragüismo vinculada al Club, y un grupo de jóvenes cuyo núcleo de prácticas se encontraba en la Playa Artificial de Cuenca. Pronto el Club se hizo un hueco a nivel regional y comenzaron las salidas, llevando el nombre de Cuenca por todos los rincones de la geografía nacional, Sevilla, Asturias,



"Todavía se recuerdan los tiempos en los que se guardaban las piraguas verticalmente en el antiguo transformador de luz a la altura del "peñote", y la gente se cambiaba de ropa en la calle"

Galicia, Zamora, Cataluña, Navarra, Valencia, Mérida, Madrid... Pronto llegaron los primeros resultados a nivel nacional de la mano de palistas que luego cogerían las riendas del club.

Poco a poco fueron llegando palistas formando un numeroso grupo pese a que las condiciones de práctica no eran las más cómodas. Todavía se recuerdan los tiempos en los que se guardaban las piraguas verticalmente en el antiguo transformador de luz a la altura del

Y con la transformación, llegaron nuevos objetivos, era tiempo de la organización de Campeonatos Regionales de Invierno y de Verano en el embalse de la Toba, y cómo no, de la Competición Puente a Puente de Piragüismo, cuya primera edición tuvo lugar en el año 2001.

Se compró la primera furgoneta para poder asistir a las competiciones con un equipo estable, y es entonces cuando comenzó la participación del Club en la Liga Nacional de Piragüismo, centrándose

Este año, el club organizó, con el apoyo de su Ayuntamiento, la XXX Gala Nacional de Piragüismo en el Auditorio de Cuenca, que abrió sus puertas para celebrar los éxitos de los mejores valores del piragüismo de nuestro país.



Palistas del Club durante la Copa de España de 500 y 200 metros, en Trasona. IMG: Ricardo Pardo

principalmente en la Copa de España de Ríos y en la Copa de España de Promoción.

En dos o tres años, con incorporaciones de grandes palistas y el Club obtuvo sus mejores resultados a todos los niveles.

En el año 2005 la sede del Club se trasladó a la presa de las Grajas, al otro lado de la pasarela del Júcar, junto a la estación de aguas, gracias a la construcción de un hangar para piraguas, por parte del Excmo. Ayuntamiento de

“peñote”, y la gente se cambiaba de ropa en la calle, incluso cuando nevaba.

El año 2000, es el año del nuevo impulso del piragüismo en aguas tranquilas en Cuenca. El grupo existente en el Club Universitario, junto a un grupo de palistas procedente del Club Las Grajas, se unen y deciden transformar legalmente el Club Universitario de Piragüismo Cuenca, de Club Deportivo Elemental a Club Deportivo Básico, cambiando la denominación, y puesto que ya no se tenía vinculación con la Universidad de Castilla-La Mancha, pasó a llamarse Club Piragüismo Cuenca.



Campo de Slalom



Los más jóvenes del club pudieron disfrutar de la compañía de los deportistas olímpicos Saúl Craviotto, Sete Benavides y David Cal durante la Gala Nacional de Piragüismo, que se celebró en Cuenca. IMG: Jesús Lucas e Isidro Fernández

Cuenca, que incluye embarcaderos y una zona de vestuarios.

ACTUALIDAD

En la actualidad el Club Piragüismo Cuenca está integrado por cerca de 90 socios, cuenta con unas instalaciones totalmente acondicionadas para la práctica de este deporte y, entre sus actividades principales, se encuentran la participación en competiciones de todos los ámbitos, la dirección de la Escuela Municipal de Piragüismo de Aguas Tranquilas, ofertando cursos de iniciación y perfeccionamiento para todas las edades y la organización de eventos deportivos, destacando la ya tradicional Puente a Puente de Piragüismo que este año cumplirá su XIII edición y el Trofeo de Promoción Diputación de Cuenca para categorías inferiores que este año cumplió su VI edición.

Desde el año pasado se crea una nueva sección en el club como solución a la demanda de práctica recreativa del piragüismo, sin olvidar la ayuda económica que estos practicantes reportan al club. Se adquieren 15 piraguas auto-vaciables biplazas para desarrollar éstos nuevos servicios: alquiler de piraguas, rutas organizadas y descensos. Con este material también se desarrollan dos programas de promoción del

piragüismo con Centros Educativos de la Provincia, tanto de Primaria como de Secundaria. Estos programas dan a conocer el piragüismo en general y la posibilidad de practicar en el club.

A principios de este año el club se presentó de la mejor manera a todo el piragüismo nacional. Organizó, con el apoyo de su Ayuntamiento, la XXX Gala Nacional de Piragüismo en el Auditorio de Cuenca, que abrió sus puertas para celebrar los éxitos de los mejores valores del piragüismo de nuestro país.

La presencia en la Gala de los mejores palistas nacionales, Sete Benavides,

“Todavía se recuerdan los tiempos en los que se guardaban las piraguas verticalmente en el antiguo transformador de luz a la altura del “peñote”, y la gente se cambiaba de ropa en la calle”

Maialen Chourraut, Saúl Craviotto y David Cal, fue aprovechada por el club para inaugurar la ampliación realizada en sus instalaciones. También disfrutaron de la presencia de los campeones todos los pequeños, y no tan pequeños, que pudieron tener en casa, por un día, a sus ídolos y recibir consejos y enseñanzas de estos grandes maestros.

Esperamos que incluyáis la ciudad de Cuenca en vuestros destinos deportivos, bien para participar en las competiciones que se organizan en el Jucar, bien para disfrutar de un entrenamiento o paseo por el río o bien, dejando la ropa deportiva en el maletero, conocer la ciudad y sus innumerables atractivos.



Palistas del Club durante el Campeonato de España de Ríos de Aranjuez. IMG: Ricardo Pardo

Copa de España de Maratón



Cuando el tiempo lo permita

Un espectacular lago de 17 kilómetros de perímetro, totalmente acondicionado para la práctica del piragüismo (y en especial, del maratón) fue el lugar propuesto este año por la Federación Gallega para disputar la Copa de España de Maratón. As Pontes, ya veterana en este tipo de pruebas, lo tenía todo preparado para celebrar la Copa, que además era selectiva para el Campeonato de Europa de la disciplina; sin embargo, el tiempo jugó una mala pasada a todos los clubes que se desplazaron a la localidad gallega: cancelada la Copa y reubicado el control selectivo, sólo queda esperar que el año que el clima nos permita disfrutar de esta magnífica instalación coruñesa.



RFEP / Este año la Federación Gallega de Piragüismo presentó la solicitud de una novedosa sede para la organización de la Copa de España de Maratón, la localidad coruñesa de As Pontes de García Rodríguez. La organización de la prueba presentaba muchas novedades para los piragüistas que alguna vez compitieron en As Pontes, como todo el mundo abrevia a la villa. La sede del campeonato no era en el embalse de la Rivera, donde desde hace muchos años ha desarrollado su actividad el Grupo Xuvenil As Pontes patrocinado tradicionalmente por la empresa Endesa. Este embalse retiene en su cabecera al río

los años 70, Endesa, explotó junto a la villa una gigantesca mina a cielo abierto de Lignito que alimentaba a la central térmica contigua. La maquinaria que realizaba la extracción a casi 300 metros de profundidad se puede ver ahora, y valorar su real dimensión, en la orilla junto a la playa. En el año 2007 finaliza la explotación y se comienza el llenado de la mina con agua, terminando en el 2012. El resultado es un lago de agua cristalina de más de 17 kilómetros de perímetro, 5,5 de largo y 2,2 de ancho. El entorno del lago ha ido restaurado y se ha incluido una playa que además de zona de recreo de la localidad

la prueba.

Todo preparado para un gran evento menos uno de los elementos más importantes para la práctica de nuestro deporte, el buen tiempo. Nada hacia presagiar que a finales de Abril "atacara" desde el norte un temporal de viento, frío y nieve. A medida que se aproximaba la fecha de celebración el parte meteorológico hacia presagiar lo peor. La mayoría de los clubes inscritos se presentaron en As Pontes esperando que el hombre del tiempo se hubiera equivocado. Pese al frío y con un recorrido adaptado a la posible

"Pese al frío y con un recorrido adaptado se disputaron a primera hora de la mañana las regatas de veteranos. Cuando se dio la salida las condiciones eran estupendas pero en la segunda vuelta comenzó a azotar el viento que ya no pararía en todo el fin de semana"



Regata 27 de abril. IMG: Facebook "Copa de España de Maratón de Piragüismo 2013"

Eume y ha sido sede de regatas de aguas tranquilas y de torneos de kayak-polo de todas las categorías. Junto a la presa esta la torre de trabajadores que se habilitó como vestuarios del club, unos galpones como paraguera y acceso al agua mediante pantalanes. Hace unos años se construyeron más cerca de la presa las nuevas instalaciones del club aumentando y diversificando las actividades del mismo.

La ubicación elegida para la disputa del maratón es el nuevo y espectacular Lago que se ha creado junto al municipio. Desde

es el perfecto espacio para los porteos de un maratón de piragüismo.

Con estos antecedentes se esperaba con ganas la prueba. La organización no decepcionó: accesos, aparcamientos, servicios higiénicos, oficina a pie de agua, señalización, motoras de salvamento, etc. Además un nutrido equipo de voluntarios, muchos de ellos piragüistas en activo o en "la reserva", ayudando a los clubes visitantes en todo lo que fuera necesario y arrojando el hombro en la organización de

aparición del viento se disputaron a primera hora de la mañana las regatas de veteranos. Cuando se dio la salida las condiciones eran estupendas pero en la segunda vuelta comenzó a azotar el viento que ya no pararía en todo el fin de semana. Los veteranos acabaron su regata, algunos con chapuzón incluido, con la pista en malas condiciones. Mientras se preparaban los palistas de las siguientes salidas las condiciones fueron empeorando. Los responsables de la prueba convocaron con urgencia a todos los delegados de los clubes y se tomó la decisión de suspender la competición del sábado dejando abierta,

si las condiciones mejoraban, las del domingo. Los pocos clubes que se quedaron para la disputa del domingo al llegar al Lago y viendo las condiciones en las que se encontraba no se extrañaron de la decisión de los responsables, suspender de nuevo.

Duro varapalo para los organizadores y las instituciones que los apoyaron que vieron como su trabajo, recursos e ilusión no daban los frutos deseados. Esperamos que el año que viene vuelvan a ser sede de una gran prueba y Zeus, dios de las tormentas y señor del rayo, tenga vacaciones ese fin de semana.

SELECTIVO NACIONAL DE MARATÓN EN ZAMORA

Suspendida la Copa de España de Maratón de As Pontes quedaba pendiente la asignación de las plazas para formar parte del Equipo Nacional que representaría a la RFEP en el Campeonato de Europa de maratón que se celebrará en la ciudad portuguesa de Vila Verde del 7 al 9 de junio. La RFEP convocó con urgencia un selectivo para resolver las plazas. Los días 18 y 19 de Mayo fueron los determinados en el apretado calendario y se ofreció Zamora como sede, en el circuito tradicional del parque del río. La inscripción reunió a todos los especialistas quedando fuera los "pisteros" que disputan a estas alturas de la temporada los selectivos de su modalidad y que afrontarán el Campeonato de España de Maratón en agosto después de haber resuelto las plazas para el mundial de aguas Tranquilas. En este Campeonato de España se pondrán en juego todas las plazas del equipo que acudirá al Mundial

En la jornada del sábado por la mañana el espectáculo y la emoción llegó en el sprint de la prueba del K-1 senior. Llegaban destacados el donostiarra Xabier Ruiz de Arechavaleta y el local Emilio Mechán. A falta de 200 metros para la llegada, al poco de ciabogar y tras pasar junto al pilar del

punto de los Tres Arboles, cada palista opta por una trayectoria. Xabier traza por el camino mas corto, el centro del río, con el inconveniente de la corriente en contra y Emilio se va por el camino mas largo, buscando la orilla a su izquierda, pero beneficiándose de la contra-corriente. A falta de 50 metros parecía inalcanzable Xabier en su potente final pero Emilio sin el freno de la corriente acortaba los metros de diferencia y le ganaba en la tirada.

El resto de las carreras individuales se resolvieron en las últimas vueltas llegando los ganadores con clara ventaja. Los senior

sprint de los hombres senior. En esta ocasión llegaban Bouzan y Fernández Fiuza, medallistas en todos los maratones nacionales e internacionales que participan en los últimos años y la nueva pareja, David Rodríguez con el veterano Jorge Alonso. Ahora son Bouzan-Fiuza los que eligen la trayectoria "de Merchan" y Rodríguez-Alonso que navegan a la ola izquierda de sus rivales y se dejan caer para cambiar a la derecha al pasar debajo del puente la directa por el centro. Todo el público, con la experiencia del día anterior y el curriculum de los palistas, esperaba la victoria de los del Oviedo Kayak pero salto

"A falta de 50 metros parecía inalcanzable Xabier en su potente final pero Emilio sin el freno de la corriente acortaba los metros de diferencia y le ganaba en la tirada."



María Soria y el canoista Manuel Garrido, los sub 23 Guillermo Fidalgo (también clasificado en Aguas Bravas), Alan Avila en C1 y Raquel Carbajo y los juveniles Alberto Plaza, Samuel Yuste en canoa y Estefanía Muñoz fueron los ganadores.

Por la tarde y utilizando el mismo circuito e infraestructuras se disputo un preciosa regata de jóvenes promesas de la federación de Castilla y León.

En la jornada del domingo se jugaban las plazas en las embarcaciones dobles. De nuevo el momento mas apasionante fue el

la sorpresa y se impuso por una cuarta el K2 del madrileño y el palentino. Jorge participará al máximo nivel con su tercera pareja, Santiago Guerrero durante muchos años, con quien fue campeón del mundo, Albert Corominas con el que hizo plata en el mundial de Banyolas y ahora David Rodríguez en el Europeo.

El resto de ganadores con muchos palistas que doblaran individual y doble en el Europeo : Villacé y Carbajo MK2, Avila y Vega HSC2, Fernández y Massagues MJK2, García- Martín HJK2 y Castiñeiras y Dominguez HJC2.



Nuría Vilarrubla

primera medalla internacional de la temporada

Las inundaciones que afectaron a diversas poblaciones del centro de Europa condicionaron el desarrollo del Europeo de Slalom Olímpico que tuvo que concentrar las tres jornadas de competición en sólo dos días, suprimiendo del programa las mangas eliminatorias. Continuaron siendo, eso sí, apasionantes. La canoísta Núria Vilarrubla consiguió la única medalla para España, la primera de la temporada a nivel internacional y también la primera para la catalana en categoría sénior.

Campeonato de Europa Sénior de Slalom Olímpico

RFEP / La cita polaca fue la primera competición internacional de la temporada 2013, y además da el banderazo de salida al ciclo olímpico Río de Janeiro 2016. España presentaba un equipo liderado por Ander Elosegi (5º), que estuvo cerca de las medallas al igual que Jon Ergüin que se quedó a las puertas del pódium en la misma final de C1 masculino. También luchó por el pódium hasta el final el kayakista olímpico Samuel Hernanz que fue sexto en la clasificación final.



El Equipo de Slalom durante la inauguración del Campeonato Europeo. IMG: Facebook, Equipo Slalom Community

Nuria Vilarrubla logró la única medalla de España en el Campeonato de Europa de Slalom Olímpico que se disputó el pasado mes de junio en Cracovia (Polonia). La catalana del Cadi, que marcó el mejor registro en semifinales (121.90 +2), se colgó en la final la medalla de bronce con una bajada limpia y un crono de 123.21. Por delante de española la austriaca Schmid (114.91) y la victoria para la francesa Caroline Loir (114.39). Es la primera medalla internacional de Vilarrubla en categoría absoluta y al mismo tiempo la primera medalla absoluta en C1 en categoría femenina

España logró clasificarse para las tres

finales disputadas en la segunda jornada quedándose muy cerca de las medallas, en especial en la final de C1 donde Jon Ergüin fue 4º y Ander Elosegi 5º. En la final de K1 Samuel Hernanz fue 6º. No pasaron el corte en las mangas clasificatorias Crespo 19º y Marc Domenjó 24º en K1 y David Pérez 32º en C1. En las finales de patrullas 6ª posición para España en C1 masculino y 11ª en K1 masculino.

Las semifinales y finales de K1 femenino las disputaron las catalanas Marta Martínez y Meritxell Rodríguez y la donostiarra Irati Goikoetxea y la de C2 con los canoístas del Nautic Mig Segre de Ponts Dani Marzo y Jesús Pérez.

En la jornada final Irati Goikoetxea fue la mejor española. La palista de Atlético san Sebastián finalizó 16ª en semifinales a 1 segundo de la final reservada para las 10 mejores. Marta Martínez 28ª y Meritxell Rodríguez 34ª completaron la discreta participación española en K1 femenino. La C2 de Marzo y Pérez con una

El equipo español estuvo liderado por los olímpicos Elosegi y Hernanz, que quedaron 5º y 6º en sus respectivas modalidades

penalización de 50 segundos en la última puerta se vio relegada al 21º puesto. El europeo se cerró con las patrullas K1 femenino donde España ocupó la 6ª posición.

Con estos resultados España finalizó el Campeonato de Europa de Slalom 2013 con una sola medalla, la cosechada por Nuria Vilarrubla en C1.



Núria, con su medalla. IMG: Facebook, Equipo Slalom Community



ANTOINE / La prueba de surfski que se realiza en la ciudad alicante de Villajoyosa forma parte desde hace 5 años de las series mundiales y desde hace 4 años es avalada por ICF, siendo una de las mejores pruebas del mundo de esta especialidad del piragüismo y quizás la mejor europea. Esta prueba nació con la invitación a Dawid Mocke para realizar un clinic de surfski por parte de la Federación de Piragüismo de la Comunidad Valenciana con motivo de una prueba de la Copa de España de kayak de mar que se desarrolló en Villajoyosa en el año 2008, en la que participó Dawid Mocke como invitado y propuso trasladar las series mundiales a Europa con lo que

el Club Náutico de Villajoyosa aceptó el reto de realizar dicha prueba.

Desde la primera edición han pasado los mejores palistas españoles y extranjeros, realizando desde la primera edición salida desde la playa para que pudieran contemplar la salida el público desde la playa y así dar un colorido a un deporte que se realiza en el mar y no puede contemplarse con las repercusiones que esto puede tener.

A lo largo de estos 5 años se ha tenido como punto de referencia la Isla de Benidorm ya que es una boya inamovible en la que se puede tener

una gran referencia de los tiempos en los que se realice.

Los dos últimos años se ha hecho doble competición los dos días intentando hacer downwind en la edición del 2012 desde El Campello y en la edición del presente año desde Altea.

En la presente competición el primer día se realizó el Downwind entre Altea y Villajoyosa, las predicciones indicaban que era la mejor opción para llevar el viento de popa, con lo que la salida se dio desde la pequeña playa situada al lado del club náutico teniendo que remontar la punta del



Eurochallenge 2013

La prueba de surfski que se realiza en la ciudad Alicante de Villajoyosa una de las mejores pruebas del mundo de esta especialidad del piragüismo y quizás la mejor europea, avalada por la ICF

Albir con viento en contra y desde ahí enfilan por el sur de la Isleta de Benidorm y directamente al puerto de Villajoyosa en esa primera jornada se formaron dos grupos el primer grupo formado por Sean Rice Jasper y David Mocke perseguidos a distancia por los españoles Walter Bouzan, Dani Vitoria y el holandés Joep Van Bakel

Al día siguiente domingo se realizó la competición clásica que consiste en una vuelta a la playa centro de Villajoyosa y directamente a la Isla de Benidorm y vuelta con entrada en el Puerto, el orden de entrada no cambio primero Sean Rice seguido de David

Mocke y detrás su hermano Jasper aunque la llegada fue muy apretada siendo el mismo grupo perseguidor aunque esta vez Kiko Vega se metió en la cuarta posición.

Una vez concluida la prueba los participantes se deleitaron una magnífica paella como ya es costumbre en esta prueba. En esta edición estaban representados 12 países y con un total de 149 participantes, hay que destacar el excelente trabajo de la organización y trabajadores, Junta Directiva y socios voluntarios del club que trabajan intensamente para que esta prueba sea un referente mundial.

“Los dos últimos años se ha hecho doble competición los dos días intentando hacer downwind en la edición del 2012 desde El Campello y en la edición del presente año desde Altea”

Campeonato de Europa de Maratón



Los número UNO

España ha dominado con autoridad el Europeo de Maratón que se ha disputado en Vilaverde (Portugal). 5 oros, 3 platas y 3 bronces, han dado a España el triunfo en el medallero, destacando Iván Alonso, que logró el doblete. Un Campeonato que vuelve a poner a España en los mas alto del Maratón Europeo y Mundial.



RFEP / Se celebró los días 7, 8 y 9 de Junio el Campeonato de Europa de Maratón en la localidad de Vilaverde, Portugal. Esta localidad, muy cercana a Braga, próxima a la frontera con Galicia y con gran tradición en nuestro deporte, cogió el relevo a Saint-Joan de Losne, Francia, que organizó en julio del 2011 el anterior campeonato. Como es ya habitual en los grandes eventos de maratón, los dos días anteriores estrenaron el circuito y las bondades de la organización los veteranos. La Copa de veteranos se distribuyó en dos días, el miércoles los kayak y canoas individuales y el jueves las dobles de todas las categorías de veteranos. La participación española fue muy numerosa, se inscribieron tantos españoles como la suma del resto de participantes. Junto al número, la calidad: se consiguieron decenas de medallas.

JUVENILES, ABONADOS AL CUARTO PUESTO

Comenzaba la competición del Campeonato de Europa el viernes con los juveniles, primero las embarcaciones individuales y al día siguiente las dobles. Alberto Plaza y Iván Calzón los dos de Cangas de Onís pero de clubes diferentes, La Llongar y Sirio, fueron 4º y 11º de un total de veinte palistas que disputaron la regata de juveniles en K1 en la que se impusieron con facilidad los daneses Pretzman y Pedersen. Este puesto, la medalla de chocolate, se repetiría a lo largo de la competición dejando al equipo con excesivo sabor dulce.

Fernando García y David Martín consiguieron la única medalla del equipo juvenil español, una plata en K-2



Emilio Merchan e Ivan Alonso. Imagen: Federación Gallega de Piragüismo

En la de K2, Plaza con Alejandro García repitieron la posición, cuartos, pero Fernando García con David Martín consiguieron la primera y única medalla del equipo juvenil español. La combinación del de Mérida con el de Aranjuez no pudo luchar por el oro contra el K2 danés, en el que doblaba al campeón Pretzman con Graversen, muy superiores, pero si pudieron ganar la plata a los húngaros.

Estefanía Fernández del Iuxtanan en el K1 también se apuntó al cuarto puesto y Carmen López de Cuenca mas atrás, séptima, no enganchó la cabeza para la disputa de medallas. El oro fue para la británica Amy Ward que doblando el día siguiente en K2 con Samantha Rees-Clark lo repetía imponiéndose a las dos embarcaciones húngaras y dejando al primer K2 español, Estefanía con Carolina Massagues de nuevo cuartos, disputando

Imagen F.PORTUGUESA CANOAGEM: Salida de la C-2



K-2 júnior, subcampeón de Europa / Iván Alonso, oro / El K-2 campeón de Europa. IMÁGENES: FGP



las medallas hasta el final. Esther Moreno con Celia Morales las dos del Iuxtanan de Mérida, acabaron sextas entre las diez embarcaciones participantes

En canoa individual Samuel Yuste, murciano, no pudo romper la maldición y acabó cuarto. Angel Esteban, de Aranjuez, séptimo de ocho participantes

Castiñeiras y Domínguez de Pontecesures paleando ambos por el mismo lado del C2 sufriendo el maleficio de nuevo cuartos, y el otro C2 juvenil, Úrsula y Martínez de Aranjuez, sextos entre siete canoas de cinco países. Se impusieron las dos canoas húngaras.

LOS SUB-23, UNA MEDALLA EN CADA CATEGORÍA.

También el viernes, después de los

“La carrera de las canoas fue una exhibición del maestro Antonio Campos y del alumno aventajado Manuel Garrido”

juveniles compitieron los palistas sub-23. El zamorano Alejandro Sánchez ganaba brillantemente el oro a los kayakistas húngaros Boros y Havas. Guillermo Fidalgo llegaba cuarto en su primera regata como internacional en maratón. Él es habitual en el Equipo Nacional de Aguas Bravas.

En el turno de las mujeres menores de 23 años, Raquel Carbajo, en una gran carrera acabó tercera muy cerca de la ganadora, la transalpina Susana Cicalli. Nuria Villacé, con quien doblaría el domingo en K2 senior, quedó octava.

La última carrera de esta categoría, la canoa, tuvo como protagonista el estreno de las nuevas normas del maratón. Las sufrió en sus carnes el canoista Alan Avila que junto al honor de quedar tercero se llevó el de ser el primero en aplicársele el reglamento. La sanción se le impuso en la zona de porteo, fue retenido en un área delimitada a tal efecto durante 15 segundos. Un arbitro le marcó la reincorporación a la carrera pasado el tiempo de sanción.

Carlos Vega acabó cuarto por detrás de Alan y de los dos portugueses que entusiasmaron a los aficionados locales que abarrotaban la zona de público en el porteo.

SENIOR, ELEVAN EL MEDALLERO A 11 Y CAMPEONES POR NACIONES

Se dieron las salidas de mujeres kayak individual y a los pocos minutos la de los hombres canoa María Soria del Racing de Valladolid y Amaia Osaba de Piragüismo Pamplona no entraron en el grupo de cabeza llegando a meta sexta y séptima respectivamente a casi 5 y 7 minutos de la ganadora, la húngara Alexandra Bara.

La carrera de las canoas fue una exhibición del maestro Antonio Campos y



Ferro y Graña. IMG: Federación Gallega de Piragüismo



Iván Alonso, oro en K-1. IMG: FGP

del alumno aventajado Manuel Garrido. Se fueron desde el principio haciendo una carrera de relevos que hizo imposible al resto de competidores disputarles el oro y la plata y especialmente, al alemán Matthias Ehardt que acabo tercero a minuto y medio de Garrido. Con la carrera ya decidida para los españoles Campos apretó y se distanció de Garrido. Estos canoístas, varias veces campeones del mundo, en junior, sub-23 y senior aumentan el peso de su curriculum deportivo.

La carrera sobre la distancia mas larga y con mayor participación fueron los 30 kilómetros fraccionados en siete vueltas con 20 participantes en hombre senior K1. Salida explosiva y se forma un numeroso grupo donde después de varios porteos y de varios palistas haciendo la goma (cogen grupo cabecero, se descuelgan al segundo pelotón, vuelven a subir etc se forma un grupo de cuatro. De este grupo se cae Emilio Merchán que no pudo con el habitual enemigo de los kayakistas, las algas en el timón. Al no tener ninguna

“Éxito de los piragüistas del maratón que se imponen en la clasificación por naciones, lo que garantiza grandes resultados en la próximas citas.”

opción decide retirarse y ahorrar para la batalla del K2 del domingo.

En el grupo navegan el del Tudense Iván Alonso Campeón del Mundo, José Ramalho, hasta el final de carrera vigente Campeón de Europa, Mate Petrovics y Ben Brown, Campeón del Mundo en Bañolas en el 2010 con el mérito añadido de haber batido al sprint a Manolo Busto.

En el último porteo se adelantan por piernas y por una técnica impecable de entrada al kayak el portugués y el español que disputan un larguísimo sprint donde se impone Iván ante la alegría de la hinchada desplazada de Tuy a ver a sus

paisanos ya con la segunda medalla. En el sprint por el bronce gana el húngaro al británico. Un oro ganado en dos horas y once minutos.

La ultima tanda de salidas corresponde a las embarcaciones dobles. Como el sábado, salen las mujeres y las canoas separando las salidas unos minutos y al finalizar la regata de los K2 de los hombres. La embarcación de las castellano leonesas Carbajo y Villacé, pese a los problemas constantes con el achicador que convertían los porteos en un calvario, acabaron segundas por detrás de las británicas Lamph y Broughton y por delante de la húngaras con la campeona



en K1 senior Bara y su compañera Kiszli. Gran resultado que mejora el sexto puesto que consiguieron en el anterior europeo y el tercero de Naiara Gómez y María Pérez. La segunda embarcación española, Eukene Sáez y Olatz Zabala acabó octava entre once participantes.

Las canoas reprodujeron la estrategia de las C1. Se van desde la salida Oscar Graña y Ramón Ferro con Avila y Vega los dos sub-23 que doblaban después de disputar el viernes el C1. El C2 de los jóvenes no aguanta el de los campeones que los guían los primeros kilómetros. Cuando se descuelgan les cogen y pasan los húngaros Kover y Gyore que aunque llegan a la cabeza, los de Pontevedra controlando la carrera ,se imponen en la vuelta pequeña que lleva a meta. Otra medalla de oro para su dilatado historial. Por detrás se impone las segunda C2 española a los portugueses Amorim y Lacerda, empatando en su particular

rivalidad. Los lusos habían sido primero y segundo en el C1sub-23.

Para finalizar el campeonato los K2 masculinos. Desde el principio Merchán e Iván Alonso y David Rodríguez con Jorge Alonso en el grupo de cabeza con los checos, húngaros y británicos. Pasados los kilómetros David y Jorge se caen al



segundo grupo penalizados por las dificultades con el achicador y el fuerte ritmo de la cabeza. Dos horas y un par de minutos después de la salida llegan a la meta en primer lugar los españoles, que se imponen al sprint con aparente facilidad a los checos Adam y Odvarko y a los magiars Boros y Solti. Un poco después llegan los nuestros, quintos, al ser batidos en el sprint por Pendle y Simmons de Gran Bretaña.

Otro éxito de los piragüistas de Maratón que se imponen en la clasificación por naciones. La mezcla de campeones veteranos con jóvenes valores con experiencia en las categorías juvenil y sub-23 garantiza grandes resultados en las próximas citas. La selección para el mundial de septiembre en Dinamarca saldrá del Campeonato de España donde ganar plaza para el Equipo Nacional es casi sinónimo de medalla mundial.

Las nuevas reglas del Maratón

La FIC comunicó antes del Europeo la nueva normativa que a continuación os facilitamos. La regla 29 B es la que popularmente pasará como "la regla Alan".

Regla 29.- Descalificaciones y faltas.

A.- *Cualquier competidor que intente terminar una carrera por cualquier otro medio que no sea honorable, o que viole los reglamentos de las regatas, o que no tenga en cuenta el carácter honorable de los reglamentos de carrera será penalizado o descalificado de la carrera que disputa*

B.- *Si un competidor se salta una boya de ciaboga rompiendo las reglas de la regata estará sujeto a sanción.*

Si el árbitro de la carrera cree que el competidor ha ganado una pequeña ventaja le penalizará con una pérdida de tiempo de 15 segundos.

Si ha adquirido una gran ventaja se le penalizará con la descalificación.

Si se salta la boya como consecuencia de una colisión en un grupo, se investigará y la embarcación causante de la colisión será descalificada y la que se saltó la boya no será penalizada.

C.- *El competidor que es considerado responsable de una colisión por el árbitro de la carrera, o el que cause daños al material de otro competidor, o se desvíe de su trayectoria innecesariamente, podrá ser sancionado.*

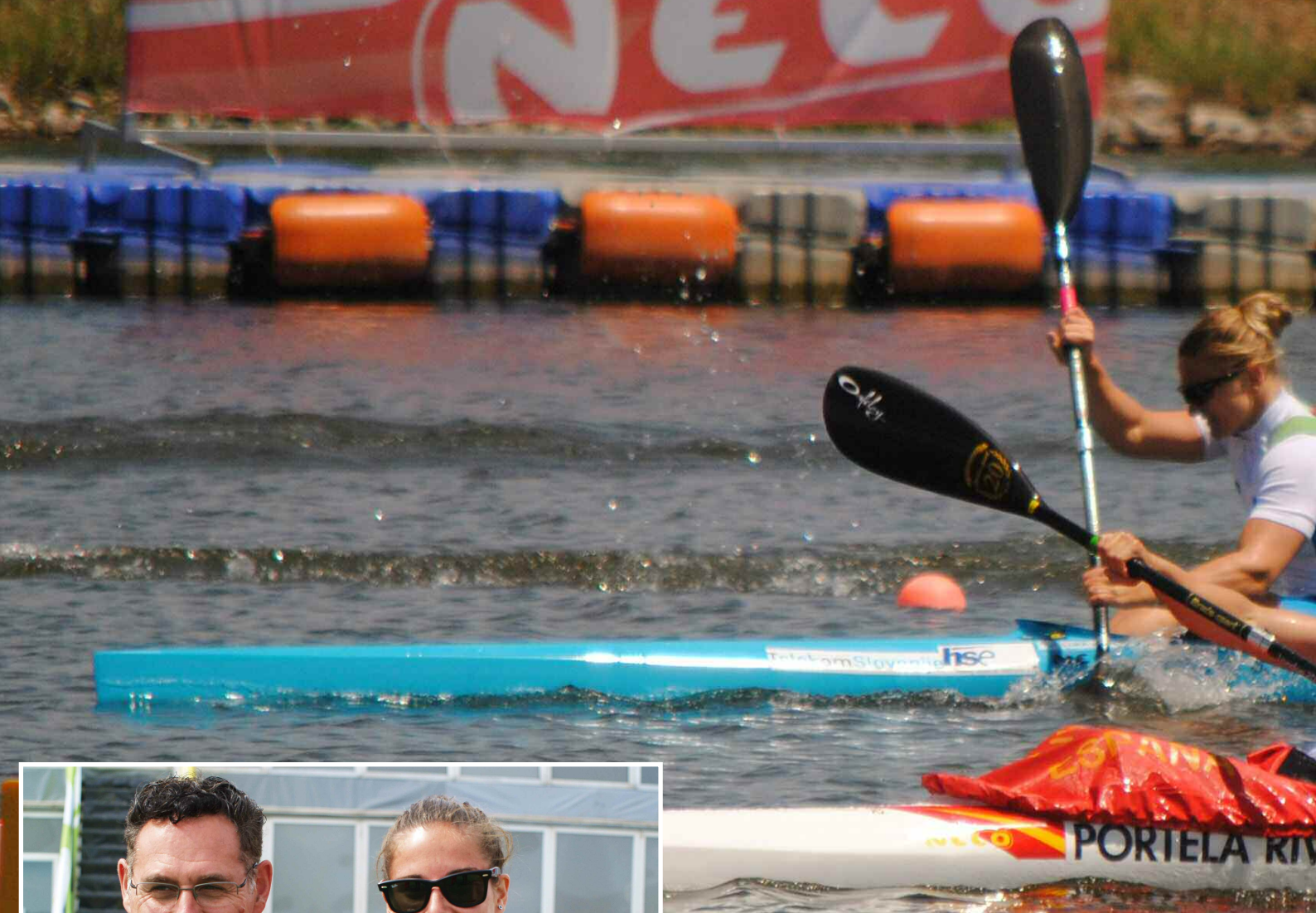
Si se considera que otros palistas sólo han tenido alguna desventaja menor como consecuencia del incidente, el competidor responsable recibirá una penalización de 30 segundos.

Si se considera que el incidente a causado a otros palistas una gran desventaja el alcance de la sanción será la descalificación.

LOGOS
SANT

Campeonato de Europa Sé

Europeo con s



España afrontó e
equipo capitano
Craviotto. El cata
protagonismo prese
ese binomio las au
Portela, la más laur

énior de Aguas Tranquilas

sabor olímpico



El Campeonato de Europa de Aguas Tranquilas 2013 con un
encabezado por el subcampeón olímpico en Londres 2012, Saúl
Román encabezaba una lista de 39 palistas donde compartían
el presente y futuro del piragüismo olímpico español. Y refrendando
sus auténticas protagonistas fueron dos chicas: la gallega Teresa
Portela, la primera piragüista española, y la zamorana Eva Barrios, una de
las jóvenes promesas de nuestro deporte.



Eva Barrios, bronce en K-1 500 metros. IMG: Enrique Prendes

RFEP / Teresa Portela y Eva Barrios se convirtieron en las protagonistas españolas de los Campeonatos de Europa de Aguas Tranquilas Portugal 2013 con sus medallas de plata y bronce respectivamente. España finalizó el europeo de Montemor con 4 medallas (2 de plata y 2 de bronce). La de Teresa Portela en categoría olímpica, las dos de cosechadas en Paracanoe con medalla de plata para Javier Reja en K1 TA y bronce para Adrián Castaño en K1A, y la de Eva Barrios en media distancia. El equipo nacional estuvo presente en las finales de 8 de las 12 categorías que completan el programa olímpico. España sólo se quedó fuera de la lucha por las medallas en K1 200, con la inesperada eliminación de Craviotto, el K2 1000 metros masculino y el K1 y K2 500 femenino. Se inició la apuesta por la renovación de las tripulaciones de equipo con incorporación de palistas muy jóvenes con el objetivo Río de Janeiro en la cabeza y los resultados cosechados fueron como mínimo ilusionantes.

La palista gallega Teresa Portela sigue engrandeciendo su currículum internacional. La kayakista de Cangas do Morrazo, con cinco juegos olímpicos a sus espaldas, parece ser

“Teresa Portela y Eva Barrios se convirtieron en las protagonistas españolas de los Campeonatos de Europa de Aguas Tranquilas Portugal 2013 con sus medallas de plata y bronce respectivamente”.

incombustible. En Londres lograba su quinto diploma olímpico al finalizar 4ª en la final de K1 200 metros y después de acumular éxito tras éxito durante los ciclos de Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012, en los que acumuló entre otros méritos cuatro títulos europeos y dos mundiales en K1 200. Ahora la gallega inicia el nuevo ciclo olímpico que culminará en Río de Janeiro 2016 con una medalla de plata, a la que sólo separaron del oro 45 centésimas. Teresa dominó parte de la carrera y no perdió

la opción de proclamarse Campeona de Europa hasta el último instante, a pesar de que su preparación para esta prueba fue más reducida de lo deseable, ya que hasta el pasado mes de Enero no empezó a preparar la cita continental. La victoria fue para la polaca Marta Walczykiewicz con un registro de 42.549, Teresa paró el crono en 42.594 y la medalla de bronce fue para la legendaria palista húngara Natasa Janic (42.809)

En las finales de 200 metros además de la medalla de Teresa Portela hay que destacar la cuarta posición de Sete Benavides, que se quedó a un suspiro de subirse una vez más al pódium del C1 200. Sete salió muy retrasado y aunque realizó una destacada remontada se quedó a las puertas del pódium. La victoria fue para el lituano Shuklin (41.676) por delante de Demyanenko de Azerbaiyán a 50 centésimas y del ruso Kraiton (42.136). Benavides se tuvo que conformar al igual que en los JJ.OO. de Londres 2012 con la cuarta posición, con un crono de 42.291. Completaron la presencia española en semifinales Toro y Arévalo, 6º en K2, y André Oliveira y Adrian Siero que lograban la misma posición en la final de C2. Por su parte Saúl

Craviotto lejos de su mejor momento fue también 6º pero en la final B.

España estuvo también presente en otras finales de categorías olímpicas entre las que hay que destacar la participación del K4 masculino, con el asturiano Javier Hernández, el vasco Iñigo Peña y los gallegos Rodrigo Germade y Oscar Carrera, que finalizó en cuarta posición en la final de 1000 metros del Campeonato de Europa. Un nuevo proyecto de K4 que inició así de manera ilusionante el nuevo ciclo olímpico en el que los barcos de equipo, ausentes en Londres 2012, quieren recuperar su protagonismo en el equipo nacional. La tripulación española se quedaba a poco más de un segundo del pódium de honor con un crono de 2:58.606. La victoria para la República Checa con un registro de 2:55.806, seguida de Portugal y de Hungría, que arrebató a España la medalla de bronce.

En la tercera jornada España afrontaba seis finales con claro protagonismo de los más jóvenes del equipo nacional. El kayakista Paco Cubelos, diploma olímpico en Londres 2012, era en



Saúl Craviotto, lejos de su mejor momento, fue 6º en la final B. IMG: QUICKCOM

principio unas de las opciones del equipo español en la lucha por las medallas del K1 masculino 1000 metros pero finalizó en 6ª posición. Con menos opciones partían también en K1 sobre el kilómetro Ana Martínez que fue 8ª y el canoísta Diego Romero 7º en la final de C1, luego de realizar una sensacional regata de menos a más, en la que finalizó justo detrás del Campeón

Olímpico Sebastián Brendel. También ha firmado un gran europeo el K4 femenino español de Tania Fernández, Eva Barrios, Isabel Contreras y María Corbera que debutaban como tripulación de K4. Después de completar una sensacional semifinal en la lucha por las medallas llegaron séptimas a la línea de meta, pero la descalificación de británicas y polacas les llevó a firmar un

“El canoísta Diego Romero fue 7º en la final de C1, luego de realizar una sensacional regata de menos a más, en la que finalizó justo detrás del Campeón Olímpico Sebastián Brendel”



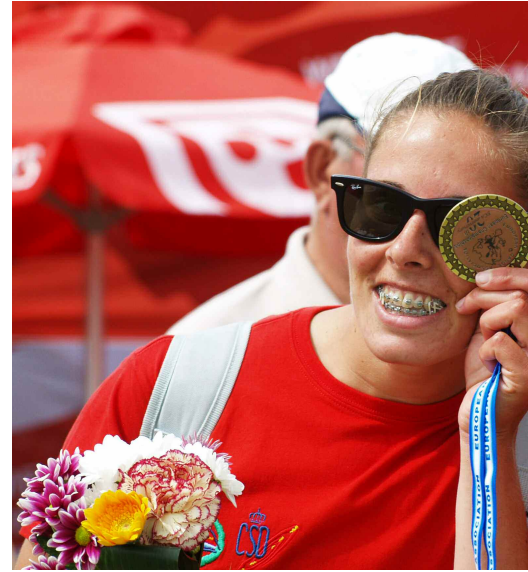
Diego Romero junto al campeón olímpico Sebastián Brendel. IMG: Enrique Prendes

sensacional 5º puesto en la final de la modalidad olímpica de K4 500 metros femenino. Completaron la presencia española en las finales de 1000 metros el K2 de Elena Monleón y Alicia Heredia 6ª y la C2 de David Fernández Marqués y José Luis Bouza que con problemas desde la salida no pudieron evitar verse relegados también al 6º puesto.

En las finales de 500 metros los resultados del equipo español fueron discretos. La mejor actuación la del mallorquín Marcus Cooper 6º en la final de K1 con un crono de 1:43.671 a sólo 1 segundo del alemán Hoff y a dos segundos del danés Poulsen, que se proclamó Campeón de Mundo. También 6º puesto para otra embarcación muy joven, la del K2 de Millán y Campos que completo una correcta competición, y 8º para Bouza y Marqués en C2, aunque a más de 8 segundos de los ganadores,

los rusos Korovashkov y Shtyl. También Laura Pedruelo fue 5ª en la final B de K1 500 y España debutó en C2 femenino 500 metros con Raquel Rodríguez y Ana Ríos (4ª) en una categoría que está dando sus primeros pasos a nivel internacional y por el momento con poca participación (al margen incluso del medallero).

La segunda medalla para España tuvo que esperar a la sesión vespertina de la última jornada del continental en la que la zamorana Eva Barrios conseguía una sufrida medalla de bronce que además le abrió las puertas a su presencia internacional en el K1 5000 del Campeonato del Mundo de Aguas Tranquilas y también le asegura la plaza de K1 en el mundial de maratón. Mala salida para la zamorana que supo recuperar durante la primera vuelta al recorrido, pero con un alto desgaste que



Eva Barrios y Laura Pedruelo posan con la medalla

le paso factura posteriormente. La británica Sawyer, segunda en línea de meta, y la húngara Csay rompieron la carrera en la segunda vuelta y Eva tuvo que defender con uñas y dientes su posición ante las acometidas de la irlandesa Egan primero, y de la checa



El K-4 1000 masculino obtuvo el cuarto puesto e

“Un nuevo proyecto de K4 que inició de manera ilusionante un nuevo ciclo olímpico en el que los barcos de equipo, ausentes en Londres 2012, quieren recuperar su protagonismo en el equipo nacional”.

Koziskova en la recta final. Eva llegaba a la meta con un crono de 23:07.192, a 17 segundos de la primera y con sólo un segundo de margen sobre la checa.

Nuestros representantes masculinos en las finales de 5000 metros no tuvieron opción de luchar por las medallas. Primero el canoísta Tono Campos,

Campeonato del Mundo de Aguas Bravas-Sprint



lla de la primera. IMG: Enrique Prendes

recientemente ganador del Campeonato de Europa y vigente Campeón del Mundo de Maratón, se quedó en la segunda vuelta cortado del trío de cabeza, justamente después del vuelco del húngaro Attila Vajda que navegaba delante del gallego. La victoria para el



en la final A del Europeo. IMG: Enrique Prendes

Campeón Olímpico de 1000 metros Sebastian Brendel y el canoísta español se tuvo que conformar con la 5ª posición. Guión parecido para la carrera del asturiano Javier Hernanz que finalizaba en 7º posición, lejos del alemán Hoff que se proclamó Campeón de Europa por delante del portugués Pimenta y del danés Poulsen.



RODRIGO RAMOS / El pasado mes de junio, entre el día 13 y el día 16, se celebró en el río Soca (Solkan, Eslovenia) el Campeonato del Mundo de Descenso de Aguas Bravas en la modalidad de Sprint. El río Soca es un río de aguas

El resultado por equipos (8º) mejoró el cosechado en año pasado en Francia



cristalinas con una gran fuerza de corriente y un entorno natural inmejorable. La prueba fue realizada en el recorrido que corresponde al canal de slalom de la ciudad, con una distancia total de 450 metros. En esta prueba España tuvo la participación de cinco palistas, Xavier Miralles, Jesús Rodríguez, Guillermo Fidalgo y Eduard Tudel en la modalidad de K1 y Rodrigo Ramos en C1.

Nuestro mejor kayakista fue Jesús con un 34º puesto a dos segundos de la final

seguido de Guillermo en el puesto 35, en cuanto a Eduard y Xavier acabaron en el 45º y 46º puesto respectivamente. Nuestro C1 Rodrigo acabó en el puesto 22 a menos de dos segundos de los puestos de final. Por ultimo, en la competición por equipos, el equipo español formado por Xavi, Jesús y Guille marcaron el octavo mejor tiempo, un puesto por encima del conseguido el año pasado en Francia.





ALAN AVILA TABERNER Miembro del Equipo Nacional Sub-23 de Maratón y palista del R.C.N. de Palma - O.S. La Caixa

Alcanzando objetivos

La incorporación de la mujer a todas las disciplinas del piragüismo es un antiguo compromiso de la RFEP. La participación de la mujer sobre la canoa era la parte más visible de un compromiso que pretende garantizar la plena igualdad de acceso, participación y representación de las mujeres en todos los ámbitos del deporte. Se reglamentó la paulatina incorporación de la modalidad mujer canoa en aguas tranquilas, primero en C1 y rápidamente le siguió en C2. Se comenzó con las infantiles y así cada año se sumó un grupo de edad hasta llegar a la categoría senior. También se programó una concentración anual donde, con las mejores chicas, se desarrollaba un programa de tecnificación. Algunos hitos en este proceso: la primera regata de niñas en canoa en el año 2006, las primeras mujeres juveniles en el año 2010, la primera canoista española internacional juvenil en el 2011 y la primera C2 internacional en el 2012. Este año se añade otro "momento" a la carrera hacia la participación y medalla en los Juegos Olímpicos, donde la canoa de aguas tranquilas y la de slalom tendrán su sitio, la primera medalla en competición internacional de una canoista española en Aguas Tranquilas. Adriana Paniagua Sendín ganó la de plata en MJC1-200 en el Campeonato de Europa en Poznan, Polonia del 27 a 30 de Junio.



Adriana Paniagua conquistó la primera medalla de la canoa femenina en Aguas Tranquilas durante el pasado Europeo Júnior y Sub-23; una plata que avala el compromiso de la RFEP en materia de Mujer y Deporte y que pone de manifiesto el esfuerzo de nuestras deportistas jóvenes por hacerse un hueco entre las grandes.

¿Quién es Adriana? Alan Avila, también canoista y compañero del club aprovecha sus vacaciones en casa para actuar como reportero de Aguas Vivas y entrevistar a Adriana en la cafetería del Real Club Náutico de Palma de Mallorca, su club.

¿Con que edad empezaste a practicar piragüismo?

Hace 4 años, cuando tenía 11.

¿Porqué piragüismo y porqué canoa?

El padre de una compañera me lo aconsejó, me dijo que sería divertido y ya en el club, el entrenador de infantiles, pensó que sería lo mejor.

¿Quién ha sido hasta ahora tu referente?

Por un lado, en el mismo club, tú, y por otro lado, de la misma comunidad, Sete. Cuando os miro pienso: "Joe, estos empezaron como yo y ahora, mira hasta donde han llegado". Me gustaría ser como vosotros.

¿Qué te aporta el piragüismo? ¿Porqué entrenas tanto?

Cuando tienes un mal día y te pones a palear, se te olvida todo. No sabría qué hacer por las tardes si no tuviese que ir a entrenar. Pierdes muchas cosas, como no poder salir con los amigos por las noches o quedar por las tardes, porque te toca doblar, pero todo esto tiene su recompensa.

¿Practicaste algún otro deporte antes?

Solamente natación.

¿Qué aficiones tienes a parte del piragüismo?

Cuando no tengo que entrenar, primero me gusta dormir y luego quedar con los amigos e intentar relacionarme un poco. Pero como la mayoría de mis amigos son piragüistas, al final nunca salgo del piragüismo.

¿Qué opinan tus padres de este lío de la canoa y del piragüismo?

Mis padres están encantados. Mi padre era ciclista y me entiende. En cambio, los padres de algunas de mis amigas que no son piragüistas, no entienden el hecho de que le dé prioridad al

entrenamiento antes que salir por las tardes o los viernes por la noche.

¿Te gustaría dedicar tu vida al piragüismo?

Sé que no se puede vivir del piragüismo, al menos de palear. Me gustaría ser entrenadora. Aspiro a ser como Juan Juan, el entrenador de mi club, para mi un gran apoyo y alguien a quien admiro mucho. Siempre está ahí cuando las cosas van bien o no tan bien.

¿Esperabas alcanzar un objetivo tan alto cuando empezaste a entrenar?

La verdad es que no, poco a poco fui entrenando hasta que un día en un campeonato de Baleares gané a Araceli, la chica que siempre ganaba. A partir de ahí, vi que todo lo que había estado entrenando durante estos años había servido para algo. Todo esto me motivó para seguir entrenando más e intentar un objetivo mayor.

¿Con quién has estado entrenando y preparando el campeonato de Europa?

Casi siempre entrenamos juntas Belén Arnao (mi compañera de C-2) y yo. Somos las dos únicas chicas en canoa del club. En el C-2 entrenábamos solas prácticamente siempre. Y como no, con Juan Juan siempre desde la motora apoyando.

¿Qué pensaste cuando llegaste a Polonia?

Primero de todo, que hacía mucho frío. El lugar era muy distinto a donde habíamos estado entrenando. Además, cuando llegamos estaban terminando las chicas del K-4 Sub23 y veías a las contrincantes de otros países y te sentías muy pequeña. Yo pensaba que tenía el brazo grande y cuando vi el percal me quedé "flipando".

Cuéntanos tus sensaciones antes de la salida, tanto del C-2 como en el C-1.

En el C-2 solo pensaba en que no entendía nada de lo que me decía el árbitro, porque me estaba hablando en polaco y me estaba poniendo nerviosa. Yo intentaba mirar al cazo y concentrarme.

En el C-1 vi que todas eran mucho más grandes que yo y que me iban a ganar. Pero pensé en todas las horas que había pasado entrenando y se me quitó toda la tontería. Pensé que el hecho de que fueran más grandes, no significaba que fuesen mejores.

¿Y la competición?

Sinceramente, no me esperaba conseguir lo que conseguí. Cuando terminé y vi en la pantalla el resultado no me lo podía creer. En mi opinión no fue uno de los mejores 200 que he hecho. Se me juntaron muchas cosas, los nervios, las olas, ser la más joven...

¿Cómo fue la vuelta a casa?

Siempre estoy triste cuando vuelvo a casa de las competiciones importantes. Haces muchos amigos y sabes que hasta la siguiente competición no los volverás a ver.

¿Cuál es tu próximo objetivo?

Seguir entrenando como hasta ahora, a ver si puedo pelear en el Mundial. También seguir acumulando para el año que viene, para intentar conseguir la plaza.

¿A quién agradecerías lo que has conseguido hasta ahora?

Principalmente a mi entrenador, tiene mucha paciencia porque soy muy difícil de aguantar. A mis compañeros que siempre están cerca, con su apoyo en los buenos y en los malos momentos. Y también a ti, que siempre que vienes por el Club intentas ayudarnos en lo que puedes.

Por último, la pregunta obligatoria: en el caso de que introduzcan la canoa femenina en el programa olímpico de piragüismo de aguas tranquilas, ¿te gustaría y crees que podrías llegar a disputar unos JJOO?

Claro que me gustaría. Otra cosa es conseguir ir, que eso nunca se sabe.



Álvaro Rodríguez Rica, docente en el área de la actividad física y canoista maratoniano

La veteranía en el deporte



Álvaro Rodríguez Rica nos traslada una serie de consideraciones sobre el deporte veterano. Esta reflexión la motiva la escucha de unas declaraciones de Carlos Pielagos, arbitro asturiano con muchos años de experiencia, que colabora habitualmente con la emisora de Ribadesella, de la cadena de radio de la Conferencia Episcopal, en el programa local que dedica al piragüismo.

Los avances más importantes de la humanidad se desarrollaron en el siglo más fascinante de la historia; el siglo XIX. Tecnológicamente inventos como el automóvil, la bombilla, la fotografía, el fonógrafo, el cinematógrafo, la comunicación por radiofrecuencia y... casi la aviación cambiarían nuestras vidas para siempre. En el plano social encontramos la Revolución Francesa y el desarrollo del socialismo principalmente, y ya no digamos en el

“Mientras que el deporte de alto nivel es en esencia exclusivo, el deporte popular posee un carácter marcadamente inclusivo.”

terreno cultural donde el impresionismo francés abriría el abanico de los “ismos” hasta el infinito.

En esta época convulsa nació también el deporte moderno. Exactamente en las “Public Schools” de Rugby de la mano de Thomas Arnold, el cual descubrió valores educativos en el deporte tales como el esfuerzo, la disciplina, el respeto a uno mismo y al adversario, el fortalecimiento del carácter, el autocontrol así como el cuidado de la propia salud. Más adelante, y ciertamente influenciado por Thomas, eclosionó un tal Pierre Frédy, Barón de Coubertain, gran apasionado de la cultura griega clásica, el cual decidió a reeditar los originales JJOO de la Grecia

del siglo VIII aC. Nació el olimpismo moderno, y lo hizo sustentado por el lema creado por el monje dominico francés Henri Bidon: “Citius, altius, fortius” o lo que es lo mismo: más rápido, más alto, más fuerte. Estábamos ante el deporte de alto nivel, aunque paralelamente también se desarrollaba otro que descansaba sobre un lema más “terrenal” como era “lo importante es participar”, esto es, el deporte popular que trataba de compensar los desequilibrios y dar una ocupación lúdica, constructiva y positiva del tiempo libre de los trabajadores inmersos en plena Revolución Industrial.

Como vemos nacieron dos concepciones deportivas bien diferenciadas con motivaciones bien distintas:

El deporte de alto nivel, cuyos objetivos son el rendimiento, el espectáculo, la publicidad (de la marca nacional, de la ideología política e incluso comerciales) y la no menos desdeñable promoción de la práctica deportiva popular (recuerden cuantas bicicletas se vendieron y cuanta gente se echó a la carretera tras los éxitos de Induráin)

Por otro lado, los intereses del deporte popular bailaban más con la búsqueda de la salud (carácter higiénico), con el disfrute (carácter hedonista) así como con la aportación de valores (respeto a uno mismo y a los demás).

Mientras que el deporte de alto nivel es en esencia exclusivo, discriminando únicamente por razones de rendimiento, el deporte popular posee un carácter marcadamente inclusivo.

Y es esta última reflexión lo que motivó la redacción este artículo tras escuchar las declaraciones de nuestro compañero el señor Piélagos en la entrevista realizada por la cadena COPE en la que pedía a la federación que restringiera la participación española de veteranos en eventos internacionales exigiendo más nivel a nuestros representantes en aras de transmitir una mejor imagen del piragüismo español. Pero, ¿qué nivel exigimos a una mujer veterana?, ¿ser subcampeona olímpica y hacer 1'50" en 500m como hizo Josefa Idem en Pekín con 43 años?, ¿y a una canoa hacer 22'29" en un 5000m como hacía Alfredo Bea ya a la edad de veterano?, ¿y en K1?, ¿llevamos al maratón sólo a los dos





Una de nuestras veteranas en el Europeo de Maratón de Vilaverde. IMG: Federación Portuguesa de Piragüismo.

mejores veteranos actuales, esto es, Manuel Busto y Emilio Merchán? Estoy convencido de que esto sería un error, para ello ya existe la categoría absoluta, de lo contrario desvirtuaríamos el verdadero sentido de la categoría veterano que no es otro que el de los principios ya enunciados del deporte

todo lo contrario, la competición tiene un inmenso valor como motivadora y fidelizadora de la práctica deportiva, pero la más importante aportación que nosotros los veteranos podemos hacer es la de demostrar que donde mejor se está en plena madurez no es bebiendo, fumando y engordando en un bar sino

“La competición tiene un inmenso valor como motivadora y fidelizadora de la práctica deportiva, pero la más importante aportación que los veteranos podemos hacer es la de demostrar que donde mejor se está en plena madurez es dándolo todo en el agua”

popular, y el que desee incluirse en la élite ya sabe, a batir a Cal, Merchán, Busto... (otros veteranos ya lo hicieron) en la categoría absoluta, abierta a todos, y lo hará así con pleno derecho. Con esto no quiero decir que en veteranos no se deba competir en serio,

dándolo todo en el agua, sirviendo de ejemplo, utilizando nuestra experiencia para enseñar a los más jóvenes cómo se deben de hacer las cosas, que valores y códigos éticos deben prevalecer en la práctica deportiva, etc



CARMEN AD
Licenciada de
una vida ded



El pasado mes de
se celebró el Cam
la categoría Senio

BELL ARGUILES. Delegada Federativa Paracanoe, Clasificadora Técnica Nacional ICF de Paracanoe, de Educación Física, Master en Actividades Físicas Adaptadas, Palista del Equipo Nacional años 70, toda dedicada al deporte y en especial al piragüismo.

Campeonato de Europa de Paracanoe



Plata y bronce para los recién llegados

junio en aguas del CAR de Montemor O Velho (Portugal),
Campeonato de Europa de Piragüismo de Aguas tranquilas de
enero de 2013, integrado como una categoría más teníamos a
nuestro equipo de Paracanoe.

CARMEN ADELL / Empieza el campeonato con las Clasificaciones Internacionales (médicas y técnicas) para nuevos palistas de Paracanoe, dos días intensos para todos ya que nuestros deportistas se juegan la categoría en la cual van a competir, nuevamente se ratifica la clasificación de la mesa nacional, esta vez asiste como observadora la Doctora M^a Luisa López Llano, desde su inicio ha sido por su formación y acertado criterio nuestro soporte en la implantación de las clasificaciones nacionales. Se confirma Adrián Castaño categoría A y Javier Reja TA en este caso tanto en kayak como en Va'a.

“A partir de este año al entrar el Paracanoe en ciclo Paralímpico, confirmado para Río 2016, es una apuesta internacional fuerte e intensa para todos los países”

Javier segundo en el podio. IMG: Quickcom



Adrián, 3º en el podio. IMG: Carmen Adell

El Viernes amaneció nuboso y con una temperatura intermedia, dando comienzo las primeras pruebas clasificatorias del campeonato. Según pasaban las horas la climatología iba mejorando coincidiendo con el comienzo de las pruebas de paracanoe sobre la distancia de 200 metros.

La primera prueba que se llevó a cabo

fué la Final de V1 hombre categoría TA, donde se alzó con una emocionantísima plata, en su primera participación en una regata internacional, el palista del Club Náutico Sevilla, Javier Reja con un tiempo de 54 segundos y 981 milésimas. A tan solo 840 milésimas del Británico Nick Heald, campeón del mundo en los anteriores campeonatos y, sacándole 295 milésimas al palista francés, Ronan Bernard (subcampeón del mundo), tercer clasificado.

La tercera prueba de la mañana, la final de K1 hombre categoría A, contaba con representación española, donde Adrián Castaño, palista del Real Club Náutico de Palma O.S. La Caixa, también novel en pruebas internacionales, se alzó con una tercera posición detrás del polaco, Jakub Tokarz (primero) y del inglés Ian Marsden a 3,7 y 0,9 segundos respectivamente.

En la quinta prueba paracanoe el palista del Club de piragüismo

Villaviciosa "El Gaitero" Jonas García participó en unas duras semifinales en la categoría hombre K1 LTA, donde con un tiempo de 46 segundos y 592 milésimas concluyó una prueba difícil en 6ª posición, en la que ganó el Alemán Tom Kierey con un tiempo de 42 segundos y 287 milésimas. No tuvo suerte nuestro palista en la semifinal que le toco, a posteriori viendo los tiempos hubiera podido quedar 7º en la final. Es la prueba de mas nivel en la cual no se puede dormir y él lo sabe, estamos seguros que se va a poner las pilas.

Por último, en las pruebas del viernes, el Sevillano Javier Reja volvió a competir en la semifinal de K1 hombre categoría TA, en la que con un tiempo de 55 segundos 940 milésimas culminó la prueba en 5ª posición. Prueba que ganó el Austriaco, campeón del mundo, Markus Swoboda con un tiempo de 43 segundos y 535 milésimas.

A partir de este año al entrar el Paracanoe en ciclo Paralímpico, confirmado para Rio 2016, es una apuesta internacional fuerte e intensa para todos los países, a partir de ahora se entra en una lucha titánica por los resultados y las medallas. Cada vez nuestros deportistas deberán ser más profesionales, hay que dedicar mas

“Tenemos ganas de obtener alguna medalla en Río 2016, solo necesitamos el apoyo de todos para el conjunto del Equipo Paracanoe”

horas al entrenamiento si se quieren obtener resultados, los comités paralímpicos de todos los países apoyan a sus deportistas y técnicos con proyección y resultados. Es por ello que la lógica nos indica que hay que ir a la especialización única. En el caso de Javier Reja cuando llego a meta nos dijo: "ya se lo que soy, CANOISTA de Va'a" . El comité paralímpico español apoya a nuestros palistas a través del programa ADOP que siempre podéis consultar en:<http://www.paralimpicos.es/>

El sábado le toco el turno a nuestra flamante subcampeona de Europa del año pasado la palista Silvia Elvira López en su categoría LTA, quedo en 6º lugar con un tiempo de 01:03.360 a 00:06:715 de la vencedora Anne



Dickens de GBR, con un tiempo de 00:56:645 una nueva palista completamente desconocida por todos, segunda con un tiempo de 00:58:590 fue la ROM Mihaela LULEA antigua campeona de Europa y a la que en principio se consideraba la rival a batir para Silvia, 3ª FRA, seguida de ITA, RUS, 7ª POL y 8ª GER. Otra muestra de como esta evolucionando el Paracanoe, solo hay que mirar los tiempos.

En definitiva un gran equipo, un gran ambiente, ha sido un éxito dos medallas; plata y bronce para los nuevos incorporados y a la vez un toque de atención para todos, palistas, técnicos y federativos. Estamos en buena línea sino nos relajamos a pesar de los inconvenientes que podamos encontrar alrededor. Tenemos gente y gente joven detrás empujando para ocupar los puestos y añadirse a nuevas clasificaciones que no están cubiertas, tenemos buenos técnicos con los que hacer equipo y proyecto, tenemos ganas de obtener alguna medalla en Río 2016, solo necesitamos el apoyo de todos para el conjunto del Equipo Paracanoe.

IMG: Quickcom



Motivación del entrenamiento y de la salud de los piragüistas



El presente documento fue confeccionado por el **Dr. Pancorbo** con la finalidad de colaborar con los entrenadores de la RFEP y con los servicios médicos de los Centros de Medicina del Deporte de España que colaboran en la atención de los piragüistas españoles. El Dr Pancorbo se incorporó al Comité Técnico de la RFEP el año 2010 hasta que en el 2011 asuntos personales le hicieron volver a Cuba. El Dr. Pancorbo es doctor en Medicina. Médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Ex director del Instituto Cubano de Medicina del Deporte.

El artículo aborda varios aspectos y que serán publicados por capítulos a lo largo de cinco números de la revista. La primera entrega se centra en la monitorización del entrenamiento.

Algunas reflexiones dirigidas a los entrenadores de piragüismo de la RFEP relacionadas con a la monitorización del entrenamiento y de la salud de los piragüistas de sus grupos

Autor: Dr. Armando E. Pancorbo Sandoval. **Fecha:** 28 octubre 2010

Aspectos principales que se abordan en el artículo

Cap 1.- Monitorización del entrenamiento a lo largo de la temporada. Importancia en el piragüismo de los reconocimientos médicos y de los tests de campo en el agua en función de la periodización del entrenamiento.

Cap 2.- Valoración funcional del entrenamiento y de la salud del piragüista durante un Macro ciclo. Presentación de un caso.

Cap 3.- Problemas principales detectados en los reconocimientos médicos completos realizados en el centro de medicina del deporte del CSD a piragüistas de alta competi-



ción de la RFEP en abril del 2010. Recomendaciones.

Algunas recomendaciones sobre: Alimentación saludable y reposición hidromineral. Programas adecuados de disminución y aumento de peso corporal. Alerta sobre algunos suplementos nutricionales. Prevención de lesiones. Algunas



consideraciones sobre el desarrollo de la fuerza en el gimnasio.

Cap 4.- Algunas consideraciones sobre el desarrollo de la Fuerza en el Gimnasio.

Cap 5.- Reflexiones sobre los Ritmos de entrenamiento en el piragüismo. Importancia de la relación entrenamiento y recuperación óptima. El control de la frecuencia cardiaca como un indicador importante. Relación entre las cargas del entrenamiento.

1. Monitorización del entrenamiento a lo largo de la temporada. Importancia en el piragüismo de los reconocimientos médicos y de los tests de campo en el pantano en función de la periodización del entrenamiento.

Algunas reflexiones acerca de los principales problemas de la valoración funcional del entrenamiento

Al no existir en ocasiones, un buen diagnóstico de la valoración funcional del entrenamiento y del estado de salud de los deportistas, resulta difícil diagnosticar el desarrollo de las capacidades funcionales y morfológicas a lo largo de la temporada, y la repercusión del entrenamiento sobre la salud del deportista y su rendimiento.

Como consecuencia de ello, no existe una adecuada modulación del

entrenamiento, lo que dificulta la individualización del mismo y su recuperación, lo que facilita lamentablemente **la acumulación de la fatiga residual** del entrenamiento durante varios microciclos o mesociclos, sin diagnóstico.

Por lo general, todo ello puede estar asociado: "a diferentes problemas de salud, así como al incremento de las lesiones músculo esqueléticas y/o a la pérdida de las capacidades morfológicas y funcionales de los deportistas, lo cual en ocasiones conduce al sobreentrenamiento deportivo, dando lugar a la disminución del rendimiento deportivo y al no cumplimiento de los pronósticos de la competición fundamental de la temporada"

Importancia del Análisis de los Macro ciclos y de la Temporada en el deporte de Alta Competición

1. Diseño de la nueva Temporada. Identificando las principales competiciones. Es necesario definir la cantidad de Macro ciclos y su con-



formación. Los Objetivos de cada uno. Diseño de los Mesociclos o Bloques. Definición de las cargas de entrenamiento en cada microciclo. Conformación Gráfica del programa de entrenamiento y su control. Diseño del programa médico anual con los estudios a realizar teniendo en cuenta el programa de entrenamiento y de competición de la temporada. Correcta localización de los estudios de laboratorio y de los tests de campo a lo largo de la temporada.

El piragüismo necesita al menos a lo largo de la temporada, lograr identificar dos puestas en forma deportiva con un intervalo de al menos tres meses.

2. Análisis de los microciclos, mesociclos y macrociclos. Mediante estos análisis logramos: la modificación individual del entrenamiento y del sistema de recuperación, a partir de un análisis diario del mismo, apoyándonos para ello, en la correcta interrelación de los estudios de laboratorio y los tests de campo. Importancia del diario del deportista. Imprescindible el trabajo en equipo del colectivo



técnico y de los servicios médicos especializados, con el objetivo fundamental de mejorar el rendimiento deportivo, manteniendo la salud del deportista, y siempre bajo los principios de la individualización del entrenamiento y de la recuperación.

3. Análisis al culminar la temporada. Tiene la finalidad de evaluar el cumplimiento o no de los pronósticos deportivos y objetivos de la



misma. Analizar logros y dificultades, incluidos los problemas médicos y psicológicos. Emitir las recomendaciones para la nueva temporada deportiva con la finalidad de superar estos problemas.

En cada Ciclo Olímpico se traza la estrategia de cada deporte y de los principales deportistas para un período de 4 años.

Propuesta para la Valoración Funcional del entrenamiento y de la salud.

- Deben ser realizados reconocimientos médicos completos (RMC) en los CMD de dos a cuatro veces en la temporada, dependiendo de la disciplina deportiva y del nivel de los deportistas.

- Pueden ser útiles los reconocimientos médicos parciales (RMP) en los CMD cada dos a seis veces dependiendo de la disciplina deportiva, de la prioridad del deportista, y de las posibilidades de la institución.

- Muy útiles también los Tests de campo diseñados por el colectivo de

Tabla 1. Propuesta de RMC y RMP para el Piragüismo en la Alta Competición.

Reconocimiento Médico completo (RMC)	Etapas de la temporada en que se debe realizar	Reconocimiento Médico parcial (RMP)	Etapas de la temporada en que se debe realizar	**Tests de campo
Aproximadamente tres (3)	-Inicio de temporada. -A mediados o casi al final de la preparación especial del primer macrociclo. -A mediados de la preparación especial del segundo macrociclo.	Aproximadamente entre cuatro a seis veces en la temporada (4 - 6).	La mayoría en etapas inmediatamente después de microciclos de choque, o precisamente al finalizar el segundo microciclo de choque cuando se traten de tres.	La cantidad que se defina por el colectivo técnico. Algunos próximos a los RM Completo

** Test de campos específicos y generales

entrenadores de cada disciplina en unión al médico de la misma. Algunos de ellos pueden planificarse próximos a los estudios médicos de laboratorio, para poder valorar en unión con los especialistas de la institución, las diferentes áreas de intensidad funcional del entrenamiento. Deben ser estables y estándar a lo largo de la temporada.

Interrelación de los estudios de laboratorio con los tests de campo

No tiene gran utilidad realizar los estudios médicos si después no se aprovechan los mismos, analizándose y correlacionándose adecuadamente según la etapa del entrenamiento y con los test de campo que podrían ser diseñados para cada disciplina deportivas en particular.

Queremos que llegue el mensaje a todo aquellas personas que se relacionan con la alta competición, de que: "Es necesario que algunos de los test de campos específicos y generales sean programados estratégicamente en lo posible de forma tal, que logren coincidir con las fechas de los estudios médicos realizados en los laboratorios, para poder realizar con la calidad necesaria las valoraciones de cada deportista, de tal manera que estos estudios sean en realidad una verdadera herramienta para el deporte, facilitando así una correcta y útil valoración funcional del entrenamiento a lo largo de la temporada".

En la tabla 1, presentamos una propuesta

Reconocimiento Médico completo (RMC)

- Analítica completa, incluidos estudios especiales de testosterona



IMÁGENES: Fotos

(T), cortisol (C) ferritina (F), así como marcadores de sobrecarga cardiovascular: Troponina T, NT-pro-BNP. Se incluye urianálisis.

- Antropometría completa: composición corporal, AKS, Somatotipo, Envergadura, índices antropométricos como: Talla sentada/ T, DBA/T, DBT/DBA, CTN/T, entre otras.

- Valoración de medicina interna, endocrinología y nutrición. Se podría incluir densitometría ósea.

- Valoración del aparato locomotor. Incluido estudio de imagenología.

- Estudio cardiovascular de reposo: examen, anamnesis, electrocardiograma de reposo, ecocardiograma. Estudio de espirometría de reposo.

- La prueba de esfuerzo máxima con ergoespirometría monitorizada con ECG en la *cinta. Por ejemplo se puede aplicar un protocolo progresivo máximo en rampa, con el incremento de 1Km/h en cada estadio de un minuto, con 1% de inclinación constante, con el seguimiento con ECG y presión arterial durante los

quince minutos de la recuperación.

- Muy útil realizar estudios de lactato inmediatamente al finalizar la prueba durante la recuperación en los minutos 1, 3, 5, 7, 10, y 15, de manera de poder relacionar los valores de VO2 Máx. / kg, UA, potencia / Kg. , prod. Lactato, y respuesta cardiovascular, entre otros parámetros.

- El protocolo en la cinta puede ser sustituido en ocasiones por ergómetros específicos del piragüismo como es con el kayaergómetro y el canaergómetro. También se puede realizar en fechas muy próximas ambos estudios.

- Estudio de Potencia Anaeróbica. Valoración muscular, mediante equipo "MuscleLab", que proporciona una información importante desde el punto de vista anaeróbico.

Reconocimiento médico parcial (RMP)

- Analítica completa: incluida T, C, F, y marcadores de sobrecarga cardiovascular. Se incluye urianálisis.

- Antropometría: composición corporal incluido índice de AKS, así como el somatotipo.

- Cardiovascular de reposo: ECG y gasto cardiaco indirecto mediante la ecocardiografía.

- En ocasiones, puede ir acompañado de ergometría específica, por ejemplo en la disciplina de Kayak, en un kayakergómetro, si fuera posible acompañado con gases respiratorios y monitorizados con ECG.

Los **controles endocrinometabólicos** en que tenemos en cuenta los valores de T, C, F, así como la urea, la creatinina, las enzimas



hepáticas, entre otras, nos permite conocer como los deportistas están asimilando el entrenamiento deportivo, y si se están acercando a un proceso catabólico que los puede llevar a un acúmulo patológico de fatiga residual que lo pueda llevar al sobreentrenamiento deportivo con disminución importante del rendimiento deportivo y del estado de

salud. Es muy importante realizar estos controles desde el primer RMC, y garantizar su seguimiento a lo largo de la temporada, siendo de relevancia estos controles en los microciclos de impacto o de choque.

Interrelación de los tests de campo con los RMC y los RMP.

Se pueden aplicar:

- Tests de Campo de carácter general.

- Tests de Campo de carácter específicos de la disciplina deportiva.

Estos tests, deben ser estándar y mantenidos a lo largo de la tempo-



Distancia	Fórmula de Regresión para la distancia	Distancia	Fórmula de Regresión para la distancia
200m	- 3,63 + (0,77038 x Km./h)	2000m	2,7297 + (0,8527 x Km./h)
400 m	-1,3010 + (0,78600 x Km./h)	3000m	2,9226 + (0,8900 x Km./h)
600 m	0,3862 + (0,7932 x Km./h)	5000m	3,1747 + (0,9139 x Km./h)
800m	0, 8964 + (0,8146 x Km./h)	10000m	4,7226 + (0,8698 x Km./h)
1000m	1,2730 + (0,8325 x Km./h)	15000m	4,8619 + (0,8872 x Km./h)
1500m	2,4388 + (0,8343 x Km./h)	20000m	4,9574 + (0,8995 x Km./h)
1600.9m	2,5043 + (0,8400 x Km./h)	42,195m	6,9021 = (0,8246 x Km./



rada, reproducibles, factibles, económicos, y útiles al colectivo técnico.

Importancia de los Tests de Campo para la Evaluación de las Áreas de Intensidad

- Guardan relación la intensidad, la calidad del entrenamiento y las respuestas biológicas como: FC, lactato y proteinuria
- Se realizan durante el entrenamiento, en la sesión dedicada a la evaluación de un área de intensidad y/o la aplicación de una técnica deportiva con el objetivo de verificar el cumplimiento de la calidad del mismo.
- Se realiza durante el entrenamiento para evaluar las principales áreas funcionales de intensidad.
- Se puede realizar durante la competición.

Los tests de campo se correlacionan con test de ergoespirometría y de prevención de fatiga crónica a través de biomarcadores que se realizan en los RMC y en los RMP.

Test de Campo General.

Útil para la valoración y desarrollo de las áreas funcionales del entrenamiento y de la fuerza (una repetición máxima de fuerza). Estas de deben realizar a partir de la categoría junior, previo acondicionamiento.

En un deporte como el Piragüismo, resulta interesante poder realizar tests en la pista de atletismo en las categorías junior y senior en distancias *como de 5000 m lisos, 1500, 400 y 60.

Esto nos permite en las diferentes disciplinas señaladas, obtener información de variables como: tiempo registrado, Km./h, Lpm, % FC Máx., VO2 Máx./ kg., Potencia

anaeróbica, producción de lactato.

La aplicación de esta batería debe realizarse a inicio de la temporada y muy próximo al primer reconocimiento médico completo.

Esto permite poder realizar un diagnóstico del estado funcional y a partir de ello, de forma personalizada, elaborar una propuesta de cómo desarrollar las diferentes capacidades funcionales y morfológicas, colaborando en transformar estas capacidades generales en capacidades específicas de la disciplina deportiva, en nuestro caso, el piragüismo.

El VO2 Máx./kg, se obtiene de forma indirecta a partir del protocolo del test de Tokmakides aplicando diferentes fórmulas de regresión para diferentes distancias del atletismo.

Para obtener Km./h se hace necesario aplicar la formula :

$$\text{Velocidad (V): } \frac{\text{Espacio (S)}}{\text{Tiempo (T)}}$$

El espacio es la distancia recorrida por el deportista.



Algunos valores de referencias internacionales en el piragüismo de alta competición para la valoración funcional del entrenamiento de estudios de laboratorios: Tabla 2. Piragüismo de aguas tranquilas (K y C) Hombres

Indicadores para el control del entrenamiento. Referencias internacionales	Etapa Preparatoria del Entrenamiento		Etapa de competición
	Preparación Física General (PFG)	Preparación Física Especial (PFE)	
VO2 Máx./ Kg.ml de O2/kg/min	≥ 55	≥ 58	≥ 62
% Umbral Anaeróbico	85- 90	85- 90	85- 90
% Umbral Aeróbico	65- 85	65- 85	65- 85
% Grasa Corporal	≤ 11	≤ 9	≤ 8
Índice AKS kg./ m ³	≥ 1,26	≥ 1,30	≥ 1,30

Ejemplo Piragüista que corrió 5000 m en un tiempo de 18' 35". El cual tiene un peso corporal de 80 Kg. y terminó la carrera con 184 pulsaciones/minuto.

18' 35" se lleva a segundos: 1115"

$V = S/T = 5000 \text{ m} / 1115" = 4,48 \text{ m/seg.}$ Para finalmente obtener la velocidad en km./h se hace necesario multiplicarlo por la constante 3,6

$4,48 \text{ m/seg.} \times 3,6 = 16,1 \text{ km./ h}$

En el ejemplo que presentamos, nos daría:

METS = Fórmula de 5000m: 3,1747 +

$(0,9139 \times \text{Km./h}) = 17,88 \text{ METS}$

El equivalente metabólico de trabajo mediante esta fórmula nos la da en METs, por lo cual aplicamos que 1 MET = 3,5 ml O₂/kg./min

$\text{VO}_2 \text{ Máx./Kg.} = 17,88 \times 3,5 = 62,6 \text{ ml O}_2/\text{kg./min}$

$\text{VO}_2 \text{ Máx.} = 62,6 \times 80 \text{ Kg.} = 5008 \text{ ml de O}_2/\text{min}$

$\text{PO}_2 = \text{VO}_2 \text{ Máx.} / \text{FC de trabajo} = 5008 \text{ ml O}_2 / 184 \text{ puls.} = 27,2 \text{ ml O}_2 / \text{sístole.}$

Consideraciones: Este test se puede correlacionar este resultado con otras variables que se pudie-

ran obtener durante el test, como pudiera ser el seguimiento de la FC de recuperación en 1,3 y 5 minuto, así como si fuera posible obtener lactato.

Nota: En los tests de 200 y 400 m lisos, la fórmula de regresión se inicia con un signo negativo (-)

Tests de Campo Específico. Sin dudas los tests más importantes.

Permite correlacionar el gesto deportivo con tests específicos, valorar la intensidad del test con respecto a su mejor crono, así como evaluar el desarrollo de las capacidades morfológicas y funcionales, el ritmo del gesto deportivo. Por ejemplo en el piragüismo, se pueden considerar: el ritmo de las paladas; la calidad técnica del gesto, el cumplimiento de la estrategia, la entrega del deportista durante el test; así como algunas respuestas biológicas importantes como: latido por minutos (Lpm), producción de lactato, proteinuria. También la percepción del esfuerzo.

En disciplinas de resistencia se planifican distancias relacionadas al evento de competición o sobre distancias inferiores o superiores a esta.



Tabla 3. Piragüismo de aguas tranquilas (K y C). Mujeres

Índice AKS = Peso Magro en kgr. / Altura en m³ x 10

Indicadores para el control del entrenamiento. Referencias internacionales	Etapa Preparatoria del Entrenamiento		Etapa de competición
	Preparación Física General (PFG)	Preparación Física Especial (PFE)	
VO2 Máx./ Kg.ml de O2/kg/min	≥ 50	≥ 54	≥ 57
% Umbral Anaeróbico	85- 90	85- 90	85- 90
% Umbral Aeróbico	65- 85	65- 85	65- 85
% Grasa Corporal	≤ 15	≤ 13	≤ 11
Índice AKS kg./ m³	≥ 1,08	≥ 1,12	≥ 1,30

Podemos identificar tres tipos de tests específicos en el pantano en el piragüismo:

- Protocolo para valorar un área de intensidad del entrenamiento, aplicando métodos rítmicos de entrenamiento, como puede ser: Umbral Anaeróbico (Ritmo 2) en un 8 x 500 m; VO2 Máx.(R III) en un 6 x 700 m; Potencia Anaeróbica Láctica (RV) en un 8 x 300 m; Potencia Anaeróbica Aláctica (R VI) en un 8 x 50 m

- Protocolo de test progresivo máximo como puede ser un 4 x 1000 m, con el siguiente orden: evaluando áreas de umbral aeróbico (ritmo I), umbral anaeróbico (ritmo II), potencia aeróbica (III), y Máxima. Antes de comenzar un ritmo diferente, el deportista debe tener una pulsación de ≤ 100 Lpm.

- Protocolo específico en la distancia de competición con una ejecutoria máxima, en distancias de: 200, 500, y 1000 m, durante el entrenamiento de modelación para una competición, como parte del control del entrenamiento y su pronóstico, o durante una competición.

- Estos tipos de tests específicos

en el pantano deben ubicarse en lo posible, próximos a los RM completo o parciales, para poder interrelacionar adecuadamente toda la información.

Test específico en los ergómetros para el piragüismo.

En el kаяergómetro o canaergómetro con analizadores de gases o sin estos. Deben formar parte en lo posible, del RM completo o incluso del RM parcial, y relacionarlo con los tests específicos en el pantano y hasta en ocasiones con el test de ergoespirometría en la cinta.

Control de la Intensidad del Entrenamiento

- % de intensidad del mejor tiempo

de la distancia (m/seg., km./min.), paladas realizadas, watts, completitud de las cargas. Evaluación del gesto deportivo.

- Lpm: % FC Máx. o % VO2 Máx.

- Obtención indirecta o directa de VO2 Máx./ kg en test de campo

- Producción post entrenamiento de: lactato, proteinuria.

- Biomarcadores en condiciones de reposo: T, C, U, CPK, F.

- Ergoespirometría: VO2 Máx./ Kg., UA, lactato, entre otros.

- Percepción de esfuerzo.

NECESIDAD DE INTEGRAR LA INFORMACIÓN



El respetuoso desafío al gran y poder

El surfski, si bien es una disciplina que ha conocido un crecimiento (que le queda por crecer), lleva siendo practicada por muchos de los nuestros. Con el paso de los años, toda disciplina adquiere leyendas y citas míticas, pero no por ello menor su importancia.



regatas

Surfski Race

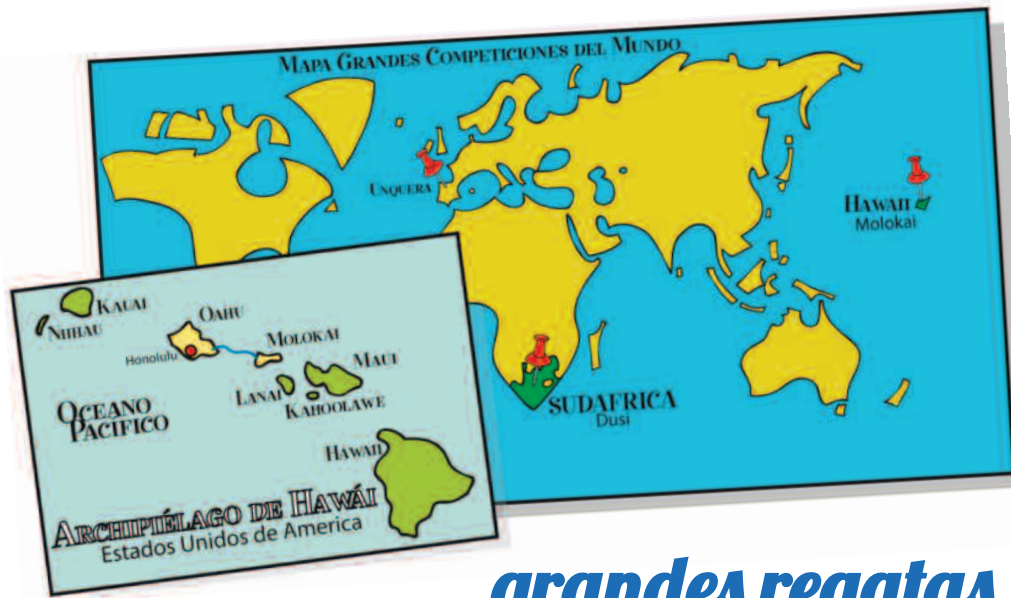
Surfski Race Surfing de la humanidad en el Océano

En los últimos años su gran auge (y más en las últimas décadas en lugares muy diferentes y distantes) esta disciplina con solera va generando poco a poco resultados reales. Y el surfski no es menos...



GONZALO MELERO (Riachuelero de Unquera, Cantabria). Gran apasionado del piragüismo de larga distancia. Colabora con diferentes medios y transmite su afición a través del blog Elite Kayak.

www.elitekayak.blogspot.com



grandes regatas

El 99% de los piragüistas del mundo disfrutamos (y mucho) de nuestro amado deporte según el siguiente patrón:

- Mamá, ¿hay algo para hacerse un bocata? Tengo que llevar para la carrera de esta tarde, que no dan bolsas.
- Ay, no. No me habías dicho nada, ¿tienes carrera? Bajo corriendo al súper y te traigo algo.

Una hora más tarde, aún indignado porque habías dicho lo de la carrera tres veces la noche antes durante la cena, vas camino del club con tu flamante bolsa de deporte con las licras, las chancletas, la sudadera por-si-refresca, el bocado de chopped (que tenía una oferta buenísima) y sin la toalla, algo de lo que te darás cuenta demasiado tarde. Suele ser entonces cuando te cruzas con tu amigo Paco e irremediamente tenéis la conversación de rigor:

- Qué, ¿le vas a dar a eso del remo?
- Sí, vamos a Valdetortillo del Ajete, al descenso de las fiestas de San Prudencio Mártir.
- Jojojo, ¿a ese regato? Pues procura no

tragar agua, que ahí he visto yo peces fosforitos de tres ojos.

Y sigues tu camino pensando que en el fondo se muere de la envidia porque tú



La "Muralla China" le destrozó la piragua a Pat Dolan en la última edición. IMG: Molo Surfski LLC

haces deporte y él no y porque te encanta el descenso de San Prudencio,

del cual tienes un trofeo muy bonito de cuando quedaste tercero en K2 cadete, y porque algún día vas a ser muy bueno y ganar medallas y estar en las Olimpiadas y Paco vendrá a pedirte una foto para poder presumir en el bar de que te conoce de toda la vida.

Poco más tarde, surcando las pintorescas carreteras secundarias de la España profunda, te echas un sueño en el asiento de atrás de la furgoneta. En él te vuelves a cruzar con el envidioso de Paco, pero cuando te pregunta que si le vas a dar a eso del remo, tu respuesta es: "Sí, esta semana me toca la Molokai". Estás metiendo a un taxi tres maletas con ropa regalada por tus patrocinadores, como las gafas, los bermudas y la camisa surfera que llevas puestos. La pala buena y otras dos por si acaso. Paco ya no se ríe tanto y te desea buena suerte. Y tú le dices al taxista: "Al aeropuerto, por favor. Tengo que coger un avión a Hawaii".

Allá por el año 1976, un físico de Kailua llamado Dale Adams, gran apasionado del mar, quiso ser el primer hombre en cruzar en piragua el canal de Ka'iwi,

En 1976 el físico de Kailua Dale Adams quiso ser el primero en cruzar en piragua el canal de Ka'iwi, uno de los más impredecibles del mundo y que une las islas de Moloka'i y de O'ahu, en Hawaii.

considerado uno de los más impredecibles del mundo y que une las islas de Moloka'i y de O'ahu, en el archipiélago estadounidense de Hawaii, en el Pacífico Central. Charlando con el filólogo hawaiano Pilahi Paki acerca de sus planes, éste le dijo: "Kanaka I` Kai Ka". Gracias a lo que para los españoles suele ser una incomprensible habilidad de concentración de conceptos por parte de muchas lenguas extranjeras, la traducción sería algo así como "El respetuoso desafío de la Humanidad al gran y poderoso océano". Así pues, durante sus primeros años, ése fue el

En 1979 vio la primera participación internacional en una competición que crecía a ojos vista. Fue el australiano Grant Kenny el que consiguió en esta ocasión el primero de sus cinco títulos. En 1980 se produjeron también otros dos debut, el de Eve Anderson como primera mujer y Chuck Bennett, paraplégico, como primer paracanoísta.

nombre de la carrera, la Kanaka Ikaika. Adams tuvo éxito en su empresa y fue el primero en completar con su surfski los 51 kilómetros de recorrido con un tiempo de siete horas y media. No solamente pudo manejarse entre las impetuosas corrientes y la mar de fondo, a veces relativamente gruesa, que impera en la zona, sino que fue el primer hombre en doblar el famoso paso del China Wall (un pequeño

acantilado conocido allí como la "Muralla China" donde las olas permiten encadenar carreras espectaculares ante las rocas... si consigues que no te giren contra el muro y te destrocen la embarcación, como le pasó en la última edición a Pat Dolan) hasta entrar en la Marina de Hawaii Kai, donde está tradicionalmente situada la meta.

Al año siguiente, repitió experiencia junto a un corredor de maratón, Dean Hayward y el profesor de educación física y palista de surfski Jorgen Hansen. Hayward fue el vencedor en 6h45' de la que ya se podría considerar la primera

de la isla de partida, comenzó a instalarse como denominación de la carrera.

Año a año la participación aumentaba considerablemente, sobre todo con la incorporación de australianos y sudafricanos, los grandes especialistas del surfski en mar abierto. Fue en 1983 cuando un joven Oscar Chalupsky, de tan sólo 20 años, consiguió su primera victoria de una larga serie de doce triunfos hasta el momento, incluyendo la última que consiguió en 2012 con 49 años, convirtiéndose así en el indiscutible rey de esta carrera y



Dale Adams completó el recorrido de 51 kilómetros entre las islas de Moloka'i y de O'ahu en siete horas y medias, venciendo las impetuosas corrientes y la mar de fondo. IMG: Molo Surfski LLC

carrera a través del canal, que se convirtió en evento anual para los amantes del surfski. En 1978 se produjo la que hasta ahora es la única victoria de un palista nativo, Kalai Handley.

1979 ya vio la primera participación internacional en una competición que crecía a ojos vista. Fue el australiano Grant Kenny el que consiguió en esta ocasión el primero de sus cinco títulos. En 1980 se produjeron también otros dos debut, el de Eve Anderson como primera mujer y Chuck Bennett, paraplégico, como primer paracanoísta. Ya por ese entonces, Molokai, el nombre

dejando en un segundo plano al australiano Dean Gardiner, vencedor en nueve ocasiones, aunque hay que tener en cuenta que algunas de ellas se produjeron durante los cinco años en que los sudafricanos (y por lo tanto Oscar), estuvieron vetados para competir internacionalmente debido al apartheid. Eso sí, un mérito inapelable e imbatido hasta la fecha es el récord de la prueba por parte de Gardiner en 1997: 3h21'26". Menos de la mitad del tiempo empleado por Adams dos décadas antes en su primera edición.

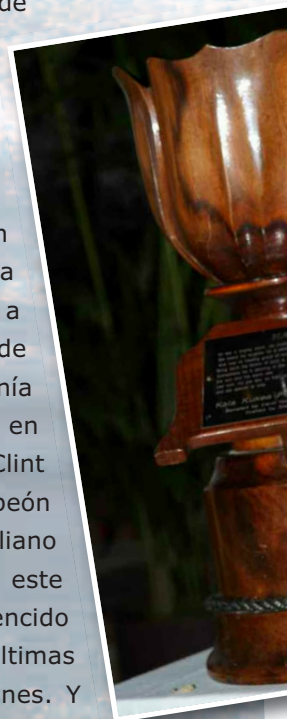
Otra de las anécdotas protagonizadas

“Esta carrera ya no es sólo una cuestión de fuerza, ímpetu o decisión, sino de saber leer el océano, interpretar sus corrientes, trenes de olas, vientos...”



por los hermanos Chalupsky, Oscar y Herman, fue cuando en 1995, tras competir mano a mano por la victoria durante toda la prueba, decidieron finalmente cruzar la línea de meta juntos y se produjo un empate único hasta hoy día y difícilmente repetible en el futuro.

En los últimos años, pese a la irrupción de nuevos valores del surfski y de la participación de grandes estrellas como Tim Jacobs, Sean Rice o Hank McGregor (vencedor en 2009), la victoria parece reservada a una mezcla de calidad y veteranía que se da en hombres como Clint Robinson, el campeón olímpico australiano que, cumpliendo este año los 41, ha vencido tres de las últimas cuatro ediciones. Y la que se le escapó



fue, como no, a manos de Oscar Chalupsky, lo que da idea de que esta carrera ya no es sólo una cuestión de fuerza, ímpetu o decisión, sino de saber leer el océano, interpretar sus corrientes, trenes de olas, vientos... He ahí una parte de la aventura que sólo se perfecciona con los años y la experiencia. Craig Flanagan, uno de los jóvenes valores sudafricanos en auge y que participaba este año por primera vez en la Molokai, dijo tras finalizar en una meritoria octava plaza:



“es de largo la carrera más dura que he conocido”.

Lo primero que hay que tener claro si se quiere ir a disputar la Molokai es que cuesta una pasta. Para alguien que no tenga más relación con Hawaii que un florido bermudas que pone “Waikiki Beach” en la pernera, habría que tener en cuenta los siguientes aspectos:

Para empezar, Hawaii es uno de los lugares más caros del mundo y no hay gasto que se pueda catalogar de anecdótico.

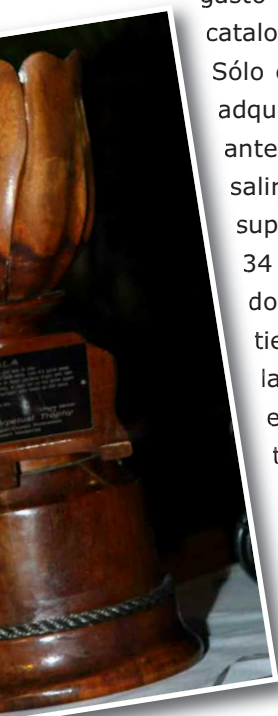
Sólo el billete de avión, adquirido con suficiente antelación, nos puede salir por unos 1.200€, suponiendo que en las 34 horas de vuelo y dos escalas no nos tiente el duty free. A la hora de calcular la estancia, hay que tener en cuenta que hay una diferencia horaria tremenda, con lo que deberíamos, en circunstancias ideales, tener

unos 7-8 días para sobreponernos al Jet Lag y que aprovecharíamos también para poder entrenar y conocer bien el recorrido de la prueba, en salidas de grupo que marca la dirección de carrera. La organización, a través de acuerdos con los hosteleros locales, pone paquetes de alojamiento, traslados y manutención a disposición de los palistas. Obviamente varían en función de la categoría de los hoteles, pero pongamos un mínimo de 120 a 150€ por persona y día, precios que pueden llegar al doble en los alojamientos más pudientes. Así que vamos a poner otros 1.000€ a los que sumaremos también los 350 dólares de la inscripción (unos 270€). Si queremos



la camiseta conmemorativa de la carrera, 20 dólares más. Éste gasto no te lo puedes saltar para poder pasearla ante los morros del amigo Paco en el bar. Nunca olvidemos, además, que los piragüistas tenemos la mala costumbre de comer todos los días, así que, siendo Hawaii, tendremos que pensar en al menos 50€ diarios para no pasar

habilidad en alta mar. La organización de la Molokai presume de no haber tenido ningún incidente serio en 37 años de historia y pretende seguir manteniéndolo, de modo que miran con lupa todo lo concerniente a seguridad. No solamente el palista ha de dar muestras de ser hábil y autosuficiente en alta mar, sino que su equipamiento



hambre.

En las salidas programadas de entrenamiento, cuyo precio está incluido en muchos de los paquetes de inscripción + estancia, la organización comprueba la idoneidad de los palistas, es decir, si están capacitados para realizar la prueba en condiciones seguras, demostrando suficiente

ha de estar homologado por los U.S. Coast Guards (la autoridad marítima de Estados Unidos). Eso hace que tengamos que llevarnos un chaleco homologado PFD de unos 100 ó 120€. El surfski lo reservaremos y alquilaremos de los que ofrecen las distintas marcas punteras en el destino, como son Epic, Nelo, Fenn y Stellar. Obviamente, dependiendo de nuestro



nivel lo tendremos gratis o pagando la requerida cuota si nuestro nombre no figura bien arriba en el ranking mundial, así que vamos a prever unos 50 a 80€ diarios dependiendo del modelo. A ese surfski deberemos ir debidamente unidos mediante cuerda de seguridad e incorporar, bien en la embarcación o en nuestro chaleco, bengalas de señalización, un GPS, un dispositivo de localización homologado por los U.S. Coast Guards y alimento y/o líquido suficiente para una travesía de seis horas y media.

Y aun así, el surfski con sus complementos no va a ser nuestra embarcación más cara, puesto que todo palista ha de llevar obligatoriamente una embarcación de escolta con un capitán titulado y al menos una persona adicional con el título de primeros auxilios (certificación CPR). Por no entrar en detalles de la medida de la eslora del barco y otras características generales, os diremos que, en números redondos, id preparando otros 1.000€.

Resumiendo, que sin contar las cervezas y los souvenirs para la familia (incluyendo una camiseta de "Estuve en

"Oscar Chalupsky, de tan sólo 20 años, consiguió una larga serie de doce triunfos hasta el momento, incluyendo la última que consiguió en 2012 con 49 años, convirtiéndose así en el indiscutible rey de esta carrera"

Hawaii y me acordé de ti" para la suegra), la excursión nos puede salir por unos 4.500€. Nada que, en nuestro sueño de furgoneta camino del

descenso de San Prudencio, no nos podamos permitir..



Esta nueva sección pretende ser una ventana abierta a nuestros lectores, a través de la cual podrán plantear cualquier duda que tengan con respecto al funcionamiento federativo. Si es tu caso, envía tus preguntas a aguasvivas@rfep.es

“Madera de campeones”

Pablo Álvarez Guillen/ El pasado día 29, sábado, se celebró en Zamora, la "Copa de España Jóvenes Promesas" Infantil, con la participación de quinientos piragüistas pertenecientes a 70 clubes procedentes de todo el país.

A esta prueba concurrieron únicamente cinco miembros del Real Club Náutico Rodeira de Cangas, pues a pesar de los méritos contraído por el resto del equipo, la penuria económica por la que atraviesa el club no permite darles a todos el justo reconocimiento al trabajo realizado durante el duro y largo invierno.

Llegan a Zamora el viernes por la tarde. Inspeccionan el campo deregatas y hacen la compra para la cena y la comida del día siguiente en un supermercado cercano. Duermen en tienda de campaña, soñando sobre el duro suelo con emular a su héroe "brasileiro".

A la mañana siguiente, despiertan con el alba y con los nervios del día de



competición. En las pruebas individuales celebradas por la mañana (C-1), un podio y los cinco entre los diez primeros de España. Por la tarde, en la competición por equipos (C-2), dos medallas, primeros y terceros.

A medianoche llegan exhaustos a

Cangas y el entrenador los reparte a todos por sus domicilios. No hay recibimiento público, ni recepción por las autoridades, solo el reconocimiento de los suyos en la intimidad familiar.

Llegados a este punto nos preguntamos, ¿cuánto cuesta esta proeza? En lo personal, entre otras cosas, mucho trabajo, mucho sacrificio, y mucha humildad. En lo económico, el fin de semana se saldó con noventa y cinco euros de gasoil y setenta euros de bocadillos, incluida la hamburguesa para celebrar el éxito en un burger de Ourense, ya de regreso a casa. Toda una lección.

Enhorabuena David, Pablo, Santiago, Felipe y Javier. Gracias Tono, por tu abnegación en la educación de nuestros hijos.





amurallalsport 

personal & technical
sportwear



www.amuranet.com

CIDISTEX S.L.
T.: 986 485 214
F.: 986 413 725
amura@amuranet.com

