

# AGUAS VIVAS



BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Normativa internacional

**TURISMO NAUTICO**

De interés especial

**CALENDARIO DEL 88**

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 1987

N.º 95



**El nueve de octubre comenzó la concentración  
Seúl justo un año más tarde.**

# EMPIEZA EL BAILE

## Doce meses de temporada

### EL DE LAS FECHAS

En uno de los momentos en que menos confluyen las opiniones. A la hora de elaborar el calendario de competiciones, el Comité de Actividad Ordinaria que preside **Rafael Soriano**, intenta asentar todas las regatas a lo largo de una temporada que cada vez se nos antoja más insuficiente.

El próximo año, a pesar de que el final del Calendario lo marcarán los Juegos Olímpicos allá por octubre, no parece que vayan a encontrar fácil acomodo todas las regatas que están en ciernes.

Además, los criterios no coinciden. A nivel de técnicos los que demandan una especialización no quieren saber nada de etapas ordenadas, los

del sur solicitan madrugar y en el norte saben que a esas horas puede haber lobos. Todo un maremagnum de intereses que está en relación con la posibilidad de echarse al agua antes o después.

### EL DE LOS NUMEROS

Es una sinfonía inacabada, nunca se puede llevar a un final feliz, mientras la Junta Directiva intenta amoldar sus propósitos a las concesiones de la Comisión Interterritorial. El Consejo Superior de Deportes parte y reparte unos presupuestos elaborados en Tesorería, donde se deben reflejar unas cantidades idénticas en cada concepto a las del año pasado, para, a renglón seguido, argumentar los criterios que nos llevan a intuir superiores necesidades.



### EL DE LA GALA

Coincidirá con una Asamblea General que aún se me antoja lejana y donde se definirán los mejores palistas, los más grandes clubs y las federaciones más eficaces. Allí también se entregarán premios y piraguas a los vencedores del circuito Fundador.  **J.R. INCLÁN**

## PISTAS

Hace muchos presidentes que en esta Federación se viene intentando tener una pista olímpica en condiciones, nada de apaños ni composturas, una pista de verdad con su torre de control cuajada de ventanitas y su graderio lleno de gente. Pero en tanto tiempo la suerte nos ha sido hostil y nunca se ha avanzado más allá de Trasona o Vitoria.

Pero ahora estamos en un buen momento y las cosas están girando al ritmo de las siglas, por lo que es fácil pensar que la llegada de las pistas a nuestro país es cosa de días.

Al tiempo que Barcelona intenta hacer lo que parece mas consecuente, para poder acoger a nuestro deporte dentro del ámbito olímpico que se merece, Sevilla se encuentra en condiciones idóneas para resolver el Canal Olímpico, junto a La Cartuja, al amparo de la EXPO 92, Zamora toma medidas en el río, en un intento por mantenerse al nivel mundial de sus palistas y Mérida se empeña en ofrecer a Europa el más sugestivo centro de entrenamiento junto a la presa romana de Proserpina.

Todo esto sin olvidar a Madrid, que jamás renunciará a su vocación centralista y que continúa en esa desenfrenada carrera que inició hace ya bastantes años para poder ofrecer al mundo su completa imagen, Valencia con su pista convertible y Santander, que ostenta el más viejo proyecto y ahora vuelve a la carga.



**AGUAS VIVAS**

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO  
SEPTIEMBRE-OCTUBRE 1987 - N.º 95  
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.  
Cea Bermúdez, 14, 1.º, 28003 MADRID  
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.  
PORTADA, J. Rodríguez Ramos.  
 IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969



Del cono Sur a los Panamericanos pasando por los Mundiales

# UN PIRAGÜISMO JOVEN

Más y mejores competiciones para una afición entusiasta

El Consejo Sudamericano de Canoa Kayak, ha culminado este año una buena temporada que debe ayudar al proceso de desarrollo de nuestro deporte, iniciado años atrás y al que se van incorporando paulatinamente nuevos países, mientras otros se afianzan en su práctica.

La última edición del Campeonato Sudamericano **Cono Sur** contó con participación de palistas de la federación de Argentina, Brasil, Chile, Perú y Uruguay, anfitrión de esta edición, y como escenario la pista de Santa Lucia. En estos Campeonatos tomaron parte palistas de la categoría cadete, juvenil y senior.

En abril, según informe que nos envía **Marcelo Díaz** desde Argentina, se hicieron controles de preparación física y en agua para determinar la selección que representaría a este país en los Juegos Panamericanos recientemente celebrados en Indianapolis (EE.UU.) Esta vez la pista utilizada fue la de Tigre, a 29 kilómetros de Buenos Aires, nada buena para mejorar tiempos debido a la poca profundidad del río.

A pesar del escaso apoyo oficial y de la negativa de la empresa privada por esponsorizar al equipo, hay un claro interés por parte de los palistas de seguir participando en las pruebas más importantes del calendario internacional, aún a costa del esfuerzo económico particular.

## MARATON

En río deportivo, Uruguay organizó, de la mano de la Liga de Remo, la Travesía **Treinta y tres Puerto de Charqueada** en esta su 15ª edición, sobre un total de 150 kilómetros, en cuatro etapas, sobre los ríos Olimar y Cabollati.

La prueba tuvo carácter internacional y comenzó con una etapa contra reloj que determinó la categoría de líder en la siguiente jornada, sobre 45 kms. llenos de obstáculos que tuvieron que superarse sobre las embarcaciones de competición y alguna canoa de turismo que también se lanzó a la aventura de superar corrientes, saltos de agua, rápidos, curvas y contra curvas.

K-2 con un tiempo total de ocho horas, cuarenta minutos y cuatro centésimas, a casi nueve minutos de los argentinos **Basci y Pierotti**.

En K-1, el palista **José L. Umpierrez**, del Club Romeros Dragón se impuso en la general en un tiempo de 8 horas, 42 minutos y 24 segundos, mientras que la canoa era para la pareja del Juventud, **Castillo-Palacios**, que invirtieron casi once horas en el recorrido.

De esta manera va manteniéndose una afición que cuenta con sus seguidores y una masa de 300 practicantes que, en Uruguay, país organizador que contó en esta ocasión con el patrocinio de la Intendencia Municipal, se localiza en una veinte-



La tercera etapa se cubrió desde el Paso de la Laguna hasta Bomba Venavides, con un total de 40 kms. y la tercera se fue hasta Puerto de Charqueada con un total de 62 kms. mas practicables que los anteriores, pero no por ello menos duros. En la clasificación final, **Olivera y Juarez** del Club Municipal, se impusieron en

El público asiste a estas competiciones abordando a los participantes en la línea de llegada.



na de clubs que mantienen a su propia federación.

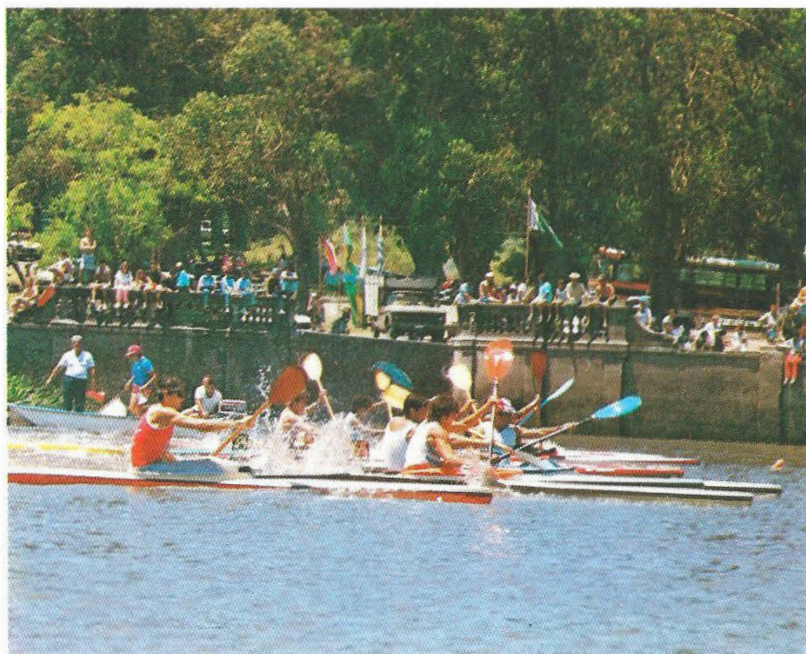
gente maravillosa

## EN LOS MUNDIALES

Este año, por primera vez, un palista, **Enrique Gómez**, participó en los Campeonatos del Mundo celebrados en Duisburg, no contó con apoyo oficial, pero él mismo costeó su viaje y estancia. Totalmente amateur, trabaja actualmente en la Compañía Telefónica de su país, donde simultanea trabajo y entrenamiento.

Durante diez días recibió sistemas de trabajo y formas de paleo del técnico argentino **Oswaldo Soriceti**, junto al resto de su equipo. Son gente con ilusión, fuerza y ganas de pelear, son la sabia nueva que llega al piragüismo mundial y colabora en difundir su imagen. □ **J.R. INCLAN**

Los equipos de Argentina, Brasil, Chile y Uruguay momentos antes de comenzar las pruebas  
Abajo, un momento de la regata de K-1, diez mil.



## Todo un año en aguas bravas

## CON UN La Seu d'Urgell

Saludos, amigos. Una vez más nos vimos los de aguas vivas en el río y esta vez fue en La Seu d'Urgell en el estrecho y rápido Valira. El lugar de la competición fue el mismo de siempre, cerca de la frontera andorrana, donde fue el año pasado la final de la Copa de Europa. Después de la reunión organizada por el Sedis Kayak se dio partida a la salida, las clasificaciones fueron las siguientes:

### Damas

1. Morin. Atlético San Sebastián.
2. Cristina. Atlético San Sebastián.
3. María. Atlético San Sebastián.

### Cadetes

1. Esteban. Santiagotarrak.
2. Davis. Santiagotarrak.
3. Alejandro. Santiagotarrak.

### Junior

1. J. Etxaniz. Atlético San Sebastián.
2. I. Urtizberea. Santiagotarrak.
3. Ramón Etxaniz. At. San Sebastián.

### Senior

1. A. Santa Cruz.
2. J. Cuellar.
3. J. Chagón.

Al día siguiente, las clasificaciones fueron las mismas, los únicos cambios estuvieron en las damas, venció **Morin**, **María** fue segunda y **Cristina** tercera.

En cadetes **David** venció a **Esteban** y en junior primero fue **J. Etxaniz**, segunda fue **R. Etxaniz** y tercero **J. Urtizberea**.



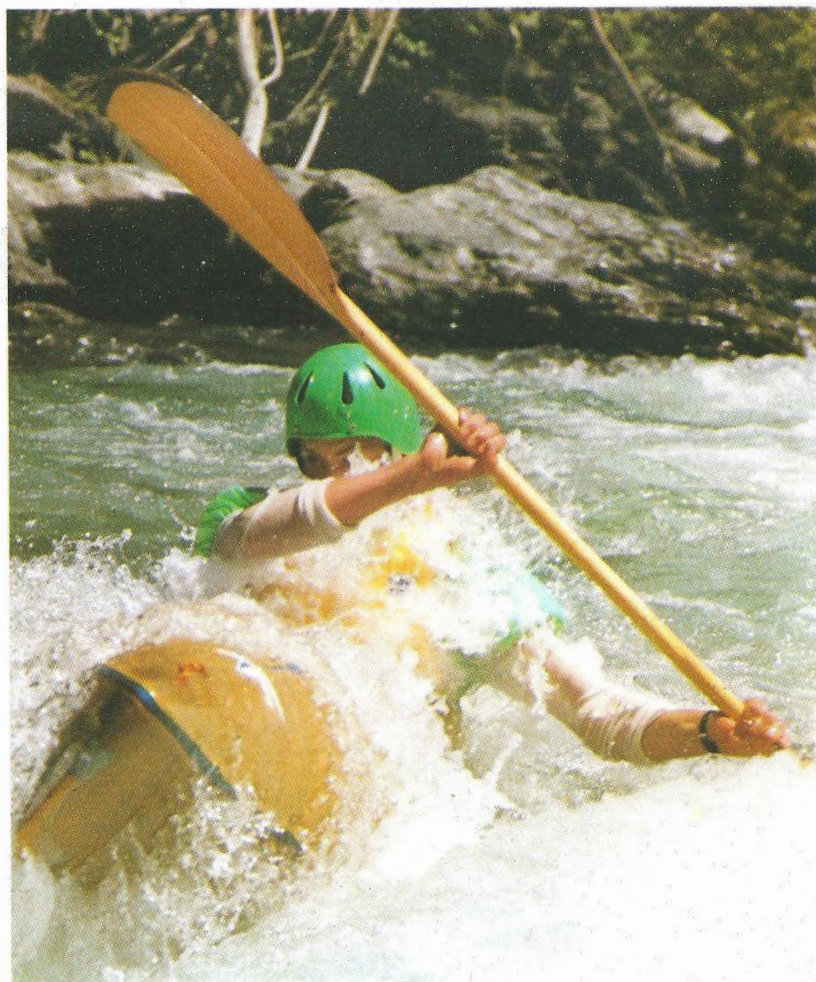


# CANAL DE SLALOM AL FONDO

Trabaja este proyecto de cara a Barcelona 92

La organización fue buena, como siempre, dada la experiencia que tienen en este tipo de pruebas, lástima que el río, debido a la cantidad de centrales que se están haciendo y que cortan las partes del río navegables, a lo cual los del Sedis Kayak llevados por los Ganyet no se rinden y nos enseñaron futuros planes en el río Segre de un canoe slalom con vistas a la Olimpiada, esto nos colocaría entre los pocos países del mundo que posee canoe slalom, y se daría un gran salto a nivel nacional en las aguas bravas. Claro, también, hay que trabajarlo, un piragüista de aguas bravas no se hace poniéndole un canoe slalom, hacen falta buenos entrenadores y mucha ilusión por parte del palista y entrena mucho, está claro.

Bueno, parece que nos hemos salido un poco de lo que fue la prueba del Slalom del Valira, pero de vez en cuando hay que informar algo más a parte de lo que pasó en la prueba selectiva a un nivel general de lectores de AGUAS BRAVAS.  Aguas Bravas. SANTIAGOTARRAK.





# En el Noguera Pallaresa, el descenso ESCENARIO OLIMPICO



De nuevo nos vimos todos los piragüistas de aguas bravas de toda la península y es que el río que tocaba esta vez no era para menos, el Noguera Pallaresa, considerado por mucho como el mejor río donde se puede practicar este deporte en todo el país.

Pero, vayamos a lo que fueron las pruebas, el primer día se celebraba el IV descenso de la temporada, puntuable para el Campeonato Indi-

vidual, el trayecto se cubriría desde la Moleta de Roni hasta un kilómetro antes de la gasolinera de Rialp, un recorrido de unos 7 kilómetros. Los competidores encontramos el río con un nivel bastante fuerte, incluso en algunos sitios estaban cambiados los pasos debido a las obras que se están haciendo en la carretera, en esas zonas el río era bastante técnico y ofrecía grados III y IV, lo cual hizo que se nos amontonara el trabajo a la hora de trazar el recorrido para pasarlo en el menor tiempo posible. Algunos palistas tuvieron una mala experiencia, incluso hasta perder el barco y la pala.

La clasificación fue la siguiente en **K-1 senior,**

1.º) **Raúl Barba;** 2.º) **Joaquín Martínez Cuéllar,** y 3.º) **Oscar Chanca.**

En **K-1 junior,** 1.º) **Xavier Etxaniz;** 2.º) **Ramón Etxaniz,** y 3.º) **Juan Mocoeroa.**

Todos del Atlético San Sebastián.

En **K-1 cadetes,** 1.º) **Donet Ancel;** 2.º) **Esteban Aracama,** y 3.º) **Matías Velardo.**

Y en **K-1 damas,** 1.ª) **Cristina Iraeta;** 2.ª) **María Eizmendi,** y 3.ª) **Herretera Dorado.**

Finalmente en **C-1,** 1.º) **Luis Chacón Ramírez;** 2.º) **Miguel Rodríguez,** y 3.º) **Guillermo Soler Obrador.**

La prueba contó con 60 palistas. Mientras los senior y junior hacían el recorrido antes mencionado, damas, cadetes y canoas lo hicieron desde el puente de Gulleri, tres kilómetros más abajo de la Moleta, por seguridad.

Llegó el domingo, día en que se celebraba el Campeonato de España de descenso por patrullas. Los piragüistas encontramos el río algo más

bajo que el sábado, lo cual no le quitaba mérito. Todos los clubs allí reunidos presentaron una o varias patrullas: Vinos Irachi, 1; Madrileño, 1; Atlético San Sebastián, 4; Sícoris, 1; Antorcha, 1, y Santiagotarrak, 2, con un total de 10 patrullas.

El mayor pique estaba entre las patrullas del Santiagotarrak, Sícoris y Atlético San Sebastián, sobre todo este último para sacarse la espina del año pasado, en que Santiagotarrak ganó al Atlético y este año se han quitado bien la espina. El recorrido de patrullas fue desde el puente Gulleri hasta la llegada del individual del día anterior.

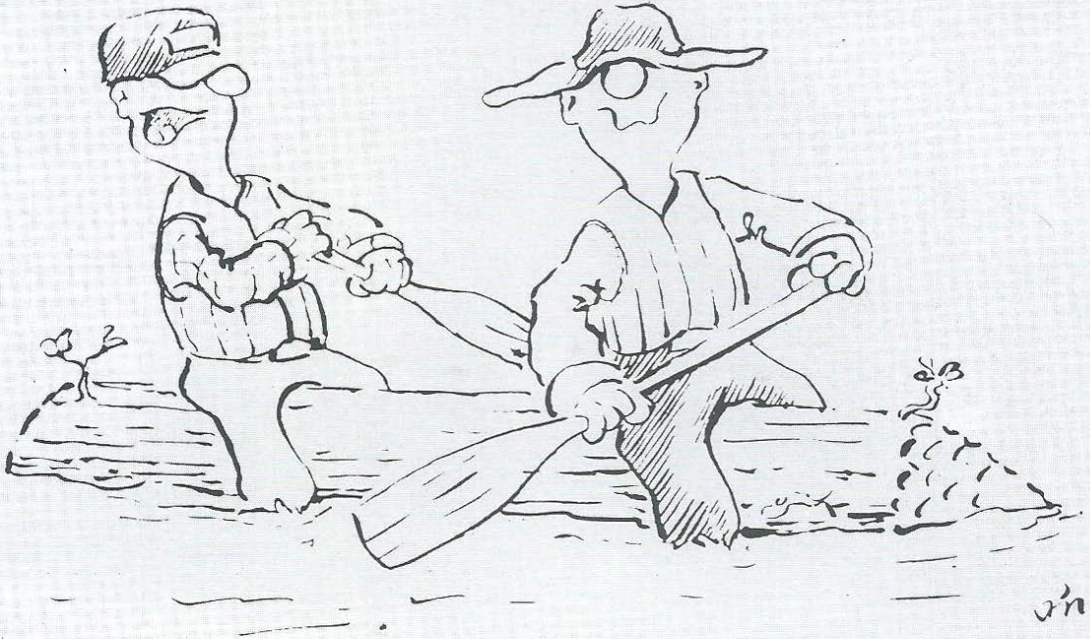
Los resultados fueron los siguientes: 1.º) **X. Etxaniz-Barba-R. Etxaniz,** Atlético San Sebastián; 2.º) **Chanca-Urtizberea-Santa Cruz,** Santiagotarrak, y 3.º) **Alonso-Zura-Jiménez,** Atlético San Sebastián.

Bueno, enhorabuena a los atléticos por las medallas conseguidas en las patrullas. Para los que no llegaron a las medallas, otro año será. □ **S. D. SANTIAGOTARRAK.**



adaptación del texto

**Juan Antonio Laredo**



El dibujo está sacado de la revista Kanawa de Canadian  
Recreational Canoeing Association.

Normas elementales de  
**TURISMO NAUTICO**



**FEDERACION INTERNACIONAL DE CANOA**









## INTRODUCCION

La Comisión de Turismo de la Federación Internacional de Piragüismo, ha elaborado diversos documentos apropiados para la practica internacional de esta modalidad, creyendo necesario reunirlos en una pequeña publicación que permita consultarlos en cualquier ocasión.

La Comisión de Turismo de la F.I.C. desearía que todos los Dirigentes y Organizadores de Cruceros turísticos, estuvieran en posesión de esta publicación, destinada a informarles sobre las disposiciones tomadas para armonizar, en el plano internacional, el desarrollo del Turismo Náutico y facilitar la comprensión entre los practicantes de todos los países.

La intención que existe de definir el Turismo Náutico, no es mas que una forma de localizar las posibles variantes que ofrece ésta práctica, sin necesidad de encasillar ninguna.

En lo que concierne a **Clasificación de Ríos** parece que una misma dificultad debe ser valorada por todos en una misma escala. Las **Reglas elementales para participar en cruceros turísticos** son, sobre todo, consejos de prudencia que deben permitir a cada uno obtener el máximo placer de un crucero, y evitar que un accidente banal se pueda transformar en drama.

La **señalización de obstaculos en ríos** revela igualmente un cuidado por la seguridad, pero las diferentes legislaciones, según los países, no permiten su utilización inmediata en todos los ríos. Sin embargo es posible su utilización sobre las cartas y guías, así, los practicantes pueden familiarizarse con la misma y conocer los peligros que representan.

Finalmente el **vocabulario de palabras usuales** en piragüismo permitirá encontrar la significación de ciertos términos que no se encuentran en el diccionario.

Los Reglamentos indispensables se adjuntan igualmente, de una parte el **Reglamento de Cruceros Turísticos Internacionales** que precisan cuales son las normas a seguir para obtener el label de la F.I.C. y de otra parte el **Reglamento de la Insignia Internacional de Turismo** insignia reservada a los más activos y a los mejores de nuestros turistas.

## DEFINICION DEL TURISMO NAUTICO

El turismo Náutico, en sus diferentes concepciones, debe ser clasificado en los **deportes de recreo al aire libre**.

La Federación Internacional de piragüismo (F.I.C.) se ha fijado como meta, a parte de las competiciones en las diferentes modalidades, el promover el turismo náutico, a pesar de que esto ya estaba previsto en los Estatutos, artículo 5, párrafo f, que dice:



**intensificar el máximo y promocionar el turismo náutico, facilitando las relaciones internacionales.**

Para conseguir este objetivo, se ha creado, una comisión especializada, que ha considerado necesario, definir claramente los diferentes conceptos del Turismo Náutico.

## DEFINICION GENERAL

**A) El Paseo Náutico,** tiene como objetivo el recreo sobre aguas tranquilas, fácilmente accesibles desde el lugar de estancia. Preferentemente se practica en fines de semana viajando de camping.

**B) Cruceros Cortos,** se realiza en regiones de interés turístico, nacional o internacional, generalmente cerca de lagos de montaña, o en regiones próximas al mar.

### C) Cruceros Náuticos

1.—Cruceros realizados en ríos de fuerte corriente, por el placer de dominar el barco y el río. Se necesita una técnica y un equipo apropiado para salvar los límites considerados como infranqueables.

2.—La actividad de Rayles Náuticos, necesita unas condiciones físicas y psíquicas, mínimas ya que hay que realizar un recorrido, en un tiempo mínimo. Estas condiciones son



comparables a las de las competiciones de pruebas de velocidad y de slaloms.

**D) Combinaciones de Crucero y Turismo,** los objetivos están claramente definidos. La piragua ni es un medio de ocupar el tiempo, ni un artículo de deporte, es el medio de transporte que permite llegar a sitios que son inaccesibles para otro tipo de turismo.

Todos los grupos arriba definidos, tienen sus adictos y son complementarios, ya que son posibles entre ellos todas las combinaciones.

## CLASIFICACION DE RIOS

**CLASE 1.ª:** Ríos y meandros tranquilos sobre pendientes ligeras. Las únicas dificultades, son algunas pequeñas olas. No es indispensable llevar cubre bañeras.

**CLASE 2.ª:** La navegación es todavía fácil. La corriente es regular y los rápidos no son peligrosos.

**CLASE 3.ª:** La corriente es más fuerte. Hace falta maniobrar para evitar los obstáculos. Se pueden encontrar saltos de agua y son indispensables los cascos, los chalecos, el cubre bañeras y el calzado del asiento.

**CLASE 4.ª:** Son los ríos deportivos propiamente dichos. La navegación es más difícil. Se pueden encontrar cadenas de olas mas o menos grandes, y obstáculos difíciles de evitar. Hay que conocerlos y pararse cuando los tramos son complicados. Se necesita mucha experiencia, un perfecto conocimiento de las maniobras y el material en buen estado.

**CLASE 5.ª:** La corriente es muy fuerte, las olas y los remolinos son tambien muy fuertes, los saltos de agua son más altos y hace falta maniobrar. Hay que tener una gran técnica para salvar los obstáculos, ya que aparecen unos detrás de otros. Las medidas de seguridad deben ser escrupulosamente respetadas. A partir de la clase 5.ª el material no soportará ningún fallo.

**CLASE 6.ª:** Ríos infranqueables y navegación limitada.



## Ultima etapa en piragua por el río Tambre

No tuvimos en cuenta sus criterios personales y si, quizás, un poco aguzados por sus comentarios, reanudemos rápidamente la marcha en medio del oleaje que cada vez adquiría cotas mas altas. Con el K-2 marchando en cabeza y los K-1 a su abrigo, alcanzamos los **Lombos de Ulla** en la bocana misma de la Ría de Arosa, en menos de hora y cuarto.

Aquí hubo que lidiar con un nuevo sistema de marcha para proteger la integridad de el **Guindilla**, el cual venía sufriendo mucho con el oleaje; así **Juan** procedió a abrir la marcha, y tras el, la K-2, a continuación y con media piragua a la altura de ésta, navegaba el **Guindilla**, bien protegido contra el oleaje y el viento, en la estela que forman las olas de dos embarcaciones.

Pronto nos introducimos en la Ría de Arosa por su margen izquierda (mirando al oceano) y alcanzando la localidad de Bamio, ya a un paso de la Isla de Cortegada, cesó por com-

---

### Vueltas en tres Kms perdidos por la niebla

---

pleto el oleaje. Una espesa niebla causante de este halagador acontecimiento climatológico, apenas nos permitía ver mas allá de los 300 metros; aun así, a las ocho en punto de la tarde cruzabamos por delante de la playa **Compostela** en el centro de Villagarcía de Arosa.

Puesto que el mar estaba como un plato, sin el mas mínimo atisbo de olas, excepto las ocasionadas por los pesqueros que salían de puerto, nos decidimos a seguir unos kms. mas hasta la localidad vecina de Villajuan, o **Villayó**, tal como la denominó **Juan** por su coincidencia de nombres.

A las 8,30 entrábamos en el puerto pesquero de esta localidad; completamente nuevo que ofrecía un aspecto extraño por sus estructuras modernas, distintas de cualquier

## PARA NO OLVIDAR

### Turismo cargado de recuerdos



otro, llevándome a dudar si habíamos atinado con la localidad de Villajuan o en medio de tanta niebla nos habríamos equivocado de puerto.

Seguro que nuestra presencia supuso un **off the record** para los pescadores de esta Villa, conocedores a fondo de las dificultades y peligros del mar, cuando nos vieron entrar por la dársena en nuestras humildes embarcaciones.

Ciertamente que nuestro aspecto externo dejaba mucho que desear, y así, después de instalarnos en el mismo muelle, y desparramar todas las vituallas alrededor de la tienda de campaña, nos acercamos a los bares del puerto a tomarnos una cena calentita. Tras la rotura del silencio inicial, ya charlando amigablemente con el tabernero, este nos comentaría que en principio nos habían tomado por árabes o gitanos (detalle la anécdota sin menosprecio).

Todas las fotografías son cosa de Rodri.



El cuarto amanecer desde nuestra partida en Arteixo, resultó ser el mas tempranero y con síntomas de crak nervioso... una potente sirena llamando a la subasta del pescado en la lonja, nos hizo poner en pie de sobresalto; eran las siete de la mañana, y así con ese inesperado madrugar, a las 8,30 abandonábamos el muelle del puerto de Villajuan, saludados por el tabernero de la noche anterior, el cual (experto marino toda su vida) dias después se interesaría por nuestra llegada a destino, tal vez preocupado por alguna posible dificultad que nosotros desde luego no encontramos; también nos orientaría para no errar la ruta entre la espesa niebla, que de lo mas extraña, continuaba impertérrita sobre las aguas usurpándonos así la contemplación de las maravillas de **la ria encantada**.

A los pocos Kms de haber dejado atrás Villajuan, y creyendo que lo que se vislumbraba entre la niebla era la Isla de Arosa, desviamos lige-

ramente la ruta hacia la izquierda en busca de la localidad de Villanueva; nuestra sorpresa fue mayúscula cuando nos encontramos con que allí había tierra firme y estábamos metidos en una ensenada al comienzo de la playa de Las Sinas, y desde luego muy cerca de Villajuan. Habíamos estado dando vueltas en un trayecto de 3 Kms durante media hora.

Al reconocer el terreno, pues de canijo fui asiduo visitante veraniego de la zona, ya no hubo mas confusiones, y con un poco que aclaró la niebla, a las 9,30 cruzabamos por delante del puerto de Villanueva. Pron-

to alcanzaríamos a ver el puente de la carretera que va a la isla de Arosa.

Tras un pequeño alto en la playa **del Terrón**, enfilamos el puente de la Isla, y a las diez pasamos bajo su estructura. Un buen instinto de sabueso nos llevaría después justo a la esquina del muro de contención del puerto de Cambados, habiendo tomado como referencia unos bultos que se asemejaban a los pinos, visibles por encima de la niebla; y calando el timón hacia ellos no hubo el menor desvío, propiciado por la quietud de las aguas.

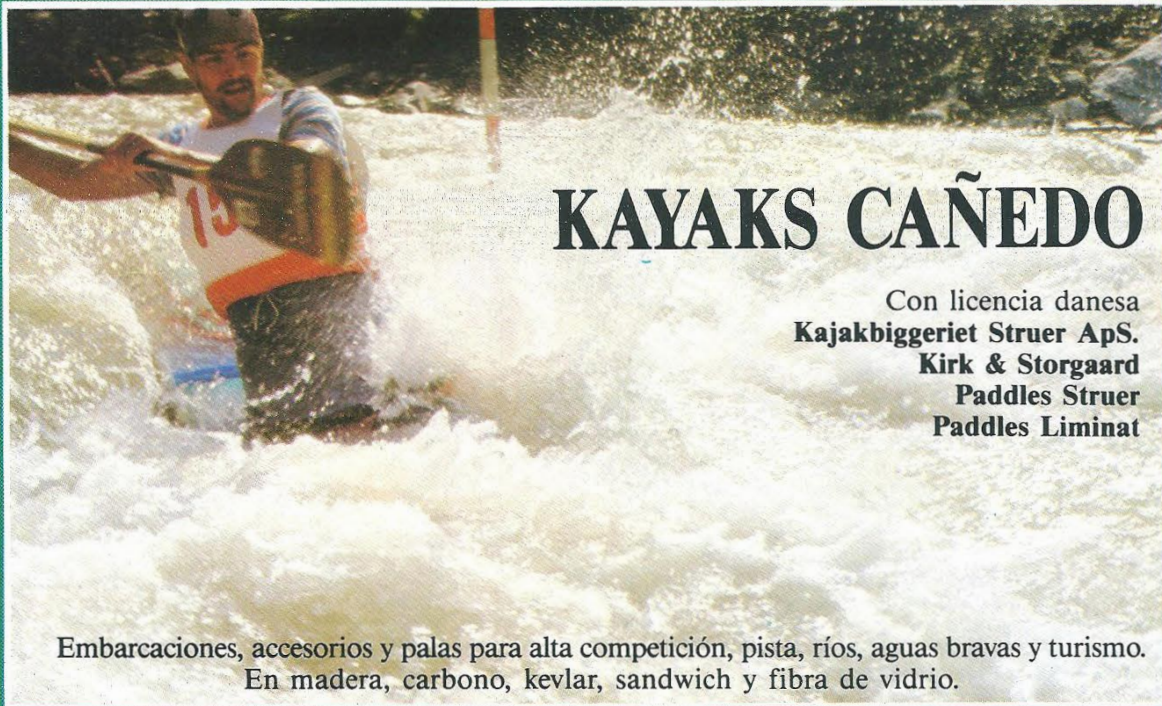
Desde allí a la entrada del río Umia tardaríamos 20 minutos; aclararía la niebla dejando ver a lo lejos la Isla de **A Toxa**, y descubriéndonos los grandes arenales marisqueros de la desembocadura del río, poblados de cientos de personas con sus herramientas camino de los mejores puntos de extracción de la almeja y el berberecho.

La marea estaba ya en su punto mas

---

## Gaviotas y múgeles grata compañía de los piragüistas

---



# KAYAKS CAÑEDO

Con licencia danesa  
**Kajakbiggeriet Struer ApS.**  
**Kirk & Storgaard**  
**Paddles Struer**  
**Paddles Lminat**

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

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



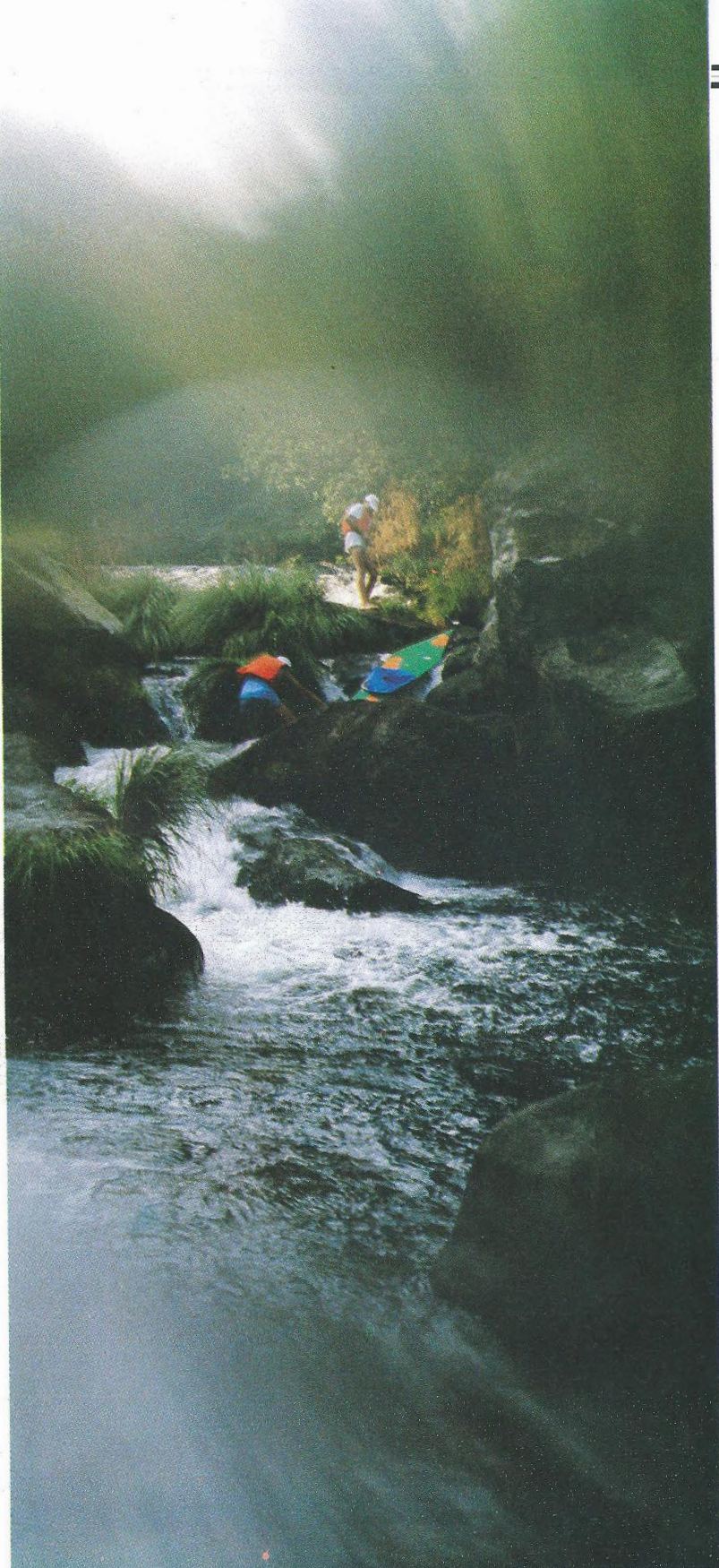
bajo y las jornadas de trabajo daban comienzo para los mariscadores. Para nosotros ya hacia horas que habia comenzado, y esta marea baja nos dificultaba grandemente el avance hacia el río hasta el punto que fue imposible continuar paleando por la ruta que habíamos marcado; y por otro lado resultaba muy crítico desviarnos hacia la Isla de **A Toxa** para allí tomar los meandros del río en los que si se podía palear. Así que con mucha paciencia sacamos nuestras cuerdas, atamos las piraguas y con toda la paciencia del mundo, las fuimos subiendo por la escasísima agua que resbalaba por los arenales. Tras informarnos entre los mariscadores de si nuestra dirección era la correcta, y observar el enorme cangrejo que **el Guindilla** consiguió con la pala, pronto encontramos aguas navegables a trozos, y así, poco a poco, a las 11,30 de la mañana del sábado entrábamos por fin en el cauce del río Umia. Tan solo 24 kms. nos faltaban para destino, si bien río arriba contra corriente suelen convertirse en el doble por la lentitud de avance.

Aquí **el Guindilla** comenzó a hacer de las suyas, y bien merecido lo tuvo cuando tras tirarle una piedra a un bando de gaviotas aposentadas en la orilla del río, remontando todas al vuelo a la vez, una con claros síntomas de venganza le soltó sus excrementos en toda la cara. Creo que el dolor de la risa aun lo llevamos encima.

Conforme nos adentrábamos en el río se sucedían los bandos de gaviotas en tal cantidad que cuando levantaban el vuelo cubrían por completo el espacio de cielo visible; a las gaviotas les acompañaban por el agua los múgeles, que, con sus saltos y estampidas a nuestro paso, dejaban clara muestra de la riqueza natural de la ría.

Ya metido entre la arboleda del río, y dejados atrás los recuerdos del agua salada, encontrábamos las primeras presas y rápidos que el río Umia nos deparaba en sus comienzos; de nuevo piragua en mano y a

El escenario, idílico, no siempre acompañó a los navegantes.





base de cuerda, superando obstáculos.

Con vegetación espesa, y desenfundando de cuando en cuando el hacha para abrirnos paso alcanzamos una presa de considerable altura, donde un hermoso arenal y los suculentos olores culinarios que emanaban por el ventanal de una típica casa gallega (pegadita al río y tan solitaria como hermosa), nos dieron el toque de gracia para hacer un alto y preparar el menú. Ese día estuvo compuesto a base de sopa de doce verduras con picatostes, ajo y cebolla, con un chorrito de vinagre; callos del Porriño, y de postre, tostadas con leche condensada.

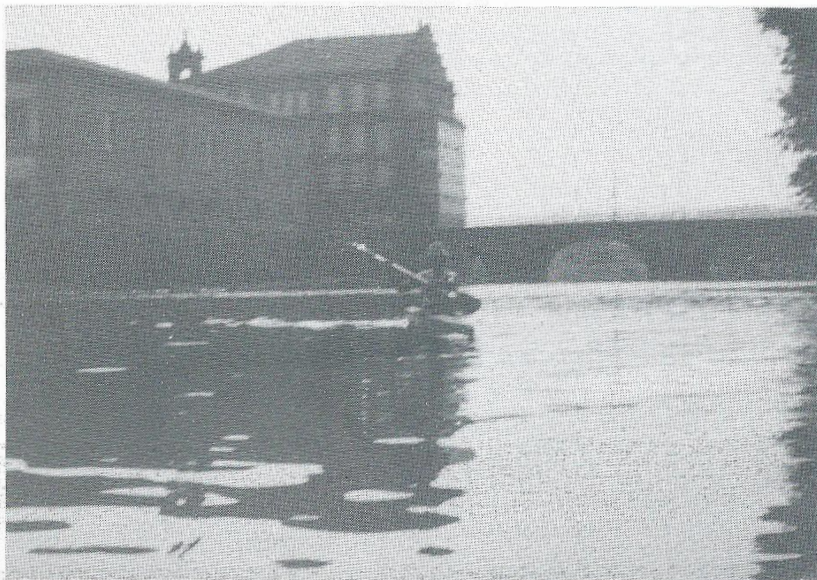
No lucía el sol, si bien tampoco se acordaba uno del frío; estaba agradable la temperatura, y así, sin pérdida de tiempo emprendíamos el último trayecto de la aventura.

Pronto los carismas del río comenzaron a resultar conocidos, y en una hora alcanzábamos el lugar de meta en la famosa competición de donde partió la idea de nuestra travesía; aquí, los ánimos se redoblaron y la alegría de estar a punto de dar buen fin al viaje nos da nuevos bríos. Poco a poco fueron quedando atrás las presas de Vilanoviña, los Bimbios, San Benito,... cruzábamos bajo el puente del tren y se divisaban los extrarradios de Caldas de Reyes; de pronto un pestilente olor nos obliga a retroceder en un primer instante; 100 metros río arriba encontramos el culpable de esa pestilencia anexo a una factoría lechera; un kilómetro más arriba sufrimos un cambio de aroma y esta vez con apariencia de gases lacrimógenos procedentes de una industria química y ya en la entrada del pueblo los tres vertidos de las alcantarillas de la localidad de los que guardo un ingrato recuerdo en mis manos, afectadas de una infección cutánea pues tuve la mala fortuna de meterlas en ese agua contaminada justo a la salida de uno de los desagües. A parte de mi problema, particularmente lo siento por los ciudadanos de Villagarcía y comarca, que son los que degustan estas aguas.

Mala suerte la mía al coincidir nuestra llegada a la villa de Caldas con un caudal de río tan bajo; aparte de la contaminación que tuvimos que soportar, nos obligó a arrastrar la piragua durante el último kilómetro.

Convencidos por el propio deseo de que alguien habría para recibirnos, como tres tontos subíamos a la carrera los últimos 500 mtrs. por ver quien era el primero... que desilusión... Tras la diapositiva de rigor conmemorando la llegada, cruzamos

Un final feliz. Esta sería una aventura para el recuerdo.



a la parte superior del puente, donde el estanco de la feria y el parquejardín ofrecían un hermoso aspecto; nos encaminamos hacia los Llorones (pequeño rincón a las orillas del río, cubierto de estos árboles) donde los palistas del Náutico-Clesa de esta localidad quedaron muy sorprendidos al vernos, y tras rodearnos e inflarnos a preguntas sobre el viaje, nos ayudaron con los pertrechos y facilitaron su local para la custodia de los mismos.

Sin banda de música, ni recibimiento municipal; sin cámaras de TV, ni entrevistas, sin besos, sin aplausos; sin siquiera una cara conocida, tres palistas del **Club Náutico-Caldas** de Arteixo (La Coruña) hicimos nuestra entrada triunfal en la localidad del nombre de nuestro club. Solamente el río y su entorno se engalgaron para recibirnos.

de piragüismo es debido a las aguas termales de la villa de Arteixo, de mucha resonancia en épocas pasadas y que dieron nombre a una barriada antigua de la villa.

A nuestro regreso a Arteixo, hecho por supuesto en coche, tras los honores y bienvenidas, hubo crónicas en la prensa, entrevistas en radio Antena-3 (Viva la gente) y Antena-3 de Bergantiños, parabienes y demás que no tuvimos a nuestra llegada a Caldas. Alguien apuntó la idea de convertir esta expedición en una tradición anual. De momento, guardemos los trastos y, mas adelante, ya hablaremos... □ **RODRI**

El nombre de Caldas en nuestro club

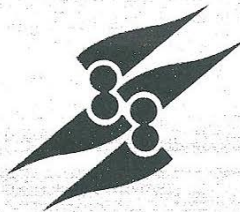


El tigre, mascota de los Juegos Olímpicos de Seul.

La foto de Pepe Mota y el logotipo del Campeonato del Mundo de aguas bravas que se celebrará en España.



# ESPECIAL INTERES



## FEBRERO

27-28 - Descenso Selectivo del Ason

## MARZO

- 5 - IX Slalom Internacional del Bidasoa
- 6 - VII Slalom Internacional Patrullas-Bidasoa
- 26 - Descenso Ponga Sella
- 27 - Descenso Río Cares
- 27 - Campeonato de España de Invierno

## ABRIL

- 9 - Descenso del Noguera-Pallaresa
- 10 - Final Cpto. España por patrullas. Descenso
- 17 - VI Trofeo de Extremadura Comunidad Autónoma

## MAYO

- 1 - III Trofeo Comunidad Autónoma de Aragón
- 6-8 - Regata Internacional de Mechelen
- 14-15 - Slalom del Valira
- 15 - Regata Nacional de Trasona
- 21-22 - Regata Internacional de Bratislava
- 28-29 - Campeonato de España por Comunidades Autónomas

## JUNIO

- 4 - Slalom del Cares
- 5 - Final del Cpto. de España Patrullas-Slalom
- 5 - VII Trofeo Reina Sofía
- 11 - VII Descenso del Tajo. Fuentidueña

- 11-12 - Descenso del Esera
- 12 - XVI Raphael del Tajo
- 19 - I Gran Premio Euzkadi de Velocidad
- 24 - XXII Descenso Int. del Bidasoa
- 25-26 - Slalom de llavorsí
- 25-26 - Regata Internacional de Bochum

## JULIO

- 1-3 - Regata Internacional de Duisburg
- 3 - Regata Internacional Sanabria 1988
- 5-10 - Campeonato del Mundo Junior Aguas Bravas. Sort, La Seu d'Urgell
- 14-17 - Campeonato de España de Pista
- 24 - Campeonato Mundo Maraton Noltingham
- 30-31 - Open Junior de Pista - Trasona

## AGOSTO

- 6 - LII Descenso Internacional del Sella
- 7 - Regata Internacional de Trasona
- 9 - XXIV Ascenso Internacional del Nalon
- 10 - VI Regata Int. Ria de Villaviciosa
- 14 - XXIII Descenso Int. del Carrión
- 14 - XX Descenso Internacional del Cares Deva
- 20 - XIII Ascenso-Descenso del Alto Segura
- 28 - X Descenso del Guadiana

## SEPTIEMBRE

- 2-4 - Regata Int. de Dinamarca
- 17 - Inauguración J.J.O.O. de Seúl
- 17 - XXIV Regata de San Mateo
- 26-1 - Competición J.J.O.O. Seúl

## OCTUBRE

- 9 - III Regata Trofeo Fiestas del Pilar





# SOBRE LA MEDICINA DEPORTIVA

TEXTO DE: PEDRO MANONELLES MARQUETA

La descripción de material médico que se efectúa a continuación es precisa para las siguientes funciones:

1. Asistencia médica de primera urgencia a los componentes del Equipo Nacional de Piragüismo en concentraciones y desplazamientos para competición.
2. Asistencia médica no urgente de las enfermedades intercurrentes en los miembros del Equipo Nacional y miembros del staff del mismo.
3. Control médico de los sistemas de entrenamiento y determinación del nivel de aptitud física-médica de los componentes del Equipo Nacional de Piragüismo.

La relación de material médico es la siguiente:

- Fichero de historias médicas de cada uno de los miembros del Equipo Nacional de Piragüismo.
- Esfigmomanómetro.
- Fonendoscopio.
- Báscula portátil.
- Cronómetro.
- Electrocardiógrafo portátil autónomo.
- Martillo de reflejos.
- Linterna médica.
- Botiquín de urgencias.

## COMPOSICION DEL BOTIQUIN MEDICO DE URGENCIA DEL MEDICO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGUISMO Y DEL EQUIPO NACIONAL DE PIRAGUISMO

El arsenal médico-terapéutico de dicho botiquín consta de los siguientes apartados:

- A - Material no fungible.
- B - Material fungible.
- C - Medicación.

### A - MATERIAL NO FUNGIBLE

- Ambú.
- Laringoscopio.
- Desfibrilador portátil autónomo.

- Equipo portátil de administración de oxígeno.
- Equipo quirúrgico:
  - . Caja estéril
  - . 12 pinzas hemostáticas.
  - . 2 tijeras de punta roma curvas.
  - . 2 tijeras de punta roma rectas.
  - . 2 pinzas con dientes.
  - . 2 pinzas sin dientes.
  - . 2 portaagujas.
  - . 4 separadores.

### B - MATERIAL FUNGIBLE

- Máscaras de oxígeno.
- Tubos de Mayo.
- Cánulas traqueales.
- Equipos de infusión venosa continua.
- Jeringuillas.
- Aguja intramusculares, intravenosas y subcutáneas.
- Vendas de gasa.
- Vendas elásticas.
- Vendas adhesivas.
- Guantes quirúrgicos estériles.
- Paños quirúrgicos estériles.
- Gasas estériles.
- Compresas estériles.
- Hilos de sutura: seda, terilene, catgut.
- Esparadrapo de tela.
- Esparadrapo hipoalérgico de papel.

### C - MEDICACION

1. Antisépticos:
  - Alcohol
  - Tintura de yodo
  - Agua oxigenada
  - Merthiolate
2. Antibióticos:
  - Amoxicilina, amp. comp.
  - Eritromicina, comp.
3. Medicación cardiaca:
  - Digital, amp.
  - Adrenalina, amp.



- Dopamina, amp.
- Nifedipina, comp.
- Lincaina, amp.
- Atropina, amp.
- Nitroglicerina, comp.

## 4. Medicación respiratoria:

- Teofilina, amp.
- Mucolíticos
- Expectorantes
- Antitusígenos

## 5. Corticosteroides:

- Metilprednisolona, amp.

## 6. Antihistamínicos.

## 7. Ansiolíticos: - Diazepán, comp.

- 8. Analgésicos: - Acido acetilsalicílico, comp.
- Paracetamol, comp.
- Propifenazona, comp.
- Diprofona sódica, amp.

## 9. Espasmolíticos:

- Baralgin, amp.

## 10. Sueros:

- Glucosalino
- Fisiológico
- Bicarbonatado

## 11. Antidiarréicos:

- Loperamida, comp.

## 12. Otros:

- Suplementos de potasio, sol.
- Furosemida, amp.
- Novocaína, amp.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Urgencias cardiovasculares: Su tratamiento. Sociedad Española de Cardiología. Ed. Edilerm. Madrid. 1981.
- V Artigas: Manual de urgencias médicas. Anti bióticos, S.A. Madrid. 1973.
- F Koller, GA Nagel, K Neuhaus: Urgencias en medicina interna. Ed. Salvat. Barcelona. 1981.
- B Lorenzo: Formulario-Guía terapéutica de urgencia. 16ª ed. Ed. Oteo. Madrid. 1978.
- E Goldberger: Urgencias cardiacas y su tratamiento. Ed. Toray. Barcelona. 1976.

CONTRAINDICACIONES MEDICAS PARA LA PRACTICA - DEL PIRAGUISMO

La práctica deportiva es muy beneficiosa y recomendable para prácticamente todas las personas, incluso aquellas de edades avanzadas.

El ejercicio físico y la práctica de muchos deportes se recomiendan en la recuperación de muchas enfermedades, siempre bajo vigilancia mé-

dica.

Pero la práctica del deporte, en este caso el Piragüismo de competición supone para el organismo un esfuerzo intenso que sólo está capacitado para realizar quien carece de enfermedades o defectos graves.

Por ello, el inicio de cualquier deporte competitivo y especialmente el Piragüismo, en el que los requerimientos son especialmente intensos fundamentalmente para los aparatos cardiovascular y locomotor, sólo se puede aconsejar a aquellas personas a las que se puede considerar sanas o capacitadas desde el punto de vista médico.

Este trabajo tiene como objetivo ofrecer las orientaciones médicas necesarias, tanto para deportistas como para técnicos, sobre las enfermedades y alteraciones que contraindican la práctica competitiva del Piragüismo.

Se entiende por contraindicaciones para la práctica del Piragüismo aquellas situaciones que hacen totalmente desaconsejable la práctica de este deporte.

Se entiende por contraindicaciones para la práctica del Piragüismo aquellas situaciones que hacen totalmente desaconsejable la práctica de este deporte.

TIPOS DE CONTRAINDICACIONES

- Contraindicaciones absolutas. Situaciones en las que no existe duda de que se debe desaconsejar la práctica del Piragüismo.
- Contraindicaciones relativas. Situaciones en las que se pueden tener en consideración factores adicionales y que podrán permitir la práctica del deporte bajo ciertas circunstancias.
- Contraindicaciones permanentes. Alteraciones que nunca van a permitir la práctica del Piragüismo.
- Contraindicaciones temporales. Sólo impiden la práctica de este deporte de una forma temporal.

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS PERMANENTES

Las contraindicaciones absolutas y permanentes son enfermedades y alteraciones que impiden la práctica del Piragüismo por considerarse incurables o por necesitar excesivos cuidados médicos para el manejo de dichas situaciones.

En muchas ocasiones pueden poner en peligro la vida del sujeto y en otras, como se verá a continuación, resultan incompatibles con la ejecución de ejercicio físico.

No es posible hacer una enumeración de todas las enfermedades posibles, pero se ofrece una



amplia pormenorización de las mismas.

1. Enfermedades del aparato cardiocirculatorio.
  - Cardiopatías avanzadas que cursan con insuficiencia cardiaca.
  - Cardiopatía isquémica: angina de pecho e infarto de miocardio.
  - Trastornos graves del ritmo y de la conducción cardiacos.
  - Marcapasos cardiaco con sistema de funcionamiento no fisiológico.
  - Hipertensión arterial grave.
  - Miocardiopatías: hipertrófica, dilatada, restrictiva.
2. Enfermedades del aparato locomotor.
  - Amputaciones o ausencias de extremidades.
  - Malformaciones graves del aparato locomotor: escoliosis y cifosis graves ....
3. Enfermedades del aparato respiratorio.
  - Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
  - Neumoconiosis.
  - Neumonectomías.
  - Fibrosis pulmonar.
  - Enfisema severo.
  - Bronquiectasias.
4. Enfermedades del sistema nervioso.
  - Trastornos mentales: Demencia, psicosis, retrasos mentales.
  - Trastornos del equilibrio y de la marcha.
  - Trastornos paralíticos: Hemiplejia, paraplejia.
  - Epilepsia.
5. Trastornos graves de la crisis sanguínea.
  - Enfermedades de la coagulación.
  - Enfermedades hemorrágicas.
  - Enfermedades de los glóbulos rojos: Anemias graves.
  - Enfermedades de los glóbulos blancos: Leucemias.
6. Afecciones inflamatorias crónicas.
  - Sarcoidosis.
  - Esclerodermia.
  - Lupus eritematoso generalizado.
  - Poliarteritis nudosa.
7. Enfermedades endocrinológicas.
  - Hiperlipidemias congénitas.
  - Insuficiencia suprarrenal.
  - Diabetes grave.
8. Alteraciones de la visión.
  - Ceguera.
  - Miopía intensa.
  - Otros defectos graves de la visión de difícil corrección.
9. Otras enfermedades.
  - Enfermedades cancerosas.

- Insuficiencia renal crónica.
- Insuficiencia hepática crónica.
- Hernias no operables.
- Inmunodeficiencias.

#### CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS TEMPORALES

Las contraindicaciones absolutas temporales son enfermedades o alteraciones que impiden la práctica absoluta del Piragüismo en un plazo determinado de tiempo, destinado a corregir defectos orgánicos, enfermedades agudas o lesiones de cualquier tipo.

Tras la solución de estas contraindicaciones por los medios adecuados, como intervención quirúrgica, inmovilización de extremidades, tratamiento farmacológico o cualquier otro medio, y tras un adecuado periodo de convalecencia de la enfermedad, el deportista puede reiniciar la realización de ejercicio físico.

Dichas contraindicaciones son:

1. Enfermedades del aparato cardiocirculatorio.
  - Cardiopatías congénitas: coartación aórtica, conducto arterioso persistente, comunicaciones anómalas, estenosis pulmonar, etc.
  - Enfermedades valvulares: estenosis e insuficiencia valvular mitral y aórtica.
  - Miocarditis.
  - Pericarditis.
  - Endocarditis.
  - Enfermedades vasculares: obstrucciones arterioscleróticas arteriales, aneurismas.
2. Enfermedades del aparato locomotor.
  - Deformidades y alteraciones corregibles quirúrgicamente.
  - Lesiones traumáticas: fracturas de huesos, luxaciones, esguinces, tendinitis, rotura de fibras musculares, etc.
  - Hernias discales.
3. Enfermedades inflamatorias e infecciones agudas.
  - Fiebre reumática.
  - Mononucleosis infecciosa.
  - Hepatitis viral.
  - Tuberculosis activa.
  - Artritis.
  - Enfermedades infecciosas activas: neumonía, salmonelosis, meningitis, brucelosis, micosis generalizadas ...
4. Otras enfermedades y situaciones.
  - Hernias no operadas.
  - Cólico biliar.
  - Cólico nefrítico.
  - Úlcera gastroduodenal activa.
  - Obesidad importante.
  - Recuperación intervenciones quirúrgicas.



- Embarazo avanzado.

#### CONTRAINDICACIONES RELATIVAS

Las contraindicaciones relativas son enfermedades o situaciones en las que se puede considerar la práctica del Piragüismo bajo ciertas condiciones como por ejemplo la supervisión médica directa de ciertas afecciones leves en períodos de competición, algunas enfermedades de carácter esporádico, el deseo voluntario del deportista de seguir practicando el Piragüismo a pesar de sufrir ciertas enfermedades, etc. La recomendación o contraindicación de la práctica del Piragüismo, en estas circunstancias, se valorará conjuntamente entre el propio deportista, su técnico o entrenador y el médico encargado.

La lista de contraindicaciones, que se ofrece a continuación, podría ser muy mucho más extensa, pero sólo se hace referencia a las situaciones más frecuentes que se suelen presentar en la práctica. Otras alteraciones no incluidas en la descripción deben ser revisadas de una forma individualizada.

- Diabetes moderada.
- Obesidad.
- Asma bronquial.
- Infecciones leves.
- Sobreentrenamiento.
- Depresión psíquica.
- Estados de fatiga.
- Afecciones rinofaríngeas.
- Bronquitis aguda.
- Dolores musculares y articulares.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- PB Beeson, W McDermott: Tratado de Medicina Interna de Cecil-Loeb. Ed. Interamericana. México 1977.
- C. Bestir: Medicina y deporte. Ed. Fargraf. Barcelona. 1976.
- W Heipertz: Medicina del deporte. Ed. Labor. Barcelona. 1968.
- Logue, Schlant, Wenger: Husrt. El Corazón. 2ª ed. Ed. Toray. Barcelona. 1980.
- LR Zohman, JS Tobis: La rehabilitación en cardiología. Ed. Toray. Barcelona. 1975.
- JP Broustet: Cardiología deportiva. Ed. Toray Masson. Barcelona. 1980.
- R Guillet, J Genéty, E Brunet-Guedj: Manual de medicina del deporte. Ed. Masson. México - 1985.

- JJ González, I Sañudo: Contraindicaciones a la práctica de la educación física y el deporte. Ap. d'educ. fis. XIX: 245-254. 1982.

#### EL RIESGO DE ATAQUE CARDIACO EN LA PRACTICA DEL PIRAGUISMO

Cada vez son más numerosas las personas que, especialmente en los países desarrollados, encuentran en la práctica deportiva una expresión más de sus hábitos culturales. Estas personas consiguen a través del deporte una serie de satisfacciones gratificantes, de muy diversa índole subjetiva, además de una mejora objetiva de su propio nivel de salud tanto física como psíquica.

Esta es una razón más, entre las muchas que se pueden considerar, para favorecer el auge deportivo a todos los niveles, desde la alta competición hasta el deporte recreativo, incluso en personas de avanzada edad.

Se puede decir, sin temor a equivocarse, que ésta es la política que se está siguiendo en los países desarrollados como el nuestro.

Sin embargo, no se debe pensar que la práctica de actividades deportivas está exenta de riesgos, o por decirlo de otra manera, el deporte, en determinadas circunstancias, puede desencadenar efectos adversos, incluso muy graves.

La atención de este trabajo se centra sobre las consecuencias indeseables que la actividad deportiva piragüística puede tener sobre el aparato cardiocirculatorio, y especialmente sobre su componente más importante: el corazón.

Son bien conocidos los efectos que la actividad física tiene, de una forma fisiológica, sobre el aparato cardiocirculatorio (1-3). Entre ellos se pueden citar la disminución de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial de reposo, el aumento del consumo de oxígeno, la mejor tolerancia al esfuerzo desde muchos puntos de vista, la disminución de las tasas sanguíneas de lípidos, etc. No es el objetivo de este trabajo detenerse en pormenorizarlos. Es importante saber que el sistema cardiocirculatorio es una pieza clave en el complejo engranaje de las adaptaciones del organismo ante el esfuerzo físico. Tanto es así que se sabe que el aparato cardiocirculatorio es sin duda el principal factor limitante en la ejecución del esfuerzo físico y conviene que se sepa que una buena parte del tiempo dedicado al entrenamiento deportivo está destinado a la mejora de la respuesta de este aparato intentando conseguir una mejor y más rápida adaptación al esfuerzo.

Próximo capítulo:

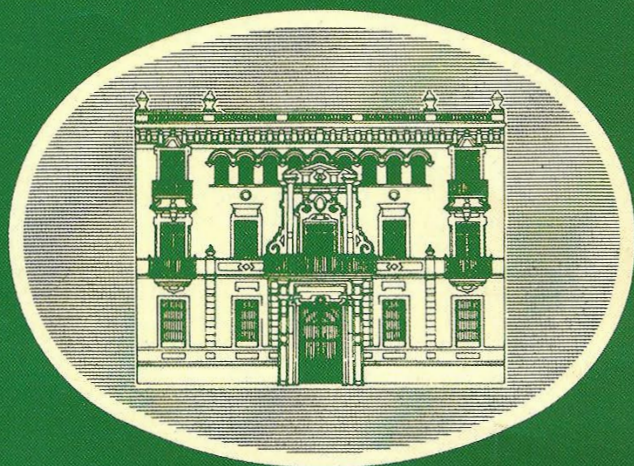
- ORIENTACIONES MEDICAS PARA ENTRENADORES, MONITORES Y DEPORTISTAS.





# PREVISION ESPAÑOLA

## GRUPO ASEGURADOR



## NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100  
«primeros años» hemos  
creado una sólida

Organización  
potenciada hacia el  
futuro.

160 Oficinas abiertas al  
público,  
distribuidas por  
el territorio nacional,  
manteniendo nuestra  
Sede central en  
Sevilla.

Una completa red de  
servicios, a través de  
más de 3.000 agencias y  
corresponsales, dotadas  
de profesionales de  
primera línea

—firmemente  
comprometidos con su  
mercado— y que abarca  
en su conjunto hasta los  
más pequeños núcleos  
de población de nuestro  
país.

## 100 AÑOS A SU SERVICIO