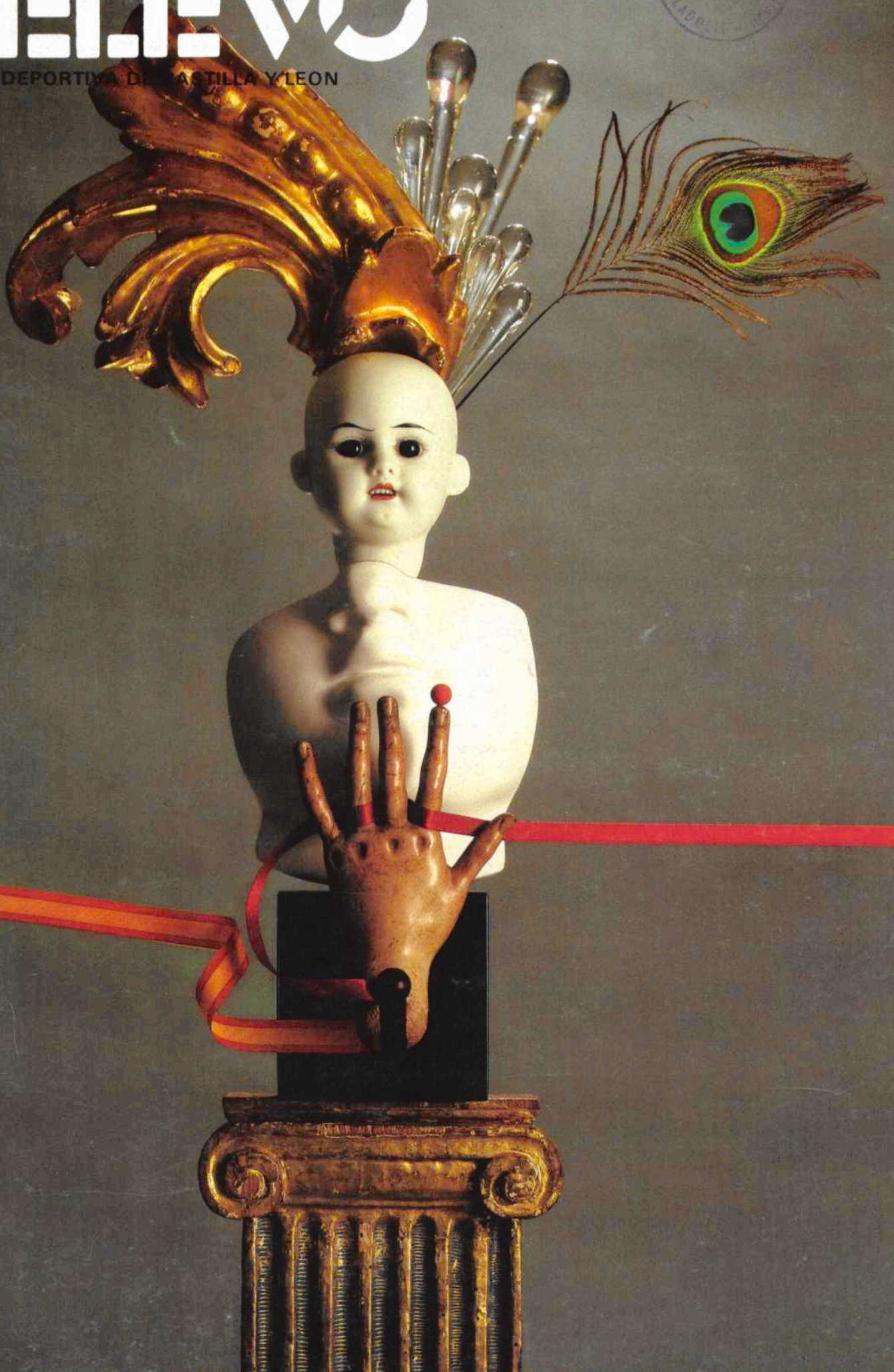


AÑO III - Nº 10 - VERANO 86

RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN



el día que debuté en la «caja tonta»

Por MARIA ESCARIO*

Comenzaba la década de los 80, cuando, casi sin darme cuenta, conseguía mi primer trabajo, que compaginé con los estudios de 3º de Periodismo en la Facultad de Ciencias de la Información de Madrid.

Desde entonces y hasta hoy, la televisión siempre ha sido mi escuela. Supongo que si, por aquel entonces, alguien me hubiera sugerido que algún día iba a debutar en televisión presentando un programa, me habría echado a reír durante largo rato.

Entonces mis objetivos estaban mucho más en la Tierra. Casi tres años y medio me separaban aún de mi objetivo: ser periodista.

Aunque sea un tópico, nunca mejor dicho eso de que la vida da muchas vueltas y siempre alguna de esas vueltas llega cuando menos te lo esperas. Ese fue mi caso.

El Mundial de fútbol ya estaba en la línea de salida y Televisión Española tenía previsto desplazar a México un numeroso equipo humano del departamento de deportes, al que yo pertenecía.

El 1 de mayo, Gregorio Parra se hizo cargo del programa «Teledporte», durante su último mes de emisión antes de comenzar el Mundial. Ese mismo día, al llegar a la redacción, Gregorio me comunicó que yo iba a ser la persona encargada de la presentación del programa. Desde ese momento, un nudo se apoderó de mi estómago durante toda la tarde: nunca había hecho nada igual y además iba a hacerlo sin pruebas previas.

Mi primera reacción fue llamar a Elena Sánchez, gran amiga dentro y fuera de Televisión. Elena me dio una de las claves: «No pienses que te ven millones de personas. Si lo haces, temblarás de miedo. Cuenta el «Teledporte» a una sola persona. Mentalízate de que la cámara es esa única persona».

Creo que Rosa M.^a Mateo debió aprenderse ese Teledporte mejor que yo, porque mientras nos maquillaban le leí las entradillas así como veinte veces. «No me lo leas, cuéntamelo», me decía.

Para mí aquel «Teledporte» tuvo la peor audiencia de su historia: sólo un espectador.

Es curioso lo que puede llegar a impresionar ese agujerito negro, del que no recibes la más mínima respuesta. Pero para mí solo existía un problema: contar algo a alguien. El primer día, todo lo demás sobraba.

Cuando todo acabó, mis nervios bajaron a las piernas que me pesaban como si fueran de plomo.

Subí resoplando a la redacción, donde me esperaba una llamada de felicitación. Era Matías Prats Jr., con su habitual buen humor. Sin duda, era el mejor final para un comienzo.



* Del Dpto. de Deportes de Televisión Española

SUMARIO



12

La nadadora vallisoletana Henar Alonso-Pimentel lleva cinco temporadas en Estados Unidos, compaginando los estudios con el deporte. Hemos aprovechado sus vacaciones para que, en época de piscinas, nos relate su experiencia en las universidades norteamericanas.



4

En este número hacemos la presentación de la Escuela de Tecnificación de Gimnasia de Castilla y León, con su cartel anunciador como portada. El número de internacionales castellano-leonesas en la gimnasia rítmica irá en aumento, al poder trabajar en mejores condiciones para elevar el nivel técnico.

8



BARCELONA '92

Faltan pocos meses para la nominación de la sede de los Juegos Olímpicos de 1992. Todo está previsto para que Barcelona organice el gran acontecimiento deportivo, pero será el Comité Olímpico Internacional quien decida.



27

Es el momento de disfrutar las vacaciones de verano, descansando y divirtiéndose con las aficiones favoritas. En estas páginas podrá «vivir» una aventura emocionante en el Karakorum, donde hay más cumbres de más de ocho mil metros reunidas en menos espacio, o seguir los consejos para una excursión náutica o una marcha por la maravillosa sierra de Gredos.

RELEVO

REVISTA DEPORTIVA DE CASTILLA Y LEÓN

Verano 1986 - Número 10

EDITA:
DIRECCION GENERAL
DE JUVENTUD Y DEPORTES

JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN
Consejería de Educación y Cultura

RELEVO no suscribe necesariamente las opiniones y comentarios de sus colaboradores, que las realizan a título personal.

Prohibida la reproducción total o parcial de artículos, grabados y fotografías sin previa autorización escrita del Editor.

DIRECTOR:
JUAN CARLOS REAL

Colaboran en este número:

Juan Almansa, Moncho Alarcia, Henar Alonso-Pimentel, Cruz José Alonso, E. Alvarez del Palacio, Clemencio Hernández, Mario Pesquera, Angel Vadillo, Miguel Angel Vidal y José Luis Villanueva.

Colaboración especial:

María Rodríguez Escario.

Fotografías:

Alvarez del Campo, Vidal, Villanueva y archivo.

Humor:

Francano.

Portada:

Cartel de la Escuela de Tecnificación de Gimnasia, diseñado y realizado por Miguel Escalona.

Redacción y administración:

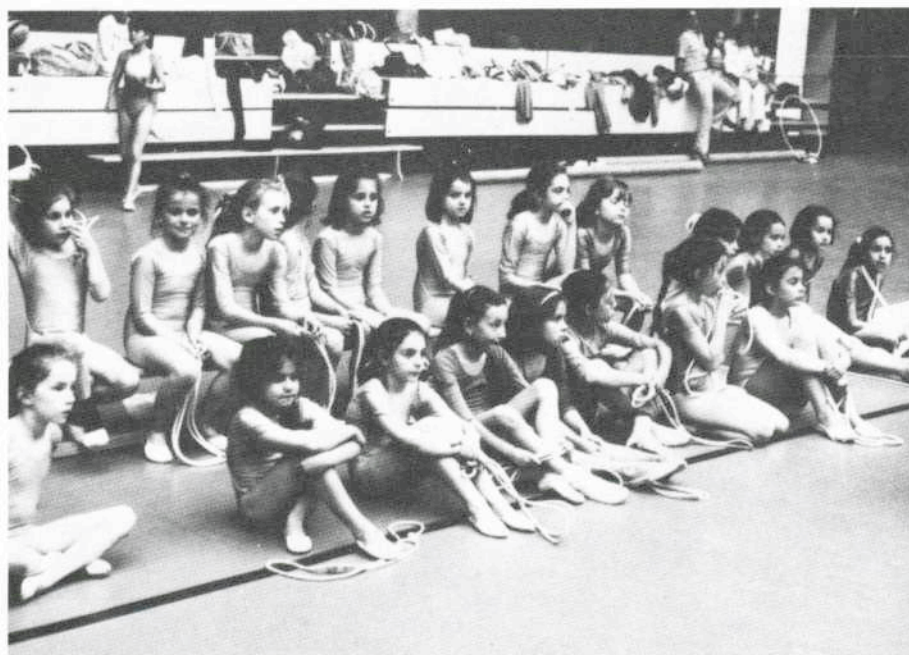
C/ Nicolás Salmerón, 3, 4.ª planta. Teléfono 39 26 66
47004 VALLADOLID



¡ARRIBA EL NIVEL!

La gimnasia rítmica deportiva es, desde hace muchos años, la modalidad gimnástica con mayor peso específico en Castilla y León. Ha ido escalando peldaños por la categoría de sus gimnastas, ganando adeptos por el atractivo de su singular belleza, extendiendo su campo de acción y aumentando día a día el número de practicantes. Era el momento oportuno para planificar un trabajo sólido a nivel regional, en busca del perfeccionamiento técnico necesario para alcanzar cotas más altas. Pues bien, la Escuela de Tecnificación de Gimnasia de Castilla y León es una realidad de la que nos vamos a ocupar en este trabajo.

Valladolid está considerada como la cuna de la gimnasia rítmica española, siendo importante el número de gimnastas que ha aportado a la selección nacional. A la sombra de estas internacionales se han ido forjando miles de muchachitas, esperanzadas en sus primeros años de práctica con alcanzar similares entorchados. La celebración de Torneos Internacionales, con participación de las primeras figuras mundiales, cumplía un doble objetivo de promoción y conocimiento directo de las novedades que los países más avanzados en este deporte iban introduciendo en los diferentes ejercicios. Y la celebración de los Campeonatos Mundiales en la capital vallisoletana, el pasado mes de octubre, supuso ya



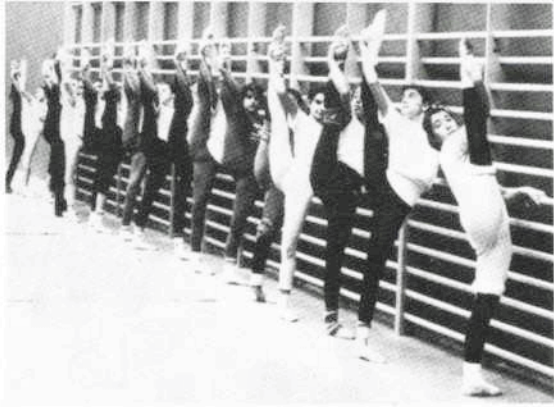
Con la cuerda en las manos, al borde del tapiz, siguen las evoluciones de la entrenadora a la espera de su turno.



El trabajo específico de cada gimnasta permitirá obtener mejores resultados, de acuerdo con sus condiciones.

la culminación en ese esfuerzo continuo a favor de la gimnasia rítmica.

Las internacionales vallisoletanas, siempre que sus compromisos se lo permiten, han contribuido a la promoción de este deporte en nuestra región y no han faltado seguidoras prácticamente en las nueve provincias castellano-leonesas. De la siembra de estas gimnastas pioneras se puede esperar mucho, porque su trabajo continúa. Teresa de Isla, que en 1973 ya acudiera a un Campeonato del Mundo, es la actual Directora Técnica de la Escuela de Tecnificación de Gimnasia. Dolores Tamariz, entrenadora en Burgos, y Virginia Manzanera, en Valladolid, han sido piezas claves en el conjunto español hasta hace un par de años. Sonia Conde, otra de las entrenadoras de esta Escuela, completó un brillante historial a nivel nacional e internacional. En sus



manos está ahora el futuro de nuestra gimnasia rítmica.

PERFECCIONAMIENTO TECNICO

Desde abril de este año está en marcha la Escuela de Tecnificación de Gimnasia de Castilla y León, aunque la Escuela Provincial de Valladolid llevaba funcionando desde primeros de 1985 sin incluir en este programa. La sede regional está en la capital vallisoletana, existiendo una Escuela Provincial por cada una de las nueve provincias de la Comunidad Autónoma.

Esta Escuela ha sido creada para perfeccionamiento técnico, no para promoción deportiva, y por tanto las alumnas entran con una base de preparación. A las pruebas de ingreso se presentaron este año una media de 100 niñas por provincia, que debieron superar unas pruebas físicas para ser admitidas. El número de alumnas en cada Escuela Provincial es de 25, de edades comprendidas entre 8 y 10 años, con dos entrenadoras (titular y ayudante) que imparten un mínimo de 8 horas semanales de clase durante todo el año, excepto el mes de agosto que es de vacaciones. Además de los entrenamientos, se realizan periódicamente pases de control, competiciones a nivel de Campeonato de España y concentraciones.

En cuanto las alumnas alcanzan un nivel superior, pasan a la Escuela Regional, aun manteniendo su licencia federativa con el club de su lugar de procedencia. En esta Escuela hay solamente 20 gimnastas, entre ellas la componente del equipo nacional de 20 gimnastas, entre ellas la componente del equipo nacional Silvia Yustos, realizando entrenamientos, competi-

ción a todos los niveles y encuentros internacionales.

El plan técnico para todas las provincias es único, estando supervisado por la Directora Técnica de la Escuela de Tecnificación de Gimnasia. Este plan ha sido trazado con una visión de futuro, dotado de los elementos necesarios para ir creando la base técnica en todas las alumnas y poder recoger los re-

sultados de este trabajo a largo plazo.

CAMINANDO JUNTOS

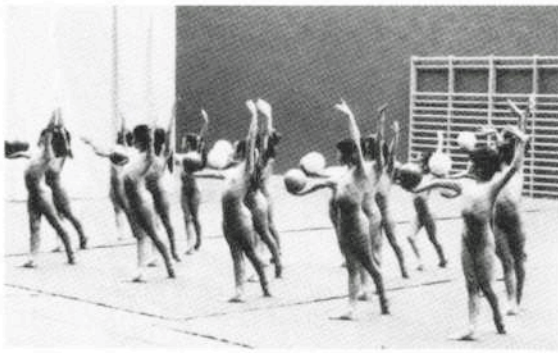
La Escuela de Tecnificación de Gimnasia —que en su día acogerá las modalidades de ar-



La entrenadora se ocupa de corregir el movimiento, para sacar el máximo de cada gimnasta.



La Escuela de Tecnificación de Gimnasia de Castilla y León ha sido creada para perfeccionamiento técnico de las gimnastas que, con cierta base, apunten posibilidades de futuro.



tística, cama elástica y mini-tramp— programó a principios de año cuatro concentraciones, con el fin de unificar criterios técnicos y realizar trabajos conjuntos analizando la problemática particular de cada provincia. A las primeras Jornadas Técnicas, que tuvieron lugar en Palencia, asistieron solamente

rán pensando en seguir los pasos de su paisana María Martín, gimnasta del equipo nacional, y no faltan clubs y técnicos para encauzarlas.

Burgos ha empezado este año en la gimnasia rítmica a nivel competitivo, pero cuenta con una Escuela Municipal con 350 practicantes de todas las moda-

lidades gimnásticas. También tienen Escuela en León, así como grupos de promoción con bastantes participantes; llevan varios años tomando parte en Campeonatos de Federación y Escolares. En Salamanca y Avila el nivel es parejo, con mucho interés por la gimnasia rítmica, aunque están escasos de técnicos. Otro tanto ocurre en Soria, donde se encuentran a nivel de promoción con un núcleo importante.

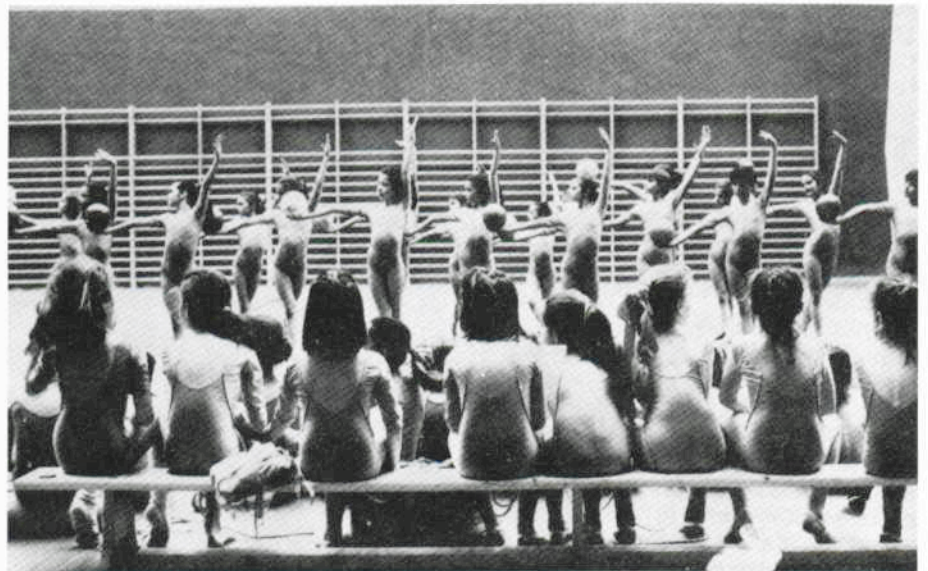
Tan sólo en Zamora no tiene por el momento aceptación la gimnasia. Es el polo opuesto de Valladolid, donde el número de practicantes es muy elevado y el nivel técnico superior al de las restantes provincias. En los Campeonatos de Castilla y León dominaron las gimnastas vallisoletanas ocupando las primeras plazas: Laura Manzanera fue campeona en 2.ª categoría, Isabel Alcántara en infantil y Clara Gómez Rodulfo en alevín. Habrá que esperar unos años para ver en qué medida afecta a los resultados la entrada en funcionamiento de esta Escuela de Tecnificación de Gimnasia de Castilla y León, tercera en su género de las que existen en España.



Las palmas de la entrenadora marcan el ritmo para seguir cualquier ejercicio.

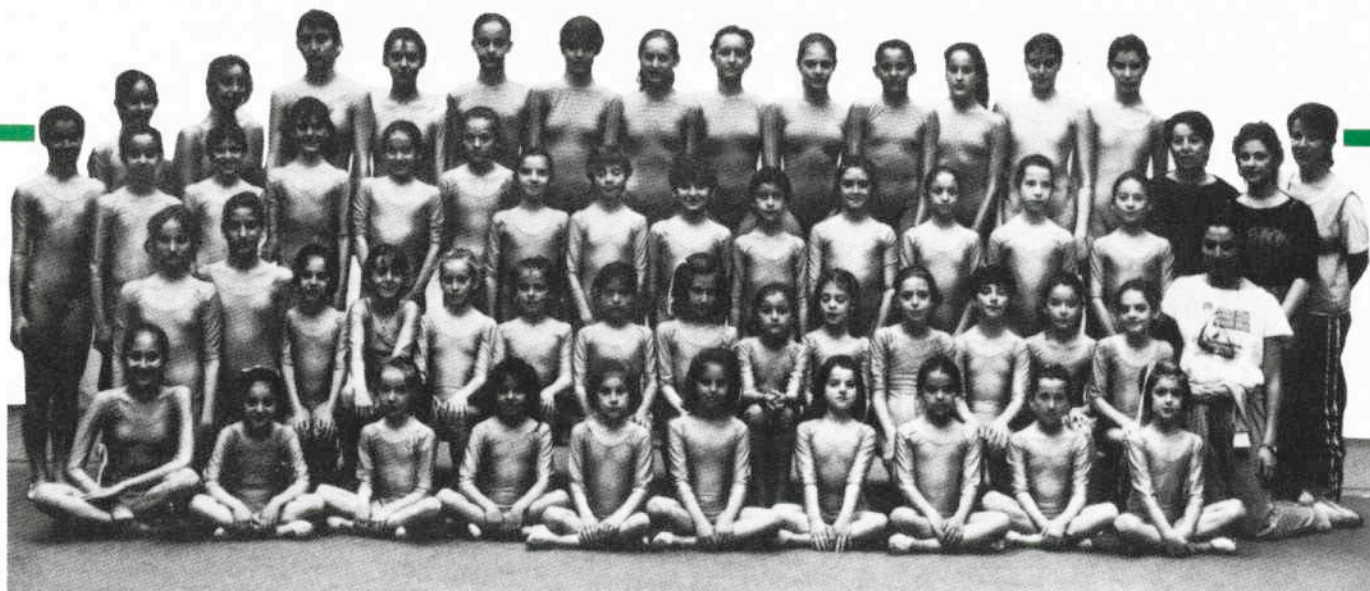
entrenadores, pero las segundas, celebradas en Medina del Campo, ya contaron con la presencia de entrenadoras y gimnastas. En la misma línea están previstas las próximas, en Valladolid durante el mes de julio y en diciembre sin determinar todavía el lugar.

El trabajo conjunto es muy importante, como podrá comprobarse con el paso de los años. Es posible que el nivel técnico sea más parejo, acortando las diferencias que actualmente existen. Ya es apreciable el progreso en provincias como Palencia, donde ha aumentado considerablemente el número de técnicos y funciona una Escuela Municipal con numeroso alumnado. En Segovia, qué duda cabe que las muchachas que empiezan lo ha-



Con la Escuela de Tecnificación de Gimnasia estas niñas de 8 a 10 años podrán elevar su nivel técnico y triunfar en la gimnasia rítmica.

UNA TARDE EN EL GIMNASIO



La entrenadora marca el ritmo con palmas y las gimnastas repiten el ejercicio una y otra vez sin pestañear. En un tapiz contiguo evolucionan las más pequeñas, fijándose atentamente en el movimiento que explica su entrenadora. Es tiempo de entrenamiento y hay que aprovecharlo al máximo, aunque se hacen las paradas que sean necesarias para corregir a una niña o al grupo. Se trabaja en silencio, de tal forma que las indicaciones se pueden oír sin que las entrenadoras fuercen la voz. Aunque, a veces tengan que dar alguna más alta que otra... Con pocos días de clase todas saben que la disciplina es fundamental en la gimnasia rítmica para obtener buenos resultados. Y no es cuestión de perder el tiempo, cuando tanto sacrificio supone compartirlo con los estudios. Las mayorcitas del grupo lo entienden mejor, aunque con sus 8 años las recién iniciadas también saben seguir el entrenamiento sin pestañear.

Hay que aprovechar un descanso para poder hablar con las entrenadoras de la Escuela de Tecnificación de Gimnasia. Es un momento de asueto para las niñas y una oportunidad de poder conocer algunos detalles de la Escuela en boca de los propios técnicos. La Directora, Teresa de Isla, nos habla de objetivos: «La finalidad de la Escuela regional es sacar el máximo de cada gimnasta, trabajando con ellas en un plano individual. En las Escuelas Provinciales trabajan a un nivel más general, aunque cuidando los aspectos individuales y de conjunto. Como objetivos generales, con la Escuela de Tecnificación lo que se pretende es perfeccionar el nivel en las provincias castellano-leonesas donde haya base y si no crear esa base y potenciarla». Campeona de España de 1.ª categoría en dos ocasiones y con un brillante palmarés internacional, Sonia Conde pasó hace cuatro años de gimnasia a entrenadora: «Hay mucha diferencia —nos dice— entre una Escuela de Tecnificación y un gimnasio privado o un club, porque de entrada el entrenamiento se plantea de distinta forma. En

la Escuela tenemos muchas más horas, una instalación que reúne plenamente las condiciones para practicar la gimnasia rítmica, gimnastas con una base y con todo esto entrenamos de cara a la competición, no para preparar la exhibición de fin de curso. Por otro lado, se hace un seguimiento completo de la gimnasta, viviendo el entrenamiento, recogiendo resultados y valorando el rendimiento para tratar de mejorar siempre que sea posible».

Otra entrenadora de la Escuela, Margarita de Isla, empieza diciéndonos que todo el trabajo va encaminado a elevar el nivel: «Tratamos de que, como mínimo, las gimnastas lleguen al equipo nacional. Puede parecer exagerado, y es probable que no siempre se consiga, pero con esa meta trabajamos. Las niñas que ingresan en la Escuela reúnen una serie de cualidades y nosotras procuramos de acuerdo a esto sacar el máximo rendimiento de cada una, estudiando su personalidad y condiciones, analizando el trabajo individual y conociéndola lo mejor posible». Los minutos vuelan, pero antes de proseguir los entrenamientos recogemos la opinión técnica de Virginia Manzanera, que en el pasado Mundial se retiró como gimnasta: «Estas Escuelas de Tecnificación suponen una gran ventaja para las gimnastas, porque se trabaja en las condiciones idóneas para poder alcanzar un nivel muy elevado. Es un trabajo más concienzudo, hecho con más detenimiento, en unas instalaciones apropiadas y con varias entrenadoras. Desde luego que teniendo más medios se pueden obtener mejores resultados».

Vuelven a sonar las palmas, marcando un ritmo que no necesita de más indicación para las gimnastas. La jornada prosigue en el centro regional de la Escuela de Tecnificación de Gimnasia, con las niñas sin perder la sonrisa, quizá sabedoras de que ese esfuerzo les va a merecer la pena.

J. C. REAL



BARCELONA'92

Dentro de seis años España podrá estar viviendo los primeros Juegos Olímpicos de su historia. Todo está programado para que el día 25 de julio de 1992 se celebre la ceremonia de inauguración de los Juegos de Barcelona, con el estadio de Montjuich acogiendo unos 80.000 espectadores y alrededor de 3.000 millones de telespectadores siguiendo desde sus hogares las imágenes. Todo está programado, pero hace falta que los miembros del Comité Olímpico Internacional elijan entre las cinco candidaturas presentadas el nombre de la ciudad organizadora de los Juegos de Verano de la XXV Olimpiada. La reunión para tal fin tendrá lugar el viernes 17 de octubre de 1986, en el salón central del palacio Beaulieu, de Lausana.

Amsterdam, Birmingham. Brisbane y París son los rivales de Barcelona...

una vieja aspiración olímpica

España es uno de los pocos países europeos que jamás ha organizado unos Juegos Olímpicos, a pesar de haberlo solicitado en cuatro ocasiones. Sí que disfrutaron su oportunidad de albergarlos —algunos más de una vez—, Alemania (Berlín 1936 y Munich 1972), Austria (Innsbruck, 1964 y 1976), Bélgica (Amberes 1920), Finlandia (Helsinki 1952), Francia (París en 1900 y 1924, Chamonix 1924 y Grenoble 1968), Grecia (Atenas 1896), Gran Bretaña (Londres, 1904 y 1948), Holanda (Amsterdam 1928), Italia (Cortina d'Ampezzo 1956 y Roma 1960), Noruega (Oslo 1952), Suecia (Estocolmo 1912), Suiza (Saint Moritz 1928 y 1948), URSS (Moscú 1980) y Yugoslavia (Sarajevo 1984).

En 1981 el Alcalde de Barcelona anunció la voluntad barcelonesa de solicitar los Juegos de la XXV Olimpiada y desde entonces el apoyo ha sido unánime y el respaldo popular. Barcelona ha intentado con anterioridad en tres ocasiones organizar unos Juegos Olímpicos, solicitando los de 1924, 1936 y 1972. Es por tanto la cuarta vez que postula la organización y todos esperamos que sea la definitiva, porque se ha jugado fuerte presentando una documentación en la que no se deja un cabo suelto.

La Oficina Olímpica de Barcelona ha respondido exhaustiva-

• *España es uno de los pocos países europeos que nunca organizó unos Juegos Olímpicos.*



Lago de la ciudad de Bañolas, para las competiciones de remo.

mente a las 23 preguntas del cuestionario oficial del Comité Olímpico Internacional, aportando planos, programas, calendarios de competición, plan de seguridad, sistemas de transporte y telecomunicaciones y todo tipo de precisiones técnicas. En seis tomos de cuidada edición, con un total de 905 páginas profusamente ilustradas con fotografías y planos, ha quedado recogida la oferta de la candidatura de Barcelona que ya se encuentra en manos de los miembros del C.O.I. a la espera de la reunión decisoria del próximo mes de octubre.

CUATRO ÁREAS PRINCIPALES

El proyecto «Barcelona'92» ofrece una estructura deportiva de alta competición centrada en cuatro áreas principales: Montjuich, Diagonal, Valle de Hebrón y Parc del Mar.

El Anillo de Montjuich, sector clave del proyecto olímpico, está situado en la montaña-parque e incluye buena parte de las instalaciones deportivas más importantes de la ciudad. En Montjuich se celebrarán las pruebas de atletismo, baloncesto, boxeo, esgrima, gimnasia, halterofilia, lucha, natación, pentatlón moderno, tenis de mesa y voleibol. Está en fase de realización el proyecto del nuevo Palacio de los Deportes, con capacidad para 17.000 espectadores, y se está remodelando el antiguo estadio de Montjuich. La futura Universidad del Deporte, las actuales piscinas «Bernardo Picornell» y el actual Palacio Municipal de Deportes completarán este anillo olímpico. En los palacios feriales del entorno de la Plaza del Universo, en pleno corazón de los Juegos, se instalará el Centro de Medios de Comunicación con un centro específico para la prensa gráfica entre las novedades.

El Área de Diagonal se concentra en una superficie de 120 hectáreas, con las instalaciones del F. C. Barcelona, Real Club de Polo, R. C. Tennis Barcelona y la zona universitaria. Allí se celebrarán las pruebas de hípica, fútbol judo, pentatlón moderno, tenis y voleibol.

En el área del Valle de Hebrón se encuentra el velódromo que fue escenario de los Campeonatos Mundiales de Ciclismo de 1984, en el que tendrán lugar las pruebas de pista, y en circuitos próximos las de las restantes modalidades ciclistas. También contará con instalaciones para tiro con arco y balonmano.

En el Parc del Mar se prevé la construcción de la Villa Olímpica, a lo largo de una línea marítima



El velódromo del Valle de Hebrón, escenario de las pruebas ciclistas.

ción de tiro olímpico, badminton y algunas eliminatorias de baloncesto. Las instalaciones deportivas previstas en el interior mismo de la Villa Olímpica, o a una distancia inferior a los 400 metros, serán una pista de atletismo, piscina olímpica, piscina de entrenamiento, 6 pistas polideportivas al aire libre y un pabellón cubierto.

Alejados de las áreas urbanas tendrán su marco la vela —en el puerto de Palma o el de Barcelona—, el remo —en el lago de

Bañolas—, y el piragüismo —en Seo de Urgel—. Asimismo algunas zonas del área metropolitana de Barcelona de reconocida tradición deportiva serán escenarios de la competición, con eliminatorias de hockey hierba, en el caso de Tarrasa, de fútbol en Sabadell y balonmano en Granollers.

AÑO DE CONMEMORACIONES

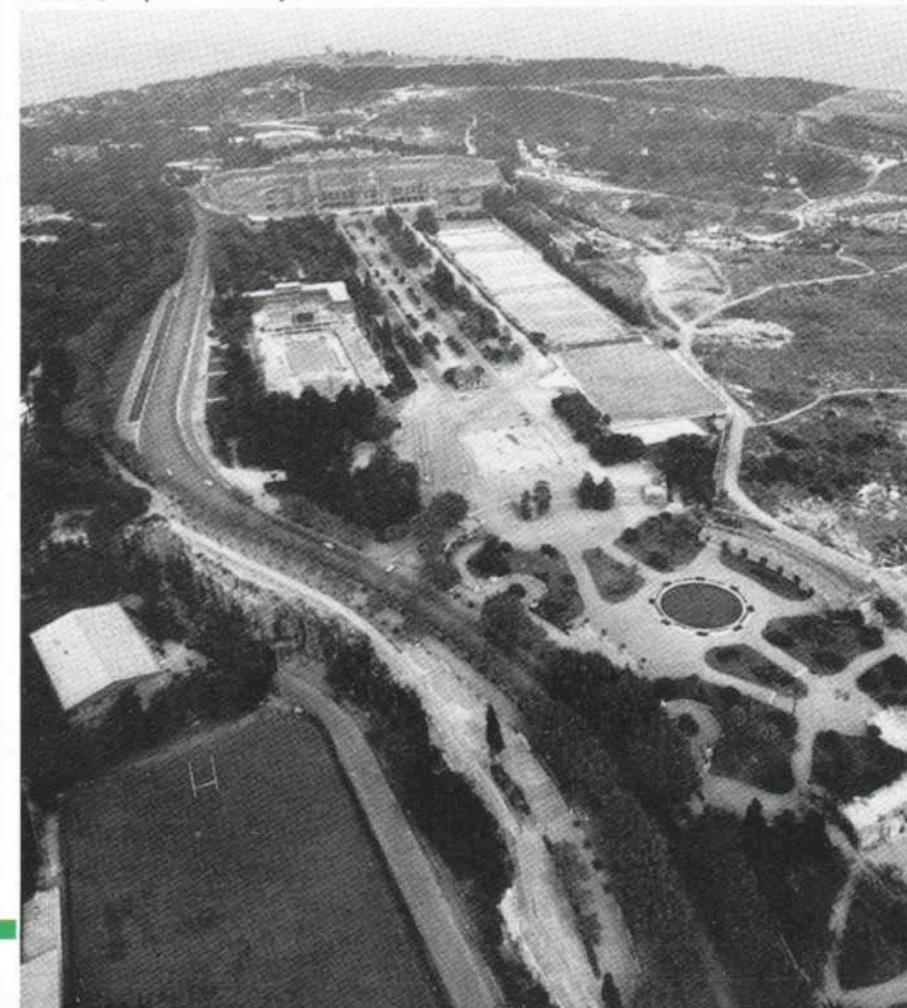
Barcelona conmemorará en 1992 singulares conmemoraciones, como el 500 aniversario del Descubrimiento de América por las naves españolas comandadas por Cristóbal Colón, y el segundo milenario de la fundación de la ciudad. La organización de los Juegos de Verano de la XXV Olimpiada colmaría las aspiraciones de un pueblo que a lo largo de los tiempos ha dejado constancia de su vocación olímpica, recompensaría el gran esfuerzo de un buen puñado de personas y llenaría de satisfacción a todos los españoles.

Todas las previsiones para la presentación de la candidatura se han hecho al detalle, respondiendo sobradamente a las exigencias que conlleva la organización de unos Juegos. Las fechas elegidas para su celebración son entre el 25 de julio y el 9 de agosto, estando ya programadas las competiciones en un estudiado calendario que fija el viernes, día 31, para el comienzo del atletismo. Es sólo un ejemplo, para tratar de demostrar que todo está previsto. Ahora, los miembros del Comité Olímpico Internacional tienen la palabra.

JUAN ALMANSA

de cuatro kilómetros de playa, con posibilidad de albergar más de 10.000 atletas y los 5.000 acompañantes. Este área acogerá las instalaciones de competi-

Anillo Olímpico de Montjuich, con el Estadio al fondo.



La Halterofilia, nombre con el que se conoce más generalmente el deporte olímpico de levantamiento de pesas, consiste básicamente en elevar un peso despegándolo del suelo mientras quien lo hace conserva el equilibrio durante el recorrido de la barra.

HALTEROFILIA

UN DEPORTE TAN ANTIGUO COMO EL HOMBRE

La demostración de la fortaleza física mediante la competición ha sido una constante a lo largo de cientos de años. Dichas demostraciones se llevaban a cabo levantando todo tipo de materiales (piedras, hierros, troncos, etc.), fundando la base de la actual Halterofilia el levantamiento de grandes piedras en la Grecia del siglo VI (a.C.).

A finales del siglo XIX, cuando nacieron la gran mayoría de los deportes, tal como hoy los entendemos, fue cuando el levantamiento de pesas empezó a surgir como deporte en sí. La primera escuela de levantamiento de pesas fue fundada en Viena, por Wilhelm Türk, en el año 1894. El primer Campeonato Europeo se celebraría dos años después, en la ciudad holandesa de Rotterdam. En ese mismo año (1896), la halterofilia figuró en el programa de los primeros Juegos Olímpicos modernos de Atenas.

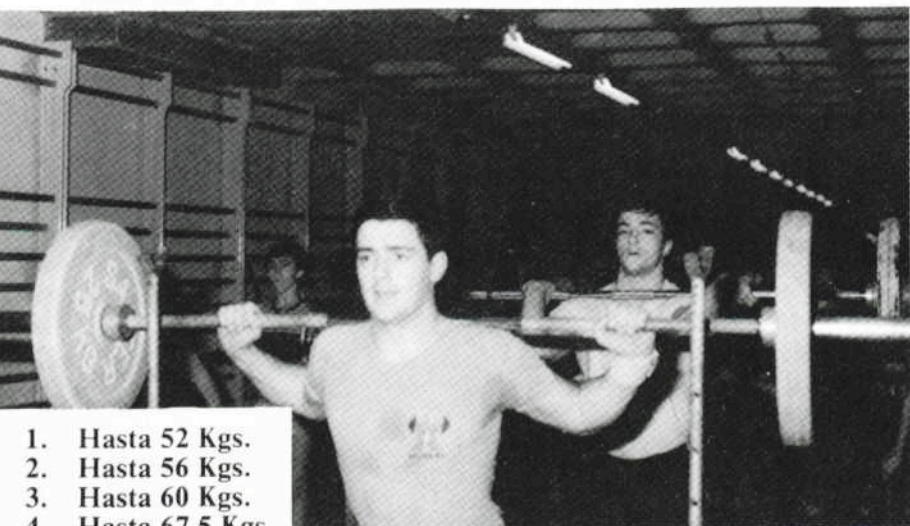
En España, esta modalidad deportiva estuvo muchos años incluida dentro de la Federación de Gimnasia y fue en 1967 cuando echó a andar, de una forma oficial, con la creación de la Federación Española de Halterofilia. En el momento presente, la situación de la Halterofilia en España puede decirse que es de privilegio con respecto al resto de países occidentales, no así con los del Este, que copan los primeros puestos a nivel internacional y tienen en su poder la totalidad de los records mundiales. Concretamente Bulgaria y la URSS dominan a años luz del resto de competidores en esta especialidad.

LAS DAMAS, NOVEDAD

Hasta el pasado año la competición estaba reservada exclu-

sivamente a los varones, pero la nueva normativa permite a las mujeres practicar también este deporte.

Existen grupos de edades: junior, senior y veteranos. En la actualidad, a efectos de competición y homologación de records, la Federación Internacional de Halterofilia reconoce diez categorías para los hombres, atendiendo al peso corporal. Son las siguientes:



1. Hasta 52 Kgs.
2. Hasta 56 Kgs.
3. Hasta 60 Kgs.
4. Hasta 67,5 Kgs.
5. Hasta 75 Kgs.
6. Hasta 82,5 Kgs.
7. Hasta 90 Kgs.
8. Hasta 100 Kgs.
9. Hasta 110 Kgs.
10. Más de 110 Kgs.

Asimismo, existen 9 categorías de peso corporal para las atletas femeninas:

- Hasta 44 Kgs.
- Hasta 48 Kgs.
- Hasta 52 Kgs.
- Hasta 56 Kgs.
- Hasta 60 Kgs.
- Hasta 67,5 Kgs.
- Hasta 75 Kgs.
- Hasta 82,5 Kgs.
- Más de 82,5 Kgs.



El Reglamento de la F.I.H. reconoce dos modalidades o movimientos claramente diferenciados: arrancada y dos tiempos. Cada uno de estos movimientos tiene su propia técnica de ejecución, que es la misma para todos los deportistas, aunque dentro de la norma general existen variaciones de estilos.

La *arrancada* consiste en levantar la barra —colocada horizontalmente delante de las piernas del levantador— en un solo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de ambos brazos, verticalmente sobre la cabeza, mientras se desplazan las piernas en tierra o se flexionan. La barra ha de pasar con un movimiento continuo a lo largo del cuerpo, no pudiendo detenerse en su recorrido.

En el levantamiento a *dos tiempos* se siguen estas normas:

El primero de los tiempos se denomina «cargada». La barra se levantará desde la plataforma hasta los hombros, en un solo movimiento, flexionando las piernas (squat) o en tijera (split). La barra no deberá tocar el pecho hasta conseguir la posición final, y entonces descansará en las clavículas, sobre el pecho o sobre los brazos flexionados totalmente.

El segundo tiempo se denomina lanzamiento (Jerk) o envión y consiste en flexionar y extender las extremidades superiores e inferiores, hasta llevar la barra verticalmente al extremo de los brazos extendidos sobre la cabeza.

CAMPEONES CASTELLANO-LEONESES

En la actualidad, son once los clubs adscritos a la Federación Castellano-Leonesa de Halterofilia, perteneciente a tres provincias: Burgos, León y Salamanca.

Durante algún tiempo estuvo implantado esta actividad deportiva en Valladolid, pero lleva algunos años sin contar con un solo club. Por el contrario, Palencia y Zamora mantienen actividad y muy pronto pueden pasar a integrar la relación de Federaciones Provinciales dependientes de la Castellano-Leonesa, con sede en Ponferrada.

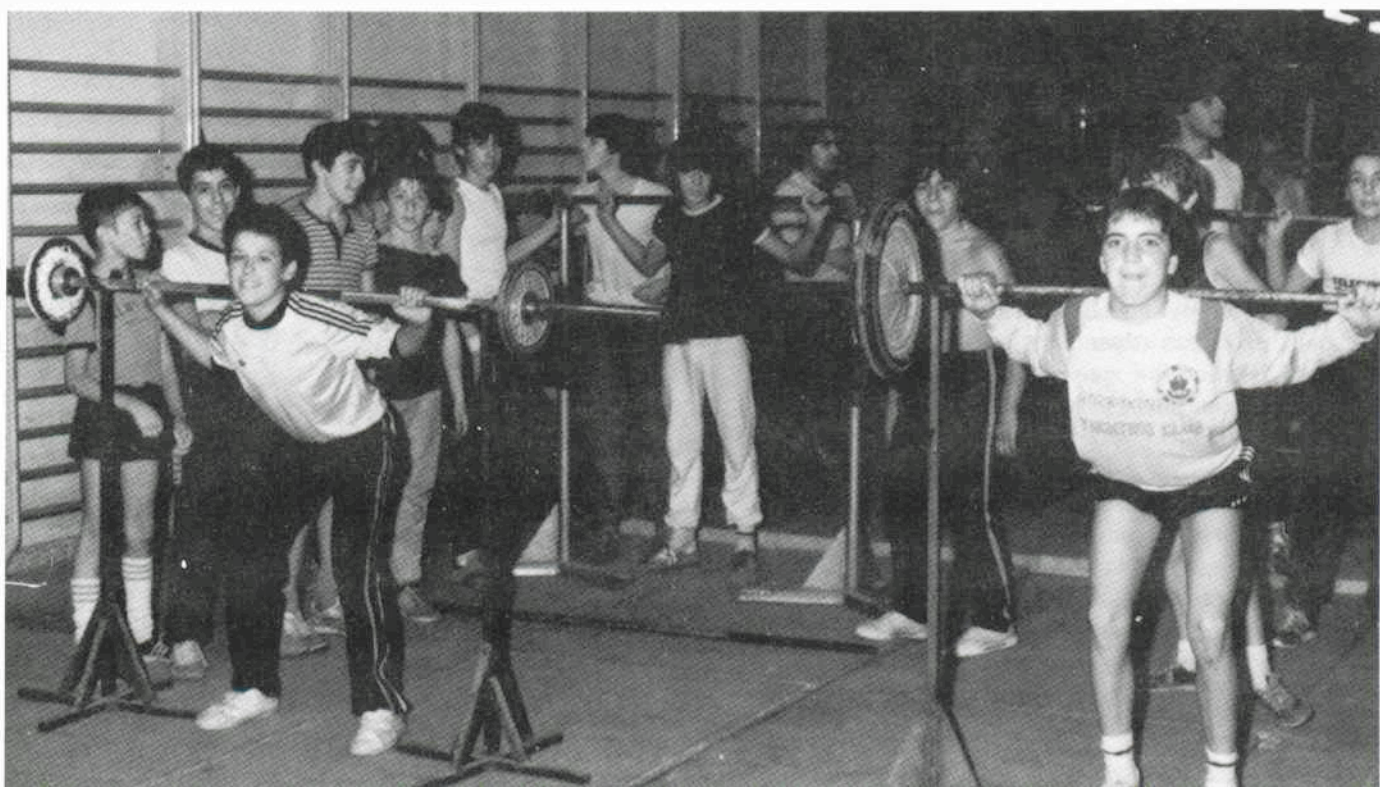
La halterofilia en León tiene solera, puesto que su práctica data de muchos años atrás, enclavada en la comarca del Bierzo principalmente. Los logros han sido importantes y durante varios años los atletas de esta provincia vienen acudiendo sistemáticamente a los Campeonatos de España, tanto individuales como por clubs, con éxitos notables. En la última edición celebrada conquistó el título nacional Manuel Vedo, en la categoría de más de 110 Kg., el atleta más destacado, becado en la Residencia Blume, que ha representado a España en numerosos encuentros internacionales, Campeonatos del Mundo y de Europa. Los Clubs ubicados en León son: El Templario, C. Polideportivo Bierzo, C. Gimnástico Campomaraya, Peñalca, C.D. San Andrés, C. Deportivo J.T., S.D. Peña Rubia y Club Récord.

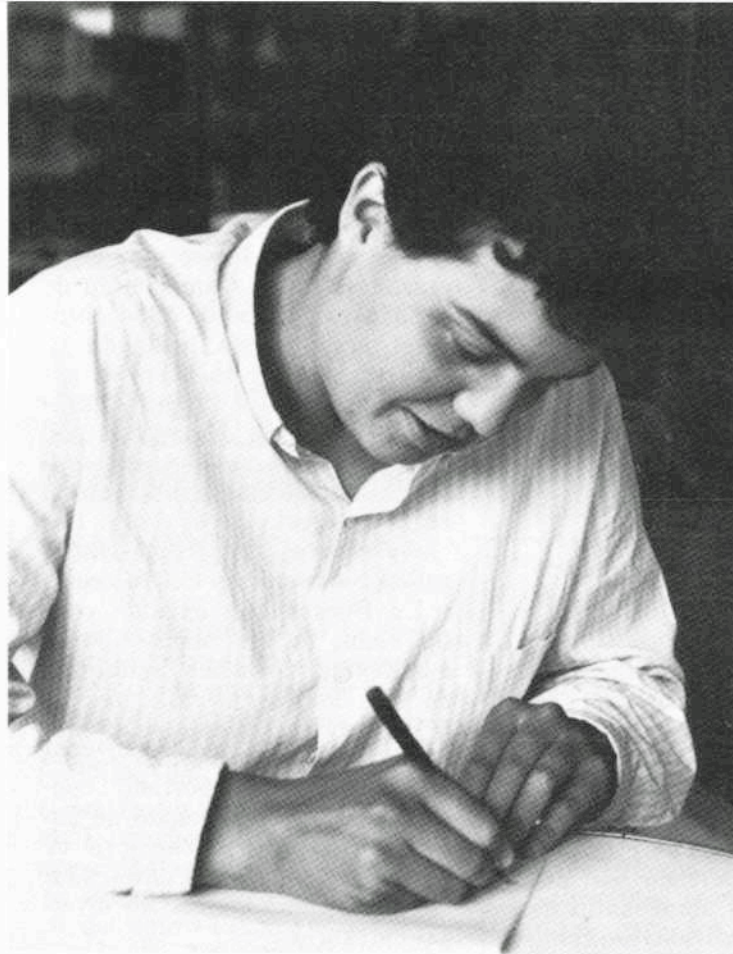
En Salamanca, la halterofilia también tiene tradición y en los últimos años ha cobrado mayor auge, manteniendo un plantel destacado de atletas a nivel nacional y contando con una escuela que presenta un futuro muy esperanzador. En el Campeonato de España por Clubs de 1984 obtuvo el tercer puesto, brillando últimamente sobre todo en las categorías juvenil e infantil. En el Campeonato de España juvenil del pasado año el salmantino Alberto Martín consiguió el título en la categoría de 67,5 Kg. Los clubs charros son: Club Halterofilia Salamanca y C.D. Lotus.

En Burgos han existido cuatro clubs, de los cuales sólo se mantiene el Gromber, aglutinando a todos los levantadores de la ciudad. En tan sólo siete años de actividad se ha llevado a cabo una labor muy importante consiguiendo un Campeonato de España absoluto en la categoría de 56 kilos, y posiciones destacadas en otros campeonatos de diversas categorías.

Fuerza, velocidad, potencia y coordinación son las características físicas fundamentales o básicas a la hora de practicar la halterofilia. Es un deporte eminentemente técnico, con una base física importante y peculiar. Una actividad deportiva tan antigua como el hombre, que cuenta con varios Campeones en Castilla y León.

Textos: *Angel Vadillo Sanz* (Lic. E. Física y Juez Nacional 1.ª categoría)
Clemencio Hernández (Entrenador Nacional de Halterofilia y Juez Nacional 1.ª categoría).





En vísperas del curso 81-82 decidió hacer las maletas y cruzar el charco, pasando a ser la segunda mujer en la historia de la natación española que viajaba becada a una universidad norteamericana. Henar Alonso-Pimentel García, recordwoman, campeona de España y tantas veces internacional, estuvo primero en Mission Viejo (California) y al año siguiente pasó a The University of Arizona, en Tucson, una universidad con 35.000 estudiantes famosa en astrología, antropología e hidrología, donde comparte su tiempo entre los Estudios de Ecología y Biología Evolutiva y la natación. Henar ha resumido en unos folios esta experiencia americana, para que los lectores de «RELEVO» puedan hacerse una idea más exacta de lo que allí acontece.

MI EXPERIENCIA USA

Por HENAR ALONSO-PIMENTEL

La mayor ventaja que tiene un nadador o cualquier deportista en la Universidad americana es el que allí están muy reconocidos, aparte de que tienes una beca completa de estudios mientras estás haciendo deporte. Es la Universidad la que se acopla al deportista, y no al revés. Allí, cuando faltamos a clase por tener que acudir a cualquier competición, nos dan unos permisos oficiales; y si no puedes ir a un examen por el mismo motivo, te lo cambian. Los entrenamientos se acoplan a las clases, porque en Estados Unidos tienes posibilidad de elegir horas de clase. Ya sólo con estas facilidades encuentras mucha ventaja, pero es que además está la facilidad para practicar el deporte que sea al contar con gimnasios muy bien equipados, amplias zonas para correr en torno a la Universidad, instalaciones a todos los niveles. Y eso sí, la piscina es ante todo y sobre todo para que los nadadores podamos entrenar.

Otra cuestión es el aspecto técnico, del que tanto se habla y no

siempre con mucho conocimiento. De entrada, no me creo que en Estados Unidos sean técnicamente muy superiores a nosotros. Ahora bien, está claro que nos superan mentalmente. Entiendo que son bastante ingenuos en general y la ingenuidad ayuda mucho en un deporte como es la natación. Muchas veces es mejor ser simplón, no dar vueltas a las cosas y plantearte el día antes de una prueba cuánto he entrenado y qué mal lo voy a hacer, sino decir «lo voy a hacer como sé y si sale mal no pasa nada». Les ayuda mucho precisamente este carácter y no les importa haberse pasado cuatro horas diarias entrenando para luego fallar, porque si un año no van a los Juegos Olímpicos esperan cuatro años más con el mismo objetivo. El americano da mucho más valor al deporte, pero menos importancia al fracasar. Es frecuente ver entrenando a tope a una persona que es malísima, pero que se le ha metido en la cabeza poder ser récord mundial. Esto en España no ocurre, porque, sin ir más lejos, a

mí nadie me convence ahora mismo de que yo puedo batir un récord del mundo. Al americano sí, y entrena tres años para intentarlo. Muchas veces lo consigue, por lo que esas historias de deportistas americanos que parecen fantásticas en ocasiones son totalmente ciertas.

ESTUDIO E INVESTIGACION

También se habla mucho de las excelencias de los métodos de tra-

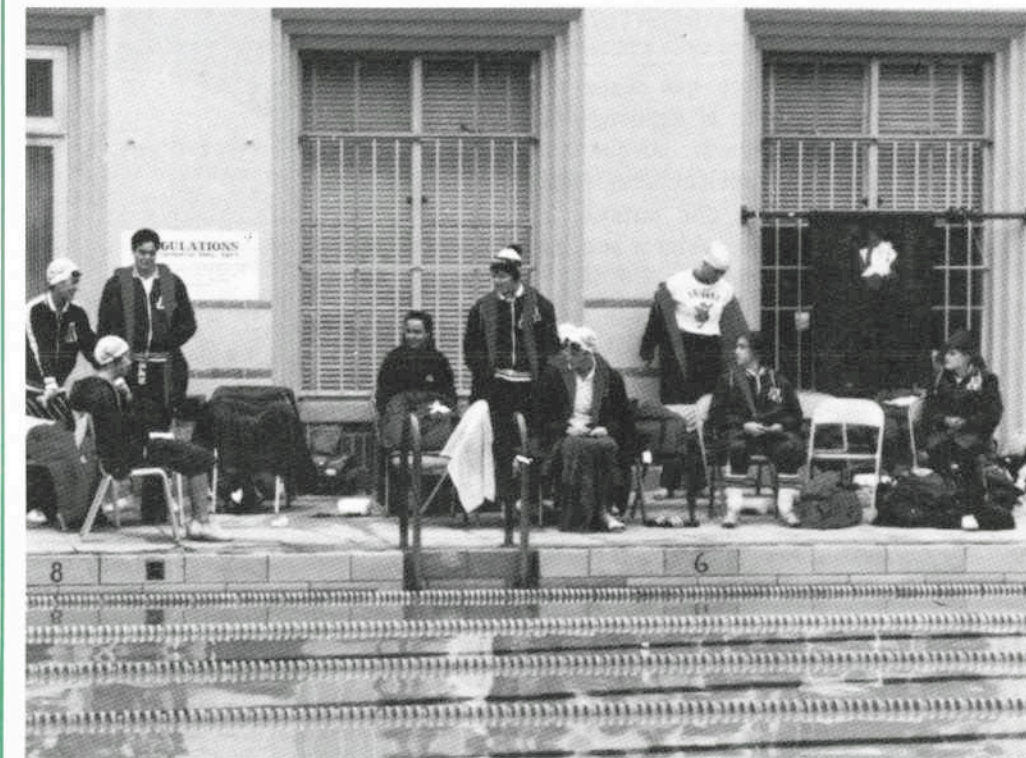


Gimnasios muy bien equipados, en unas instalaciones enteramente al servicio de los deportistas.

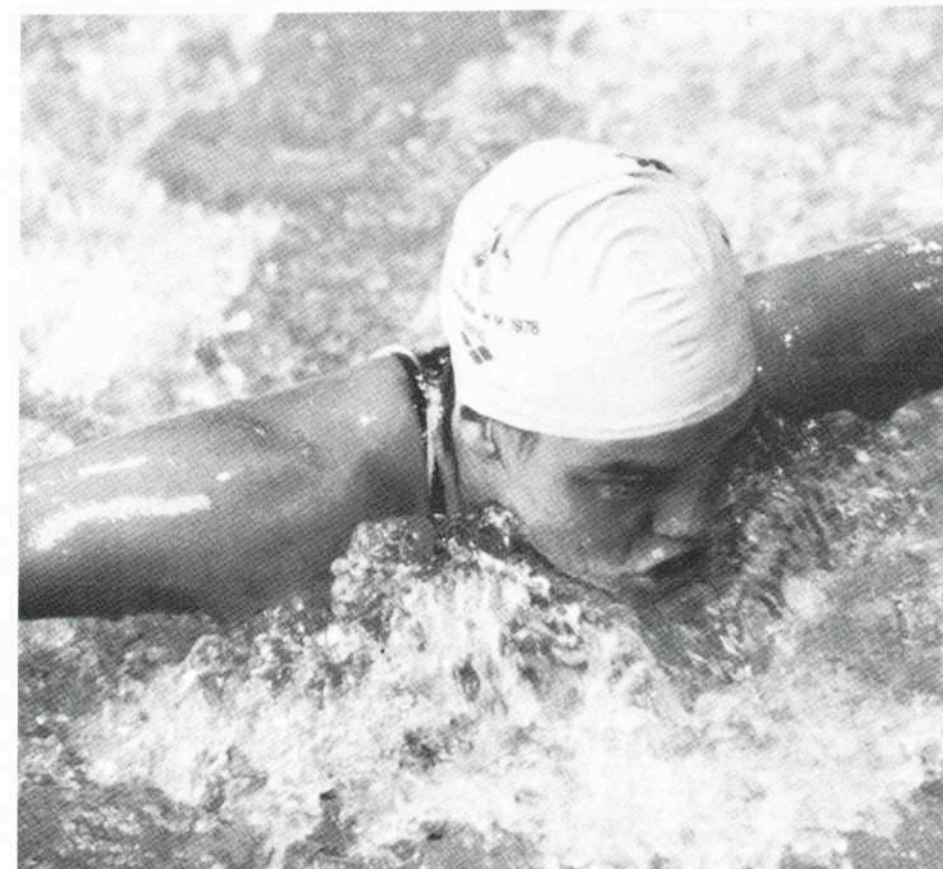
bajo norteamericanos, pero aquí también hay que matizar bastante. Yo creo que es un mito lo de las técnicas norteamericanas en muchos deportes, entre otras cosas porque los técnicos españoles están al corriente de todos los métodos en práctica porque incluso los propios deportistas se los transmitimos. Lo que sí es cierto es que en Estados Unidos se estudia mucho en plan de investigación. Todo está estudiado científicamente en el deporte, a todos los niveles. Basta con que cojas una revista, para encontrar un artículo de psicología del deporte con estudios detallados de todos los aspectos del deporte.

Las Universidades norteamericanas tienen mucha base científica, pero en cuanto a técnica están al alcance de cualquiera. Allí no hay magia. Yo prefiero a Ramiro Cerdá, mi entrenador de siempre. Suele ocurrir que cuando conoces bien a tu entrenador crees en lo que te dicen y piensas que sus métodos son los mejores. Es más, creo que

hubiera progresado más de seguir en Valladolid con Ramiro Cerdá como entrenador, aunque por otras circunstancias preferí marcharme a Estados Unidos. Lo decidí cuando llegó a ser un sacrificio para mí el ir diariamente a la piscina, porque mi nivel era muy superior al del resto de los nadadores del grupo.



Al borde de la piscina, la única del grupo de pie y sin gorro, Henar Alonso-Pimentel con sus compañeras de la Universidad.



Si no fuese por la falta de competencia, Henar preferiría entrenar en Valladolid con Ramiro Cerdá, su entrenador de siempre.

CUIDAR LA ALIMENTACION

En The Arizona University nos levantamos a las 6 de la mañana y a las 7 ya estamos en el entrenamiento, para luego desayunar y a las 8 o las 9 —según los días— empezar las clases. Cuando tenemos ratos libres, aprovecho para

estudiar o descansar. La comida, por lo general bastante ligera, se hace alrededor de las doce y media, y suele consistir en un sandwich. Entre las 14,30 y las 16,30 tenemos un nuevo entrenamiento. Algunos días, después de esta sesión hago pesas; es por mi cuenta, ya que a los estilistas nunca nos han puesto física. Terminó sobre las cinco de la tarde y voy a un laboratorio, porque estoy haciendo un trabajo de investigación de genética. A las 6 o las 7 de la tarde me retiro al apartamento, para cenar y estudiar o ver la televisión. Lógicamente, con este programa te sueles acostar bastante antes de lo que suele ser habitual en España.

Un aspecto que se cuida mucho en el deporte americano es la alimentación, tanto en la forma como en el tiempo. Te aconsejan no comer grasas antes de una prueba, porque se digieren mal; que los hidratos de carbono (pasta y pan) son buenos en días de competición; y no hay problema con los dulces en la época fuerte de entrenamiento.

En cuanto a las chucherías, esa comida que los americanos llaman «junk-food» y no es excesivamente sana, insisten en que no es buena por sistema. Ahora bien, no es que te lo impongan, sino que te aconsejan.

AMBIENTE DEPORTIVO-COMPETITIVO

A mí me parece que tiene muchas ventajas para el deportista seguir una buena dieta, porque hace poco tuve la experiencia al tomar impuesto un filete con patatas fritas antes de una prueba y me sentí fatal. De todas las formas, el ambiente de la Universidad es lo que más te favorece en Estados Unidos. Allí te encuentras con gentes de tu edad, todos con muchas ganas de entrenar, con la misma meta y un nivel parejo. Aquí no se puede entrenar en esas condiciones, de entrada por falta de competitividad y menos dedicación.

Uno de los fallos de la natación española es precisamente la falta de competencia. El que yo haya sido campeona de España dos años consecutivos, viniendo en invierno desde Estados Unidos sin estar en la mejor forma, es negativo, tanto para mí como para el resto. No me parece bien el que una persona pueda permitirse el lujo de ser campeona de España durante 6 años seguidos, estando unas veces mejor y otras peor. Lo lógico sería quedar campeón cuando estás bien preparada, pero yo lo he conseguido en años que las cosas no me fueron nada bien y habiendo hecho una puesta a punto de mes y medio.

A los que empiezan en la natación y quieren llegar lejos yo les aconsejaría irse a Estados Unidos cuando entren en la etapa universitaria. Y no es porque allí vayan a progresar más o menos, sino porque lo más probable es que al llegar a la Universidad aquí dejen la natación. De entrada hay que pensar en seguir. Si quiere mejorar, deberá mirar detenidamente quién es el entrenador y el programa de natación de la Universidad, incluso la especialización de cada una. Allí se puede progresar mucho, porque hay muy buen ambiente, hacen mucha competición y encuentras enormes facilidades. ■

HISTORIAL DEPORTIVO



- Campeona Regional de Invierno y Verano en la modalidad de braza, estilos individual y mariposa repetidas veces desde 1976 a 1985.
- Campeona de España por Grupos de Edad en la modalidad de braza en los años 1978, 1979 y 1980.
- Medallas de Bronce y Plata en los Campeonatos de España de Grupos de Edades, en la modalidad de braza y estilos.
- Campeona de España Absoluta en los 100 y 200 mts. braza de Invierno y Verano, en los siguientes años.
 - INVIERNO 100 m. braza: años 1980, 1981, 1982, 1983 y 1984.
 - 200 m. braza: años 1981, 1983 y 1984.
 - VERANO 100 m. braza: años 1980, 1981, 1982, 1983, 1984 y 1985.
 - 200 m. braza: años 1980, 1981, 1982, 1983, 1984 y 1985.
- Campeona de España Absoluta en los 100 metros mariposa en el verano de 1982.
- Campeona de España Absoluta en el relevo 4 x 100 m. libres en el año 1983.
- 6 veces medalla de Plata en los Campeonatos de España Absolutos.
- 8 veces Medalla de Bronce en los Campeonatos de España Absolutos.
- Campeona del Trofeo Nacional Federación Española, en 100 y 200 braza.
- Campeona del Trofeo Turbo Nacional, en la Modalidad de braza.
- Subcampeona del Nadador Completo Nacional, en 1980.
- Records Regionales en las Pruebas de 100 y 200 mtrs. braza y 200 y 400 mtrs. Estilos en piscina de 25 mtrs. y 50 mtrs.
- Récords Nacionales en 100 y 200 mtrs. braza en piscina de 25 y 50 mtrs.
- Medalla de Bronce y Plata en los 100 mtrs. braza en la Conferencia Americana, en los años 1983 y 1984 respectivamente.
- Participante durante tres años consecutivos en los Campeonatos Universitarios de Estados Unidos de Natación.
- Componente del Equipo Nacional Español Juvenil, B y Absoluto varias veces, siendo lo más destacado:
 - Medalla de Bronce en 100 mtrs. braza en el Torneo Internacional de la Copa Latina, 1981.
 - Medalla de Oro en 100 mtrs. braza en el Torneo Internacional de las «8 Naciones», con récord de Campeonato, en 1982.
 - Medallas de Plata en 100 y 200 mtrs. braza en el Torneo Internacional de las «8 Naciones» en 1981.
 - Medallas de Bronce en 100 y 200 mtrs. braza en el Torneo Internacional de las «8 Naciones» en 1983.
 - Semifinalista en 2 campeonatos de Europa Absolutos: en 100 mtrs. braza en 1981 y 200 mtrs. braza en 1983.
 - Medalla de Bronce en el Relevo 4 x 100 mtrs. Estilos en los Juegos del Mediterráneo en 1983.
 - 4.ª clasificada en 200 mtrs. braza y 5.ª en 100 mtrs. braza en los Juegos del Mediterráneo, en 1983.
 - Participación en los Campeonatos Mundiales, en 1982, en las pruebas de 100 y 200 mtrs. braza y Relevo 4 x 100 Estilos.

OTRAS DISTINCIONES

- Primer Nadador Regional en los años 1979, 1980, 1981 y 1982.
- Mejor Nadadora Juvenil Femenina Vallisoletana en 1978 y 1979.
- Mejor Deportista Juvenil Femenina Vallisoletana en 1979.
- Elegida Mejor Nadadora Española del año por la Asociación de Periodistas Catalanes en 1981 y 1982.
- Segunda Mejor Deportista Vallisoletana en 1981 y 1982.
- Medalla de Bronce en la Federación Española de Natación.
- Cuatro veces Mejor Marca Femenina de un Campeonato de España Absoluto.
- Segunda Mejor Nadadora-Estudiente de los EE.UU. en 1984.
- Mejor Deportista-Estudiente de la Universidad de Arizona en 1984.
- Mejor Nadadora Vallisoletana 1979, 1980, 1981, 1982, 1983, 1984.
- Diploma de la Federación Vallisoletana 1982.

el calentamiento

Por LEONCIO ALARCIA

Vamos a hablar del calentamiento dentro de una concepción general, teniendo en cuenta todos sus factores, que después deberán ser aplicados por cada profesional de acuerdo a las exigencias de la actividad física a realizar.

CONCEPTO

Según Carlos Alvarez del Villar, el calentamiento es el conjunto de actividades o de ejercicios que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento.

J. M. Ballesteros y Julio Alvarez dicen en su libro «Manual didáctico de atletismo», que el calentamiento es una «preparación general» suave y progresiva que debe abarcar músculos agonistas y antagonistas, articulaciones, ligamentos y órganos.

FINALIDAD Y EFECTOS

Según los diferentes autores, la finalidad del calentamiento es la puesta a punto física, fisiológica y psicológica del deportista, anterior a un entrenamiento o competición.

OBJETIVOS Y EFECTOS FISICOS

Podemos citar como tales: el estimamiento del músculo, aumento de su tono, aumento de la fuerza de contracción y una mayor coordina-

ción del movimiento en cuanto a músculos agonistas y antagonistas.

Todo esto conduce a una prevención de lesiones en los músculos que intervienen en el ejercicio, sobre todo en los músculos antagonistas de los que ejercen la acción principal, ya que, si no se calientan bien, se relajan de forma lenta e incompleta al contraerse los agonistas, retardando el movimiento y su coordinación, pudiendo llegar a producirse desgarramientos y lesiones en las articulaciones y ligamentos.

OBJETIVOS Y EFECTOS FISIOLÓGICOS

Podemos citar como más importantes el acondicionamiento del aparato cardio-respiratorio y el del aparato neuromuscular.

Como objetivos y efectos cardio-

produce una mejor provisión de O₂ a los músculos por medio de la sangre.

En cuanto a los efectos **neuromusculares** y bioquímicos que se producen en el propio músculo, podemos citar los siguientes:

1) Se produce un aumento de la temperatura del músculo, lo que le ayuda a contraerse mejor, con más fuerza, facilitando la actividad muscular refleja.

2) Se produce un aumento del metabolismo y de las funciones enzimáticas, debido al aumento de la temperatura, lo que hace que se acumulen en el músculo metabolitos energéticos y de otras clases (Ca, Mg, Na), necesarios para la contracción muscular, que hacen que descienda la viscosidad del mús-



respiratorios, los más importantes son:

1) Se produce un aumento de la perfusión periférica, abriéndose los pequeños vasos, dándose un mejor riego de los músculos en general y produciéndose un mayor aporte sanguíneo a las partes implicadas en el ejercicio por regulación. Además, se produce un bombeo más potente del corazón al subir las pulsaciones (precarga).

2) La función respiratoria aumenta, abriéndose más alveolos, lo que

culo, con lo cual éste se contrae con más fuerza al relajarse de forma más completa.

3) Aumentar la acidez de los músculos en contracción.

4) Mayor facilidad de la hemoglobina para liberar el O₂ en los músculos.

5) Al aumentar la temperatura, se acelera la conducción de los impulsos nerviosos y la contracción y la relajación es más rápida y completa.

6) En el músculo «caliente» el O₂ fijado a la mioglobina se libera con mayor facilidad.

OBJETIVOS Y EFECTOS PSICOLOGICOS

Hay tres efectos fundamentales:

- Disminución de la ansiedad del atleta ante la competición o el entrenamiento.
- Aumento de la concentración del atleta, lo que ayudará a su mejor realización de la actividad.
- Producir un efecto de alerta (sensorial, hormonal, etc.) en todo el organismo, que predisponga a una mejor ejecución.

FORMAS DE CALENTAMIENTO

En general, podemos hablar de dos formas de calentamiento diferenciadas: calentamiento activo y calentamiento pasivo.

El calentamiento **activo** se basa en la actividad que se va a realizar, por ejercicios relativos a ésta. Debe ser multilateral y multidisciplinario.

El calentamiento **pasivo** utiliza otros medios, como son: el masaje, la diatermia, los baños con chorro de agua, las duchas calientes y otros similares.

El calentamiento pasivo no es tan eficaz como el activo, según la mayoría de los autores.

PARTES DE UN CALENTAMIENTO

Se pueden distinguir dos partes diferenciadas dentro de un calentamiento, la general y la específica.

Parte General

Esta parte debe basarse en ejercicios globales para poner a punto el organismo ante cualquier actividad que se vaya a realizar, debe servir para cualquier deporte o ejercicio físico.

Dentro de este apartado, las fases a realizar son:

a) Ejercicios de estiramiento y ejercicios suaves, que incidan sobre los principales grupos musculares y articulaciones. Se deben realizar sin balanceos ni sacudidas bruscas, manteniendo la posición final entre 10 y 20 segundos.

Estos ejercicios aumentarán la temperatura corporal y evitarán desgarrs ante ejercicios más vigorosos.

b) Deben realizarse a continuación ejercicios de tracción-oposición, comenzando por el tren inferior, ya que es el más solicitado, y continuando por los grupos musculares principales. Se realizarán oponiendo pequeña resistencia al movimiento con otras partes del cuerpo o con ayuda de un compañero.

Ej.: Apoyar el talón del pie en el suelo e intentar llevar la pierna hacia atrás con suavidad.

c) Por último, deberá realizarse un trabajo de carrera o trote suave, cuya duración dependerá de la actividad a realizar, y que ayudará a preparar todo el organismo en todos

los aspectos fisiológicos ya tratados anteriormente.

Parte Específica

Podemos distinguir dos fases:

a) Ejercicios gimnásticos que interesen los principales grupos musculares, articulaciones, etc., que van a tomar parte en la actividad, siempre teniendo en cuenta su forma de actuación dentro del ejercicio. Esto implica contracción muscular y todos los procesos musculares específicos.

que pueden ser de igual o de mayor intensidad que para la competición.

En el calentamiento de competición, la intensidad aumenta algo, no demasiado, en los ejercicios específicos de la actividad que se va a realizar, para que se produzca una rápida y eficaz entrada en acción.

En general, en los deportes individuales el calentamiento de competición es más intenso que el de entrenamiento. En los deportes colectivos suele ser al revés, o, por lo menos, de iguales características dentro de un nivel óptimo.



b) La segunda fase debe estar dedicada a realizar ejercicios y actividades propias del deporte o ejercicio que se va a realizar. Todo esto produce una mejora en la coordinación neuromuscular, en la habilidad motriz y estabilidad psicológica necesaria para el desempeño de la actividad.

INTENSIDAD DEL CALENTAMIENTO

La intensidad del calentamiento está en estrecha relación con su duración y su finalidad. Es decir, si va a estar dedicado a la competición o al entrenamiento.

Si va dirigido al entrenamiento, en general la intensidad será menor, aunque hay partes, como la carrera y los ejercicios específicos,

DURACION DEL CALENTAMIENTO

Partimos de la base de que este factor debería ser individual, ya que cada deportista sabe cómo se comporta su organismo y cuándo está a punto. Por otra parte, no es igual un calentamiento para un principiante que para un atleta consumado, ya que a igual duración, puede ser extenuante para el primero y óptimo para el segundo.

Podemos admitir como válida una duración del calentamiento entre 15 y 30 minutos, si bien en algunas modalidades puede llegar a durar hasta 45 minutos.

Este tiempo se repartirá de la siguiente manera:

1. Parte de ejercicios suaves, estiramientos y ejercicios de trac-

ción-oposición: 20% del tiempo total de calentamiento.

2. Parte de carrera suave: 20% del tiempo total de calentamiento.
3. Parte de ejercicios gimnásticos específicos: 30% del tiempo total de calentamiento.
4. Parte de actividad específica deportiva: 30% del tiempo total de calentamiento.

Existen una serie de peligros con respecto a la duración e intensidad del calentamiento, ya que, si estos son excesivos, se puede producir un alto consumo de O₂ que agotaría las reservas musculares y venosas; también se produciría una fatiga general y nerviosa que repercutiría en una menor efectividad en la actividad deportiva. Asimismo por exceso de transpiración se pueden producir alteraciones circulatorias periféricas.

METODOLOGIA DEL CALENTAMIENTO

No existen unas reglas fijas universales de calentamiento, puesto que depende del deportista, de la actividad, de las circunstancias (instalación, tiempo, etc.), etc.

Podemos citar como normas generales a tener en cuenta:

- Se debe procurar realizarlo de forma individual.
- Iniciar los ejercicios de forma estática, atendiendo los puntos débiles de cada deportista.
- Seguir un orden de actuación, de abajo arriba (en sentido corporal), o por orden de actuación muscular.
- Comenzar los ejercicios de forma progresiva, de menos a más, procurando empezar por las partes que vayan a soportar mayor sobrecarga.
- Se debe respirar con normalidad, según la intensidad del ejercicio.
- Entre los ejercicios se debe realizar alguna actividad calmante, como trotar o andar despacio. La alternativa en los ejercicios permite también el descanso.
- No se deben practicar ejercicios nuevos desconocidos para el individuo.
- Realizar pocas repeticiones. Con 5-10 de cada ejercicio es suficiente.
- En actividades de saltos y velocidad, los ejercicios finales deben ser más explosivos.

BIBLIOGRAFIA

- Alvarez del Villar, Carlos. «La preparación Física del fútbol basada en el atletismo». CAV, 1983.
- Ballesteros, José Manuel y Alvarez, Julio. «Manual didáctico de atletismo». Ed. Kapelus, 1980.
- Fox, Edward. «Fisiología del deporte». Ed. Médica Panamericana 1984.
- Morehouse, L. E. y Miller, A. T. «Fisiología del ejercicio». Ed. Ate-neo, 1976.

esgrima

Por CRUZ JOSE ALONSO TEMIÑO*

La esgrima es el arte que enseña a manejar un arma blanca, bastón, etc. procurando tocar sin ser tocado.

(Bossini 1945)

Esta es la definición tradicional de esgrima. Actualmente, sin haber dejado de ser un arte, es un deporte olímpico muy practicado en países europeos (Italia, Francia, URSS, Alemania, etc.).

Dentro de la esgrima, hay tres armas: florete, espada y sable.

Las dos primeras armas son practicadas tanto por mujeres como por hombres. Sin embargo, las competiciones de sable sólo son masculinas.

La Federación Internacional de Esgrima ha aceptado recientemente las competiciones femeninas de espada, pero sólo pueden utilizar puños tipo francés, ya que así lo ha recomendado la Comisión Médica.

Tanto la espada como el florete son armas de punta y eléctricas. Sólo se puede tocar con la punta de la hoja, que actúa como un interruptor, para que pueda ser detectado por un aparato eléctrico.

Sin embargo, el sable es un arma que se puede tocar de punta, de filo o de contra filo y los tocados son apreciados por cinco jueces que los señalan.

El florete y el sable son armas convencionales: en la superficie en que se puede tocar (blanco válido), y en la prioridad de los tocados.

Por el contrario, en espada se puede tocar en todo el cuerpo y sin prioridad en los tocados.

«El esgrimista diestro necesita de cuatro cualidades características: del león, del águila, de la zorra y del gato. Del león, el corazón; del águila, la vista; de la zorra, la astucia; y del gato la ligereza y la elasticidad». (Pérez de Mendoza y Quixada 1672) En estas pocas líneas, Pérez de Mendoza nos describe muy rápidamente lo que luego los estudios han venido a demostrar.

La esgrima comporta una serie de beneficios a nivel físico, ya que su práctica exige (y por tanto desarrolla) una gran resistencia, una gran potencia, tanto en piernas como en brazos. En cuanto a la resistencia que desarrolla comparte su grupo con el beisbol, fútbol, hockey sobre hielo, tenis y voleibol.

Esto es solo una parte de los beneficios que puede comportar la práctica de la esgrima. En otro orden de cosas tiene ventajas que son muy difíciles de encontrar en otros deportes. Al ser un deporte en que se están enfrentando dos tiradores, la concentración y la toma de decisiones son muy importantes. El jugar con segunda intención (astucia de la zorra) es una constante en los tiradores de nivel. Todo esto además tiene una gran transferencia a la vida extradeportiva.

Por último, para acabar esta breve exposición de la esgrima, hacer notar el que es un deporte que se puede practicar a cualquier edad (los grandes campeones mundiales lo han sido con edad cercana a los cuarenta años). Es una actividad idónea para el mantenimiento físico de los adultos mediante un ejercicio recreativo y que favorece las relaciones sociales.

*Estudiante INEF MADRID



deportes de competición

BALONCESTO (II)

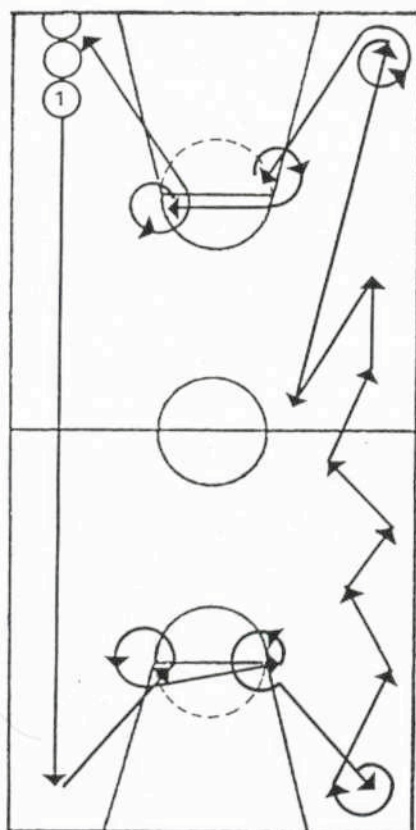
Por MARIO PESQUERA

Entrenador del Fórum Filatélico Valladolid, de 1.ª División.

Cambios de Dirección y sentido

1º Ejercicio: Los jugadores parten del fondo del campo. Cambio de velocidad, parada y giro, cambio de dirección, cambio de sentido, parada y giro, volviendo al punto de partida.

(Ver diagrama 1)



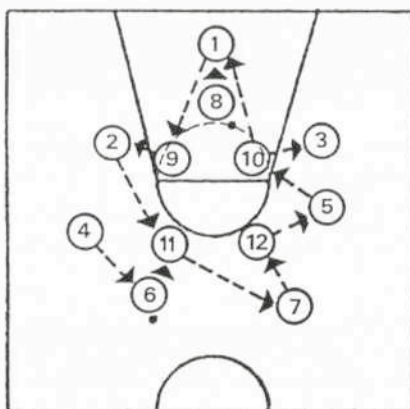
1

Pases de Pecho

2º Ejercicio: Los jugadores están dispuestos como en el diagrama, con dos balones, y pasándose el

balón como se indica. 8 y 6 tienen el balón.

(Ver diagrama 2)

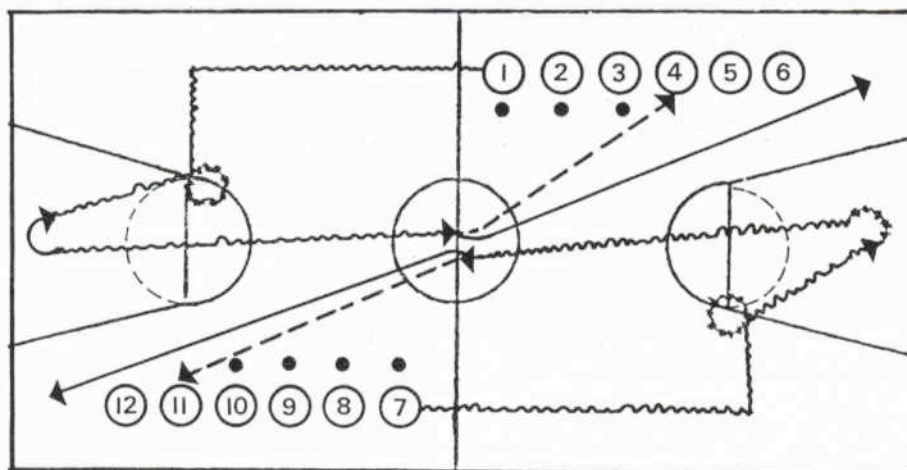


2

Dribling, parada, pase, etc.

3º Ejercicio: Dos filas desde la mitad del campo. 1 y 7 botan y a la altura de la prolongación de la línea de tiros libres efectúan un cambio de dirección. Siguen driblando y, a la altura de la esquina de zona, hacen un reverso para seguir hasta realizar una entrada. Cogen balón y salen botando hasta medio campo. Parada, finta de pase a la otra fila y pase a 4 y 11. Van los últimos de la fila.

(Ver diagrama 3)

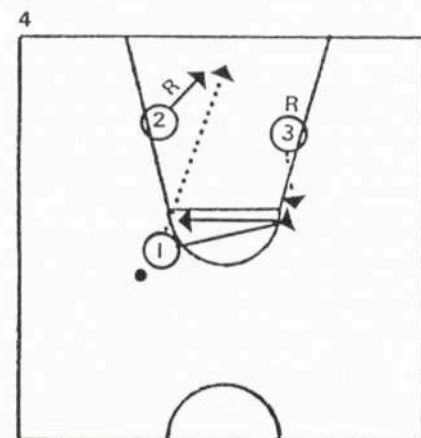


3

Ejercicio de tiro

4º Ejercicio: Un tirador y dos rebotadores. 1 tira y se mueve velozmente a través de la línea de tiros libres. El ejercicio puede ser hecho como una «rueda» con continuación.

(Ver diagrama 4)

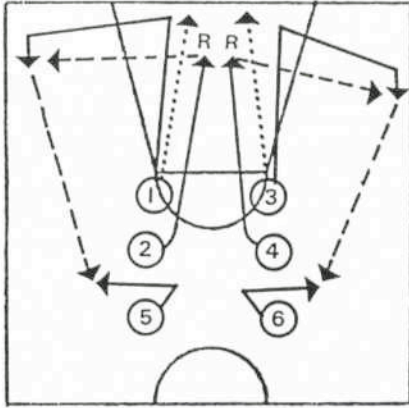


4

Primer Pase de contrataque

5º Ejercicio: 1 tira al tablero. 2 coge rebote. 1 se abre por detrás de una silla. 1 recibe de 2 y pasa inmediatamente al centro, a 5.

(Ver diagrama 5)



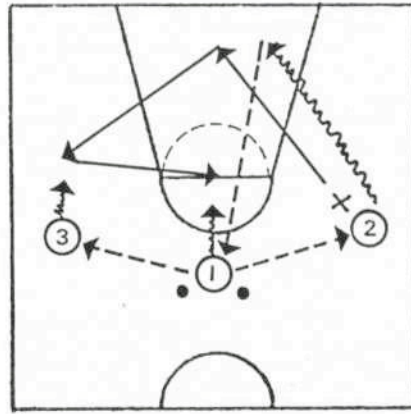
5

Ejercicio defensiva

6º Ejercicio: 1 con dos balones. 1 pasa a 2 que juega «contra uno» con el defensor X.

Después del tiro de 2, X se abre para defender a 3, que ha recibido el 2º balón de 1. Después de parar a 3, X recupera y va a defender a 1.

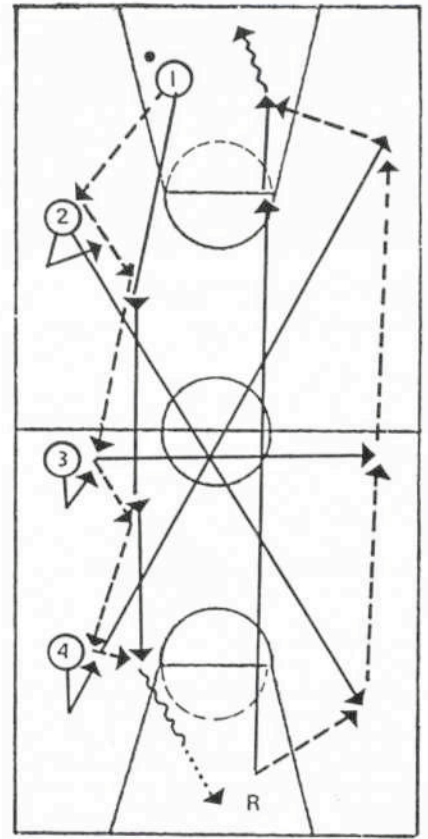
(Ver diagrama 6)



6

Ejercicio de contrataque

7º Ejercicio: Ejercicio de contrataque 1, que va a canasta después una serie de pases que se ven en el diagrama 7.



7



EL ESQUEMA CORPORAL

Por E. ALVAREZ DEL PALACIO*

APROXIMACION TEORICA

1. Definición

BUCHER se reserva el término de esquema corporal a la toma de conciencia global del cuerpo, que permite a continuación tener la disposición de tal o cual parte de su cuerpo y conservar su unidad en múltiples acciones que pueden ser realizadas (1).

Para PIQ y VAYER el esquema corporal es la organización de las sensaciones relativas al cuerpo propio en relación con los datos del mundo exterior, es decir, vendría constituido por una combinación de imágenes en la que las sensaciones cutáneas, más o menos reveladoras de la vida orgánica se unirán en aspectos susceptibles de representarse. El cuerpo se encontraría así ligado al espacio (2).

AJURIAGUERRA y HEGAEN utilizan la noción de esquema corporal en tanto que representación más o menos consciente de nuestro cuerpo, actuando o inmóvil, de su posición en el espacio, de la postura respectiva de sus segmentos, del revestimiento cutáneo a través del cual está en contacto con el mundo que le rodea (3).

Muy próxima a ésta es la noción de LE BOULCH para quien el esquema corporal o imagen del cuerpo puede definirse como integración total o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo sea en estado de reposo o en movimiento en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que le rodean.

Sería pues el sentimiento que tenemos de nuestro propio cuerpo de nuestro espacio corporal (4).

A través de las aportaciones sensitivo-cutáneas y visuales la imagen de nuestro cuerpo propio se encuentra unida al mundo exterior, es decir, comparada y opuesta a la imagen de los objetivos.

Así para MIRA STAMBACK el esquema corporal o imagen del cuerpo puede definirse como intuición global o conocimiento de nuestro cuerpo, en función de interrelación de sus partes y, sobre todo, de su

relación con el esqueleto y los objetos que nos rodean.

Pero la acepción que más concuerda con nuestro enfoque del tema es la de SCHILDER para quien es una imagen espacial orientada, formada de residuos kinestésicos que no se revelan más que en los movimientos; el movimiento es por otra parte indispensable a su estructuración y a su diferenciación en el sentido de las necesidades biológicas del individuo (5).

Podemos pues hacer una distinción colectiva diciendo que el Esquema Corporal es la imagen... (1).

2. Evolución genética del esquema corporal

A. Medios de acceso al esquema corporal: Dada la gran importancia que la manera y los procesos por los cuales el niño llega a comprender que su cuerpo es un conjunto suficientemente unificado y delimitado, en su relación e interpretación del mundo, es por lo que incluimos este estudio evolutivo antes de pasar de lleno al estudio de su educación.

Según CASSANDRA E. RINCON (6) intervienen cuatro niveles en el conocimiento de nuestro cuerpo. El primero es puramente fisiológico, simpático, periférico, espinal. El segundo está conectado con las actividades focales del cerebro. Dicho mecanismo aunque fisiológico supone una transmisión de estimulaciones al sistema central y por tanto pertenece al nivel consciente. El tercero está en relación con las actividades orgánicas generales conectadas con la región cortical. Son por tanto aportaciones también conscientes las que proporciona. Finalmente un cuarto en el que los procesos que se suscitan en la vida psíquica tienen una influencia en la somática. Existe una íntima relación entre los cuatro procesos.

Evolucionando, a través de esos cuatro procesos hacia una noción suficientemente coherente y unificada del ser físico.

Este ser físico, es a su vez tres fenómenos:

- Un cuerpo subjetivo, que es mío, revelándose a mí mismo en la experiencia interna del movimiento a través de las sensaciones propioceptivas y las elaboraciones mentales.
- Un cuerpo orgánico cuya masa cede al esfuerzo del movimiento del cuerpo subjetivo, según un esquema de mi cuerpo, y que sería punto de las aportaciones de las sensaciones interoceptivas fundamentales.
- Un cuerpo objetivo que es el objeto de mis percepciones externas.

El complejo de sensaciones que dan lugar a este conjunto nocional de ser físico recibe el nombre de cenestésia, según WALLON. Para este autor, consiste en la «aplicación del sentido íntimo al organismo del

cual sería la representación inmediata» (7).

En este conjunto cenestésico hemos de tener en cuenta una disociación entre los diferentes dominios funcionales. El interoceptivo que es el de la sensibilidad visceral; el propioceptivo que comprende las sensaciones unidad al equilibrio, a las actividades y a los movimientos; finalmente el exteroceptivo o sensibilidad hacia las excitaciones de origen exterior.

El primer tipo de sensaciones experimentadas por el niño son aquellas que se relacionan con el tubo digestivo, así como las relacionadas con la respiración. Las sensaciones exteroceptivas (boca) y las interoceptivas son así casi simultáneas en el surgimiento ante la sensibilidad del niño.

La sensibilidad propioceptiva proporciona sus primeras manifestaciones «contemporáneas con el nacimiento y más aún recontándose al periodo fetal ya que están en relación con el sistema de funciones que siguen el desarrollo de la evolución motriz como fruto de la solidaridad global que existe en la realización del acto motor (8).

Esa globalidad cenestésica es la responsable de la compensación nerviosa que surge en busca del mantenimiento de la actitud que compensa el desequilibrio originado por un movimiento.

La sensibilidad visual viene más tarde —al producirse la maduración nerviosa previa— a enriquecer el mundo de las sensaciones exteroceptivas.

Esta maduración nerviosa hará posible también la aparición de sinergias parciales y globales. Tales sinergias hacen posible el equilibrio del cuerpo en su progresión hacia la posición erecta. Con esta posición se consigue una amplitud perceptiva que enriquece la imagen corporal a través de múltiples y variadas percepciones.

La evolución de los movimientos que consignamos ya en el primer tema, mostró que la característica de los dos tipos iniciales era de ser globales y difusos. Tienen lugar en el caso de sucesos emotivos que tienen una relación con el niño.

«La diferenciación que tiene lugar en una fase posterior entre los movimientos y sus factores neuropsíquicos va a suponer también un medio más para llegar al conocimiento de su cuerpo» (9).

Podemos esquematizar, estos medios de acceso hacia la consecución de la noción del cuerpo propio, de la forma siguiente: (10).

- 1º Experiencia que el niño adquiere de su propio cuerpo a través de los primeros esquemas prácticos.
- 2º La atribución a su cuerpo del conjunto de datos perceptivos recogidos.
- 3º Una integración espacial, en un todo funcional de las percepciones, posturas y gestos.

4º Finalmente el descubrimiento del otro que pasa según BALDWIN POR TRES FASES QUE SON EL PERIODO PROYECTIVO: EL SUBJETIVO Y EL EJECUTIVO (11).

- a) Proyectivo: El mundo se proyecta en el niño como una placa fotométrica.
- b) Conciencia del cuerpo propio.
- c) El «otro yo» es visto como análogo de «otro yo» subjetivo.

B. Evolución genética: Existe un periodo muy importante en el proceso de integración que lleva a la toma de conciencia del propio cuerpo. Este periodo abarca hasta los dos años aproximadamente.

Dado que en él se pasa de la fase refleja a la fase representativa, en que de la inconsciencia (entendido en el sentido intelectual) se pasa a la integración representativa, ello nos lleva a considerar este periodo con una minuciosidad que puede parecer excesiva. Pero la meditación que las descripciones provocan son una consecuencia que lleva a la comprensión del por qué buscar una perfecta y completa evolución en el dominio de la imagen.



Hemos visto en el apartado anterior cómo las sensaciones que en primer lugar adquieren importancia tanto sensorial como afectiva eran las que tenían una relación con el aparato digestivo.

La primera toma de conciencia por parte del adulto del interés del niño por su cuerpo, se efectúa a través de las reacciones circulares primarias relativas a la succión, al tovar o a la visión.

Ejemplo de ello es el esfuerzo de conocimiento que se hace evidente cuando la mano pasa por casualidad por el campo visual. Estas aparecen ya al mes de vida.

Ahora bien, es evidente a través de sus conductas que esas partes por las que muestra interés no son consideradas como propias sino como objetos exteriores.

El interés por las partes de su

cuerpo permanece y aumenta así se pone en evidencia cuando a los tres meses sigue con la vista el movimiento. En esta edad comienza, a sentir interés por los movimientos de los pies y de los dedos de los pies.

El aumento de interés por las manos se hace observable cuando a los cuatro meses retiene su mano derecha entre los ojos.

El progreso en la maduración nerviosa que hace posible la retención mencionada, es posible que facilite también la fijación que provoca su imagen en el espejo, o el acto de llevar un objeto que cae en su campo de contacto hacia sus ojos; este acto es posible a los cuatro meses porque a esta edad también aparece la capacidad de prehensión de un objeto.

El nacimiento de la prehensión posibilita una mayor amplitud del conocimiento sensorio-motriz localizada en algunos casos en partes de su cuerpo, como cuando a los cuatro meses y medio presta atención a los dedos de la mano. Manifiesta esta conducta una intencionalidad de retención de esos dedos. Ello unido a la aparición de la significa-

ción dará comienzo a la construcción del esquema corporal.

Surgen a los 5 ó 6 meses conductas que manifiestan interés por el cuerpo, como los movimientos de cogerse una mano con la otra o los gestos que realiza ante el espejo.

Aparece en estos meses el inicio de la diferenciación, en la atención que presta a los 6 meses a la imagen del otro en el espejo; en el paso que hace de su vista de la imagen del otro en el espejo a su propia imagen.

Surge también interés por su cara ante el espejo, pues tiende la mano hacia ella, lo que a su vez parece poner de manifiesto una relación entre la imagen y el modelo.

La progresiva entrada en su campo de las distintas partes del cuerpo a través de las sensaciones visuales y táctiles (prehensión), da lugar

a la incorporación de las primeras impresiones temporales y espaciales, en la diferenciación de tiempo que transcurre entre la aparición ante la vista de sus manos y pies, aunque observe los pies como objetos extraños.

Surge hacia los 7 u 8 meses un predominio de las sensaciones propioceptivas que hace posible la posición de sentado.

Son sensaciones orgánicas y subjetivas fundamentalmente las que predominan en este periodo, en que según SPITZ tiene lugar, considerado bajo un enfoque de evolución afectiva, la angustia de los ocho meses.

La diferenciación cuerpo-medio-otro, va aumentando y se manifiesta por conductas táctiles referentes a las distintas partes de su cuerpo (6 a 10 meses) o cuando golpea con sus manos un objeto y seguidamente toca y golpea partes de su cuerpo como su cabeza o su cuello (10 a 11 meses) como probando la diferencia de dureza, o cuando toca su vientre y sus genitales, o introduce el dedo en la nariz (12 a 17 meses) descubriendo siempre nuevas partes que van siendo ya consideradas suyas pero distintas e independientes. Conducta de este tipo es también la manifestación al golpear la cabeza contra la cuna o la pared como ocurre a los dieciséis meses.

En cuanto a la localización de las partes del cuerpo en el otro, a los doce meses existe una manifiesta confusión entre los extremos (coloca los zapatos en la cabeza y la muñeca).

Vemos pues cómo ha ido progresivamente descubriendo las distintas partes de su cuerpo. Partes pertinentes a sí mismo que va descubriendo a través de las distintas fuentes sensitivas.

- A los dieciocho meses llega al control de los esfínteres, lo que supone una integración de las sensaciones propioceptivas con las interoceptivas.

- Es capaz entre los 21 y 24 meses de mostrar partes de su cuerpo, de imitar modelos sensoriales exteroceptivos.

No obstante aún al año y medio las distintas partes de su cuerpo son elementos distintos y no componentes de un todo corporal puesto que aún no ha tenido lugar el proceso de integración. Ya que si bien las partes de su cuerpo son instrumentos de los movimientos que tienen sus objetivos en el mundo exterior, no se ha conseguido aún la integración entre la experiencia inmediata y la representación.

Para que esto sea posible, es necesario, según VALLON:

- El de poder evolucionar, más allá del presente sensorio-motriz.

- El de evocar, al encuentro de las impresiones actuales, los sistemas puramente virtuales de las representaciones.

- El de subordinar los datos de la experiencia inmediata a la representación pura.
- El de multiplicar, por mediación de las representaciones, el juego cada vez más diferenciado de las distinciones y de las equivalencias.

El proceso de diferenciación de las distintas partes del cuerpo sigue perfeccionándose, ampliándose, enriqueciéndose hasta los 4 ó 5 años. A partir de este momento, según LE BOULCH (13) «asistimos a la progresiva integración del cuerpo propio con la posibilidad de una transposición de sí mismo a los demás y de los demás a sí mismo».

La evolución hacia la consecución de la totalidad dinámica del esquema corporal se termina aproximadamente hacia los 12 años.

En forma esquemática, podemos resumir los distintos periodos hacia esa consecución total de la forma siguiente:

Wayer, maternal: 0 a 2-3 años. Conocimiento del cuerpo. Descubre las distintas partes.

Global de aprendizaje y uso de sí: 2, 3 a 5 años: Conocimiento de su yo corporal. Conocimiento. Esas partes son suyas pero no están integradas en una imagen total.

Transición, 5 a 7 años: Etapa de integración de los elementos de su imagen corporal.

7 a 12 años: Estructuración definitiva del esquema corporal.

Nos queda pues, que descubrir la evolución de los dos últimos periodos y lo vamos a efectuar de la mano de dos autores. GUILMAIN y ROSSEL.

El primero ha estudiado la evolución a través de tres pruebas en las que busca la posibilidad de colocar un miembro en una posición dada que le ha sido previamente proporcionada sin el recurso de la vista (2), la posibilidad de tomar por imitación una actitud mostrada, y (3) el conocimiento de la utilización de este conocimiento. Ha encontrado que:

A los 6 años hay un predominio del dominio de los brazos sobre las piernas en la localización de posiciones.

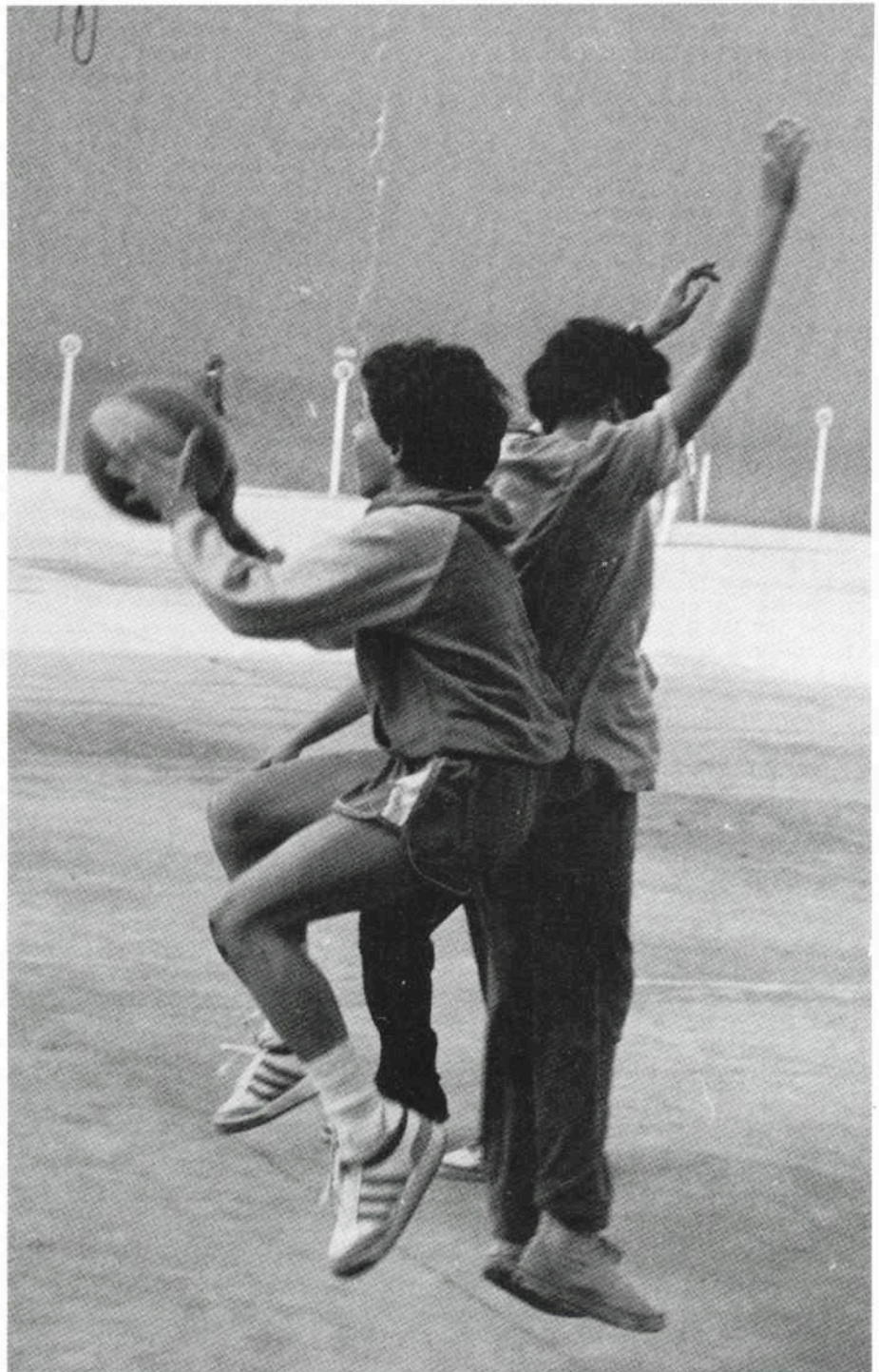
A los 8, hay un progreso en el manejo del brazo derecho.

A los 10 años se pone de manifiesto un predominio del lado derecho.

Y finalmente, a los 12 años las posiciones son correctamente reproducidas.

El conocimiento y capacidad de representación del propio cuerpo, evoluciona según ROSSEL, desde los 5 a los 10 años, según cinco periodos perfectamente definidos (15).

Estadio I.—Aún no posee el niño capacidad de integración representativa de las partes de su cuerpo. El control de su cuerpo lo compone la totalidad del tronco y los lados de esa imagen las partes visibles de los brazos que aún no son repre-



sentados durante la acción motriz. Es decir la imagen de su cuerpo se reduce a lo que él ve de sí.

Estadio II.—El centro de esa imagen está constituido por la parte del pecho que él ve. Los brazos que aun continúan sin ser representados forman como un todo con el tronco, sin diferenciarse de él sino siendo una parte.

Estadio III.—El centro de la imagen sigue siendo el tronco que empieza a ser representado y por tanto distinguido como compuesto de dos partes exactamente iguales. Comienza, como consecuencia de la progresión intelectual, a distinguirse e integrarse las distintas partes del cuerpo.

Estadio IV.—Continuando la progresión en la concepción de la imagen corporal como dos mitades, lle-

ga a la consecución de una imagen concebida alrededor de un eje, lo que pone en evidencia un mayor dominio de las relaciones espaciales y espaciotemporales. (Idea de profundidad).

Hasta el estadio III no se había iniciado la toma de conciencia de la idea de profundidad de su propio cuerpo.

Estadio V.—El enriquecimiento de las relaciones espacio-temporales, como fruto de la evolución intelectual sufrida, proporciona una evolución de la imagen corporal que se convierte en esquema cinético. Es posible ahora una coordinación representativa de las distintas partes de un movimiento.

(Continuará)

*Licenciado en E. Física.

En esta colaboración, el autor justifica su difusión «por el hecho de que es la Universidad de León la única, de las que tienen su Estatuto aprobado, que en el mismo ha definido el Servicio de Educación Física y le ha marcado unos objetivos, con lo que se ha comprometido, en la norma legal que la rige, a tener un Organismo de asistencia para desarrollar unas funciones que van, en definitiva, a mejorar la vida de la Comunidad universitaria».

EL ESTATUTO DE LA UNIVERSIDAD DE LEON Y LA EDUCACION FISICO-DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Por JUAN JOSE ROSA SANCHEZ

El Claustro Constituyente de la Universidad de León acordó adoptar, como norma básica de autogobierno de ésta, el Estatuto que el Consejo de Ministros aprobó en su reunión del 29 de mayo de 1985, a propuesta del Ministerio de Educación y Ciencia y con el dictamen favorable del Consejo de Estado, conforme al texto que ha sido publicado en el Boletín Oficial del Estado número 179 del año pasado (Real Decreto 1247/1985, de 29 de mayo, por el que se aprueba el Estatuto de la Universidad de León).

En el Título V, Capítulo III, Sección 2.ª, está incluido el artículo 223, que dice:

«El Servicio de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León, creado de conformidad con lo que se establece en el Real Decreto 425/1977, de 4 de marzo y en la Ley 13/1980, de 31 de marzo, General de la Cultura Física y del Deporte, es un órgano de asistencia a la comunidad universitaria, que tiene los objetivos siguientes:

- a) Promover el deporte universitario de competición.
- b) Procurar el mantenimiento de la condición física adquirida por los universitarios y personal adscrito a la Universidad y, si es posible, mejorarla.
- c) Fomentar la práctica del deporte para todos.
- d) Apoyar la creación de agrupaciones deportivas en los Centros.
- f) Difundir los aspectos culturales y artísticos de la Educación Física y del Deporte».

Con este trabajo se pretende desarrollar los objetivos que le han sido marcados al Servicio a que se refiere y deducir las competencias y funciones que le corresponden, para cumplir con lo que se le ordene a este órgano de asistencia físico-deportiva.

OBJETIVOS

1. PROMOVER EL DEPORTE UNIVERSITARIO DE COMPETICION, es decir:

— CONVOCAR competiciones deportivas universitarias, procurando su

logro, en colaboración con las entidades deportivas Autonómicas, Estatales y privadas con competencias en este campo, así como con otras Universidades.

— PARTICIPAR, con equipos de élite, en cuantas competiciones convoquen las Federaciones Deportivas.

— ACTIVAR la práctica deportiva de los componentes de la Comunidad Universitaria, procurando los medios necesarios (instalaciones, material, etc.) para su realización.

— ELEVAR el deporte universitario a categoría superior a la que hoy ostenta, para lo que tendrá que dotar a los equipos que la representan, además de los medios antes citados, de personal técnico cualificado en cada una de las modalidades en las que se participe.

— AGITAR, remover el espíritu de participación de los mejor dotados para que pongan sus talentos al servicio del desarrollo del Deporte en la Universidad.

— MEJORAR, a través del deporte, las condiciones de vida de la comunidad universitaria, perfeccionando sus cualidades físicas y psicomotrices, que son básicas para el pleno desarrollo de la persona.

— CONSEGUIR que el deporte universitario no se quede en la letra de un Estatuto, sino que, acorde con su espíritu, sea un medio más que la Universidad pone al servicio de los que en ella estudian y trabajan, aprenden y enseñan, en definitiva, conviven en una comunidad que ha adquirido el compromiso de desarrollar sus actividades, consolidar y potenciar sus Centros y Unidades y difundir el patrimonio cultural a través de aquéllas. El deporte, no se olvide, forma parte de la cultura y todo ciudadano tiene derecho a su conocimiento y práctica.

2. PROCURAR EL MANTENIMIENTO DE LA CONDICION FISICA ADQUIRIDA POR LOS UNIVERSITARIOS Y PERSONAL ADSCRITO A LA UNIVERSIDAD Y, SI ES POSIBLE, MEJORARLA.

Se puede decir que la condición física es el estado del deportista en

general. También se refiere a la situación lograda por el individuo mediante el entrenamiento.

Un organismo entrenado se caracteriza porque:

— La coordinación motora es excelente, es decir, existe sinergia entre las órdenes emitidas por los centros nerviosos y los movimientos del cuerpo, debido a sus cualidades psicomotrices perfeccionadas.

— Posee mayores reservas energéticas y las usa económicamente.

— Neutraliza y resiste mejor la intoxicación producida por el esfuerzo físico, haciéndose así más resistente a la fatiga.

— Asimila mentalmente los síntomas de la fatiga.

— Mejora, en general, el funcionamiento de órganos y aparatos.

Lo que marca el Estatuto que se alcanza en este objetivo comporta:

- a) Mantenimiento de la condición física adquirida.
- b) Mejorarla, si es posible.

Los integrantes de las comunidades universitarias han finalizado ya su etapa de formación física con clases de Educación Física —aspecto de la Educación que busca los mismos objetivos que ésta a través de un medio distinto, el movimiento— y se encuentran en muy distintas situaciones. Algunos, pocos, están participando en competiciones de élite; otros, practican deportes recreativos de manera sistemática o han abandonado, por diversos motivos, el trabajo físico que realizaban; y, otros hacen deporte de manera esporádica, aprovechando vacaciones, fines de semana, etc. Pero, todos ellos tienen una necesidad común: «conservar y, si es posible, mejorar en el deporte que practican con asiduidad, el que les exige un determinado nivel, que sin preparación física no pueden alcanzar. Los segundos, para atender sus necesidades de movimiento, aquellos que les solicita su vida ordinaria o la recreación deportiva. Los últimos citados son los que necesitan con mayor urgencia una adecuada preparación física, que les permita hacer frente, con probabilidades de éxito, a las exigencias de esfuerzos esporádicos que les pueden acarrear consecuencias nada beneficiosas para el bienestar de su organismo.

Los participantes en competiciones de élite estarán atendidos por sus entrenadores y su preparación física formará parte de los planes de entrenamiento, en unión del trabajo técnico y táctico.

Para los otros, para los que no realizan deporte, o lo practican de forma esporádica y, en algunos casos, desordenada, es para los que va dirigido este mandato que hace el Estatuto al Servicio de Educación Física y Deportiva. Por lo tanto, se tendrán que programar sesiones para mantener y mejorar:

- la fuerza,
- la velocidad,
- la resistencia,
- la flexibilidad,
- la coordinación motriz,
- la percepción y orientación en el espacio y espacio temporal,
- el dominio del propio cuerpo,
- la capacidad de relajación muscular.

Todos aquellos factores que hacen que la condición física individual esté en consonancia con la actividad que se realiza.

3. FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE PARA TODOS

El artículo segundo, punto dos, de la Ley 13/1980, de 31 de marzo, General de la Cultura Física y el Deporte, dice:

«Los poderes públicos fomentarán la educación física y el Deporte, facilitando los medios para una adecuada utilización del ocio..., atendiendo preferentemente el deporte para todos...».

El artículo veintitrés de la misma Norma, que trata sobre las competencias del Consejo Superior de Deportes, en su punto diecisiete dice:

«Prestar atención y colaboración al deporte para todos y a los clubes y agrupaciones que lo fomenten».

La Universidad de León se compromete a fomentarlo y su contenido puede ser: deporte popular de ocio o tiempo libre. Es decir, ejercicios para mantenerse en forma; campañas de promoción de juegos y deportes populares, especialmente los que pueden practicarse sin grandes conocimientos técnicos, en los que prime una idea fundamental, la del juego.

El fomento de su práctica exige desarrollar diversos aspectos, a saber:

- Promoción de deportes nuevos y de otros poco conocidos.
- Mejora de la participación mixta.
- Democratización de los deportes tradicionalmente reservados a clases económicas y sociales privilegiadas.
- Introducción, en la Universidad, de algunos deportes de ocio que pueden practicarse durante toda la vida.
- Redescubrimiento o incitación a la práctica de ciertas actividades individuales (marcha, ciclismo, esquí de fondo, carrera, etc.).
- Recuperación de juegos populares tradicionales, con fines de conservación de la salud y adaptados al nivel y a las motivaciones de cada uno.

En la programación de las campañas de esta modalidad se debe buscar, al menos:

- La conservación de la condición física, favoreciendo su mejora.
- Incrementar el sano esparcimiento a través de trabajos interesantes y emotivos.
- Ejercicios que colaboren al mejoramiento psicomotriz del individuo, en los que participen, lo más ampliamente posible, los sistemas muscular, articular y orgánico.
- Favorecer la recreación: libre participación y competencia. Aumentar las relaciones personales, cubrir el tiempo de ocio, mantener y mejorar las cualidades físicas y psicomotrices.

En resumen, y para terminar este punto, se transcribe el concepto que, sobre el deporte para todos, adoptó el Comité Niemi de Finlandia:

«El deporte de entretenimiento es una actividad física multiforme, practicada voluntariamente, en razón sobre todo de la satisfacción inmediata y del sentimiento de bienestar que procura y también de los efectos beneficiosos que cabe esperar, como la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Es pues un modo de vida físicamente activo».

4. PROMOVER LA CONSTRUCCION DE INSTALACIONES DEPORTIVAS UNIVERSITARIAS Y CUIDAR DE SU MANTENIMIENTO

Las instalaciones deportivas universitarias, de momento, no existen, pero en el «campus» hay espacio para ellas y la consecución de los objetivos anteriores exige una infraestructura de aquéllas, pues en su defecto no va a ser posible alcanzarlos.

Naturalmente, un Plan de Instalaciones Deportivas para la Universidad de León exige un estudio detallado de las necesidades y de los medios disponibles, al efecto de que por los técnicos correspondientes se formalicen los proyectos de obras y se presupuesten debidamente. Pero, mientras tanto se señalan en este trabajo las que se consideran mínimas:

- Campo de fútbol, con extensión suficiente para que pueda ser también utilizado para practicar rugby.
- Pista de atletismo.
- Pabellón polideportivo cubierto con, al menos, los servicios siguientes: cancha de uso múltiple, gimnasio, vestuarios y servicios higiénicos, almacenes, semanas.
- Piscinas: climatizada y cubierta y al aire libre.

Al personal técnico adscrito al Servicio, le corresponde dirigir y gestionar su uso y con la plantilla de mantenimiento precisa, cuidará de su adecuada conservación y mejora.

5. APOYAR LA CREACION DE AGRUPACIONES DEPORTIVAS EN LOS CENTROS

Las Agrupaciones Deportivas, según el artículo trece de la Ley 13/1980, ya citada, son «asociaciones privadas constituidas por personas relacionadas por especiales vínculos de carácter profesional o social para desarrollar actividades físico-deportivas no limitadas a un solo ámbito, modalidad o disciplina y para promocionar el deporte para todos».

La misma Norma legal, en el artículo sexto, punto dos, añade:

«A las Universidades corresponde, igualmente, fomentar la creación de

Agrupaciones Deportivas para desarrollar el deporte universitario».

Desarrolla la Ley anterior el Real Decreto 1.697/1982 y en él se determina que:

- A las Universidades corresponde fomentar la creación de Agrupaciones Deportivas.

- Las Agrupaciones Deportivas universitarias podrán contar con un Centro deportivo en cada Facultad, Escuela Universitaria, Instituto Universitario o Colegio Mayor.

- Dentro de cada Centro deportivo existirán las secciones deportivas que procedan.

- Las Agrupaciones Deportivas constituidas para el desarrollo del deporte universitario se integrarán en una organización nacional para regular las competiciones deportivas universitarias.

- La Federación Española del Deporte Universitario, tiene, más bien tuvo, un plazo de seis meses, a contar desde la entrada en vigor de este Real Decreto (19 de junio de 1982), para adaptar su organización y estructura a lo dispuesto en el mismo.

Para que la Universidad de León cumpla con este objetivo, el Servicio de Educación Física y Deportiva, tiene que hacer al menos lo siguiente:

- Promover la creación de Centros Deportivos, en cada uno de los que constituyen la Universidad, para fomentar las actividades físico-deportivas y desarrollar el deporte universitario.

- Intentar que, en cada uno de los que se creen, se constituyan, además de las secciones deportivas clásicas, otras que promuevan los deportes autóctonos y, en general, los juegos y deportes populares.

- Proceder a la creación de la Agrupación Deportiva para que, una vez constituida, cumpla con las funciones que la encomiendan las normas legales y las que se encargue la Comunidad Universitaria. Hecho lo anterior, o simultáneamente, podría ser oportuno que las autoridades académicas leonesas provocaran la iniciación de conversaciones con las de las otras Universidades de esta Comunidad Autónoma, al objeto de crear una organización territorial que regulara las competiciones de este carácter.

6. DIFUNDIR LOS ASPECTOS CULTURALES Y ARTISTICOS DE LA EDUCACION FISICA Y DEL DEPORTE. A través de:

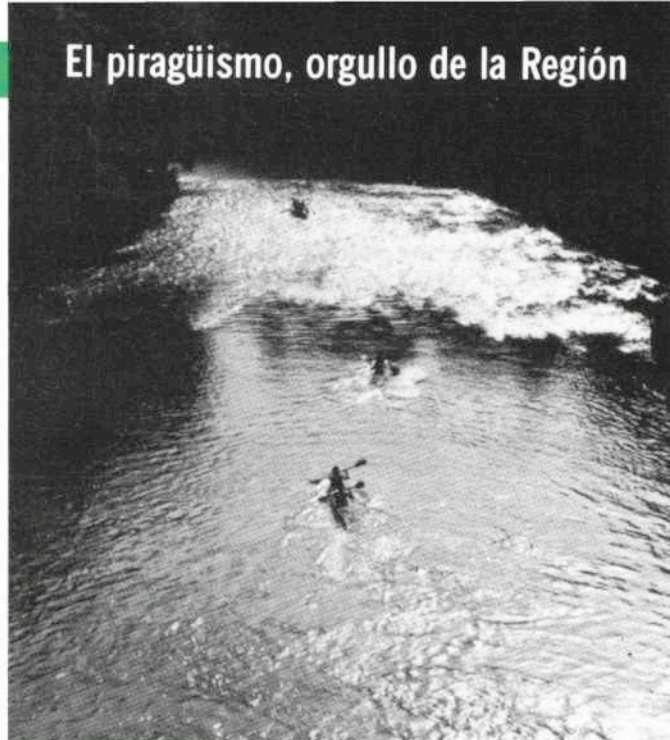
- Conferencias.
- Coloquios.
- Proyecciones.
- Publicaciones.
- Cursos de extensión deportiva.
- Estudios sobre la educación física y el deporte.
- Intercambios deportivo-culturales.
- Exposiciones de temas deportivos.

Quizá sea esta la hora de recrear (con el mismo nombre o con otro) las «Cátedras universitarias de tema deportivo y cultural» que tanto y tan bien hicieron en favor del hecho deportivo que comporta, en su dimensión actual, un afianzamiento de la vida colectiva, llena de necesidad lúdica del individuo y su afán competitivo; contribuye al mantenimiento de la condición física, desarrolla el sentido convivencial, el trabajo en equipo, la labor comunitaria. En definitiva, es un medio más que la Universidad de León tiene a su alcance para poner al servicio de los que en ella conviven.

La práctica del piragüismo en Castilla y León está muy extendida, con excelentes resultados en lo que a alta competición se refiere. Como prueba más reciente del buen hacer de esta región en el piragüismo, ahí está el título conquistado de Campeona de España por Comunidades Autónomas. Pero, hay más. Desde hace años la región se convirtió en un vivero de promesas, que con el paso del tiempo se han convertido en realidad. Una realidad que se traduce en tener Castilla y León el mayor número de deportistas en los Juegos Olímpicos de Los Angeles, y no sólo de esta modalidad, sino del conjunto de deportes olímpicos de España.

Es cierto que los medios escasos son un freno importante para nuestro definitivo despegue como deporte de masiva participación, pero esta misma escasez de medios ha sido un acicate más para que zamoranos, leoneses y vallisoletanos, sobre todos, empujaran con sus triunfos a que la región adoptase este deporte como el más representativo.

Los triunfos parece que también han dado sus frutos para conseguir peticiones que parecían olvidadas en el túnel del tiem-



EXCURSIONES NAUTICAS PARA DISFRUTAR EN VERANO

Por JOSE LUIS VILLANUEVA

po, y así los zamoranos inaugurarán un estupendo club náutico y a los piragüistas vallisoletanos les empezarán a construir otro similar en breve plazo.

A ese carácter seco y frío que nos distingue, yo opondría las ganas que tenemos de relacionarnos.

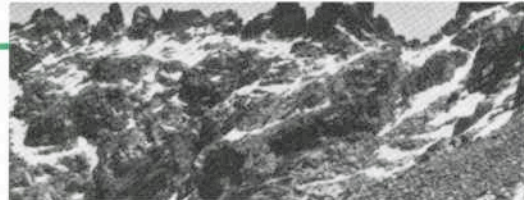
Tanto en la dureza de la alta competición, como en el jolgorio y la distracción de las excursiones náuticas.

La actividad piragüística orientada de una forma turística tiene muchos atractivos, al combinar el ejercicio moderado con el conocimiento

de los parajes —muchos de ellos inéditos— en torno a los ríos, lagos y pantanos de nuestra región. Estamos en una buena época para las excursiones, pero antes de ponerse en marcha bueno será que los interesados soliciten asesoramiento a algún experto para que puedan disfrutar sin riesgos innecesarios. En líneas generales, hay que tener en cuenta ir siempre acompañado, porque, sobre todo en un descenso, suelen encontrarse obstáculos que a veces no puede uno solo salvarlos; es interesante reconocer la zona por medio de planos o cartas náuticas, así como examinar previamente cualquier obstáculo antes de pasarlo. Una vez decidido el tipo de piragua que se va a usar, hay que elegir el material —sin olvidar nunca el chaleco salvavidas, que hay que llevar siempre puesto— contando con que las excursiones náuticas tienen su parte de acampada y el contacto con la naturaleza es permanente.

Desde aquí quiero animaros a conocer un deporte que, además de tener muchos encantos, os llenará de orgullo por pertenecer a un colectivo humano que representa a Castilla y León con tan excelentes resultados.





La montaña ofrece múltiples posibilidades de disfrutar durante las vacaciones, que van desde recrearse con el paisaje en marchas y excursiones hasta participar en emocionantes escaladas a las más altas cimas. En la región castellano-leonesa disponemos de más de 20.000 kilómetros cuadrados de terreno montañoso, repartidos en una amplia y bella variedad de macizos, sierras, cordilleras y montes. En plenas vacaciones, bueno será recordar las posibilidades de elección que ofrece la montaña. Hacemos una invitación montañera escogiendo Avila por ser la más alta de toda la península Ibérica y estar ocupado la mitad de su territorio por sierras y montes, entre los que destaca la sierra de Gredos. Ahora bien, ya decimos que son muchos los rincones bellos para poder escoger y estas orientaciones se podrían trasladar a cualquiera de ellos.

Es importante que se aprenda desde muy joven a entender y conservar la naturaleza y la montaña, conocer los medios con que se cuenta para ello, desenvolverse con seguridad, socorrer a quien lo necesite, mantener una alimentación correcta y muchas cosas más. Habrá quien se sienta atraído por un curso especializado sobre técnicas de alpinismo, pero no faltarán quienes quieran disfrutar de una excursión o una acampada. Todo ello es posible en el incomparable marco de la sierra de Gredos, donde se pueden encontrar a lo largo de todo el año actividades para todos los gustos organizadas por guías profesionales de alta montaña. Lógicamente, el paisaje no es capaz de hacerlo todo por sí solo, así que es aconsejable recurrir a los expertos que saben cuidar los más mínimos detalles para que todo se desarrolle a la perfección.

TURISMO DE MONTAÑA

El turismo ecuestre tiene sus adeptos, aunque lógicamente en este medio existen más limitaciones para una aventura completa. Son mayoría las personas que se inclinan por recorrer a pie nuestras montañas, pero en uno y otro caso se busca un contacto con la naturaleza. Las excursiones permiten además conocer la flora y la fauna, sin olvidar el aspecto cultural, la historia, el arte, la gastronomía y las costumbres de los pueblos. Recorrer el corazón pétreo de Castilla y León en un fin de semana puede resultar una aventura al alcance de la mayoría. Admirar desde dentro los dominios de la «Capra Pyrenaica Victoriae» sobre las majestuosas paredes franíticas, es sin duda una visión difícil de olvidar.

La cadena montañosa que forma la sierra de Gredos se extiende de Este a Oeste a lo largo de 150 kilómetros, esparciéndose a ambos lados en multitud de cadenas secundarias que dejan entre medias profundas gargantas de difícil acceso para el hombre. Estas zonas casi vírgenes y los valles que limitan el macizo (los de Jerte, Tormes y Tiétar) con el influjo de la sierra en sus

pueblos, pueden ser visitados en excursiones con recorridos y duración variada de acuerdo al programa de los guías turísticos de montaña.

CAMPAMENTOS JUVENILES

Gredos es un macizo relativamente joven, formado por rocas de composición granítica. Durante la Era Cuaternaria sufrió los efectos de los glaciares, que durante miles de años le fueron moldeando hasta darle el aspecto que hoy ofrece.

La situación de Gredos y las características de su relieve hacen que sea un destacado enclave zoológico. Existen en Gredos más de 30 especies de mamíferos, unas 130 aves diferentes, 23 especies de reptiles y 12 de anfibios. Algunas de estas especies, como es el caso de la salamandra «Almanzaris Grendensis», el sapo de Gredos, la lagartija serrana y la conocida cabra montés —de la que existen unos 4.000 ejemplares—, son especies únicas de la zona. Por otro lado, y debido a los casi dos mil metros de desnivel entre la comarca de Plasencia y las cumbres de Gredos, aparece una variada vegetación y el clima es muy diverso.

En los campamentos que los guías de alta montaña organizan por esta zona se pretende mostrar a los jóvenes la naturaleza y la montaña en todos sus aspectos, incluyendo las actividades y problemas que de ello se derivan. Es decir, campamentos con un carácter docente y a la vez recreativos. También se pueden aprovechar las salidas para complementar las clases teóricas de las aulas sobre temas de ciencias naturales, historia, geografía y... por supuesto educación física.

CURSOS AL AIRE LIBRE

Para los que piensen en mayores aventuras, les aconsejamos una preparación previa en todos los órdenes. El futuro alpinista debe conocer las técnicas adecuadas y las ocasiones peligrosas. Con ello podrá elegir libremente cuando al realizar una determinada actividad sepa distinguir la calidad de los obstáculos a salvar y pueda, en definitiva, solucionar cualquier problema que impida concluir su sueño, ese que todos llevamos dentro y que no es sino uno más de lo que el futuro nos reserva.

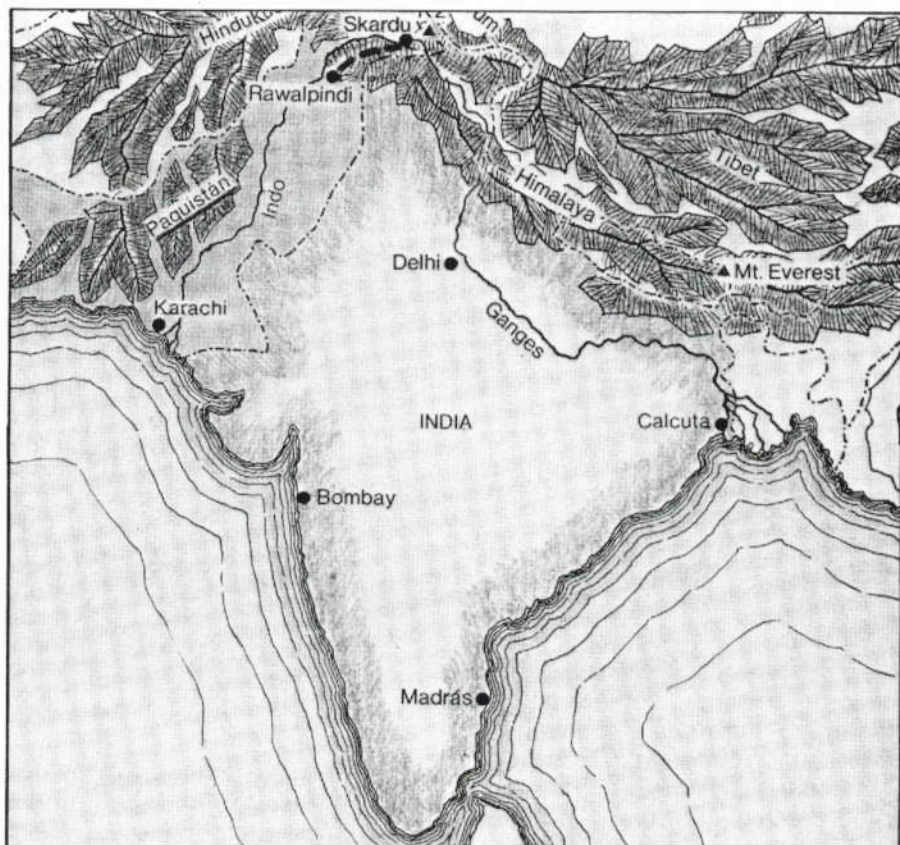
Con un curso de iniciación al montañismo se pueden adquirir conocimientos de técnicas de seguridad y supervivencia, complementados con la ascensión a alguna cumbre sin dificultad. El siguiente paso sería un curso de escalada en roca, para conocer a fondo el manejo de la cuerda, la técnica y el material adecuado, etc. También se pueden seguir cursos especializados de perfeccionamiento y alta montaña, para que los alpinistas puedan lograr niveles superiores. Todo depende de la orientación que quiera darle cada uno a su veraneo y de lo cautivado que quede al tomar contacto con la montaña. Es muy posible que con tanto encanto natural no tenga suficiente con una visita de un fin de semana, o ni siquiera con unos días de acampada. La montaña enseña y divierte. Comprobarlo, es muy fácil.

M.A.V.

A muchas personas más de una vez se le ha pasado por la imaginación el vivir una aventura, acercarse a una de las más altas cumbres del mundo por rutas semidesconocidas. Ahora le invitamos a «vivirla», querido lector, sin que para ello tenga que interrumpir su placentero descanso veraniego. Lea el trabajo de Miguel Angel Vidal, guía y profesor de montaña, guarda del Refugio de Gredos y miembro de la Unidad Alpina de la Cruz Roja de Avila. Este excelente montañero nos relata el desarrollo de la expedición española al Karakorum, un imponente núcleo de montañas situado en el Pakistán, donde hay más cumbres de más de ocho mil metros. Allí vivió Miguel Angel Vidal una extraordinaria aventura. Lean.

La alta ruta del Karakorum

Texto y Fotos:
MIGUEL ANGEL VIDAL



Situación de la montaña en la cordillera del Himalaya y Alta Ruta del Karakorum (señalado en trazo discontinuo, entre Rawalpindi y Skardú).

Cuando nos metimos en esta aventura, poca idea teníamos de lo que realmente nos esperaba. Sí, ciertamente habíamos oído que la carretera era mala, que el viaje se hacía pesado, que había momentos peligrosos, etc. Pero no éramos capaces de imaginarnos lo que realmente veríamos en el viaje desde Rawalpindi a Scardu, por la alta ruta del Karakorum.

A las diez de la noche se pone en marcha el convoy, compuesto por un camión cargado con 7.000 kgs. y dos miembros de la expedición encima de la cabina, en una plataforma que llevan a tal efecto los

camiones de esa parte del mundo. Y una furgoneta Ford Transit con otros tres expedicionarios y el oficial de enlace. Rawalpindi, visto de noche sobre la cabina de un camión, es un espectáculo bonito.

Pronto abandonamos las últimas casas de la ciudad y circulamos por una carretera muy transitada. A los pocos kilómetros, primera parada en uno de los muchos, digamos «chiringuitos», por no poder llamarlos ni restaurantes, ni moteles, ni bares, ni nada, que hay en la ruta. Es una especie de chabola con cocina al aire libre y unos camastros de cuerdas trenzadas y un bastidor de

madera. Ese es todo el mobiliario. En estos sitios paran los camioneros para cenar y dormir en unas mantas que suelen llevar en el camión. Nosotros tomamos té, mientras ellos cenan. Continuamos el viaje. Hay muchos controles de policía por toda la carretera. Los controles están compuestos por una garita destartalada, un palo atravesado en la carretera y un tío durmiendo. Hay que parar, despertarle, enseñarle la documentación y decirle qué llevamos y a dónde nos dirigimos. Unas veces toman los datos en un libro grandísimo y la mayoría es por curiosidad. Retiran la barrera y seguimos el viaje. Intentamos dormir un poco, pero el reducido espacio que hay entre las cargas y el movimiento del camión nos lo impiden. Charlamos y contemplamos las estrellas y la luna llena que ha comenzado a salir, mientras la carretera —estrecha, a pesar de ser la N-35— se va internando en las primeras barreras montañosas del Karakorum. Por fin establecemos contacto con radio con nuestros compañeros de la Ford Transit, que han tardado en alcanzarnos debido a un contratiempo acaecido a la salida de Rawalpindi, por la conducción temeraria que se practica aquí. Han tenido suerte y sólo han perdido el retrovisor lateral derecho, al pasar demasiado cerca de un camión que venía en dirección contraria, mientras ellos adelantaban a otro vehículo. Por lo visto estuvieron pálidos y sin hablar durante un largo rato, mientras el conductor se reía. Decidimos parar y reunirnos dentro de dos horas. Durante ese tiempo,

nos hemos quedado dormidos por el cansancio; nos despertamos cuando llegamos al punto de reunión. Tomamos otro té. Carlos continúa en el camión y yo paso a la furgoneta.

A 20 KMS. POR HORA

Ciertamente la conducción de estos tipos es temeraria, aunque manejan muy bien el volante. Subimos un puerto, nos confundimos de carretera dos veces, acabando siempre en la pequeña plaza de alguna aldea de nombre desconocido. A la bajada del puerto, la carretera comienza a estar en peor estado.

Al amanecer, desemboca nuestro valle en otro más amplio por el que circula un gran río. Es el Indo, con sus aguas oscuras y frías, producto de los glaciares. La vegetación es abundante y el terreno muy abrupto, por lo que los pueblos y tierras se encuentran escalonados a lo largo de las laderas del valle. A las seis de la mañana, paramos para esperar al camión. Acabamos de atravesar el Indo, por uno de los alucinantes puentes colgantes que se construyen aquí. Ahora nos encontramos en su margen izquierda, estacionados en una pequeña aldea de la que somos la atracción. Los escolares, con sus vestidos grises, sus boinas con la estrella y la media luna y sus tablillas para escribir, hacen corro en torno nuestro y se esconden las caras cuando tratamos de fotografíarles. Las mujeres no hacen acto de presencia en ningún momento y todavía no hemos visto ninguna durante el viaje.

Llamamos cientos de veces por la emisora y no obtenemos ninguna respuesta. «Comando suicida llamando a Pájaro Loco, adelante si me recibes». Nada, silencio. A las dos horas de esperar, la preocupación es grande y decidimos salir en su busca. Sakir y yo nos montamos en un autobús que se marchaba en ese momento y cruzamos de nuevo el puente en sentido contrario. A unos pocos kilómetros nos cruzamos con el camión. Gran alivio. Descendemos del autobús y subimos a una furgoneta que también se dedica al transporte entre aldeas. De nuevo nos reunimos todos. Han tenido una avería y eso les ha producido el retraso. Se les rompió la transmisión y tuvieron que hacer una chapuza para poder seguir. Continuamos viaje.

El camión no va bien, por lo que no se deben separar demasiado los dos vehículos. Atravesamos parajes muy bonitos, y otros también muy peligrosos, que en principio impresionan por ser los primeros contactos con los riesgos que presenta la ruta, posiblemente, más difícil del mundo.

Prácticamente en cada kilómetro de la ruta se encuentra un obstáculo, o bien grandes piedras caídas, o un arroyo que hay que vadear, o un control de policía, o un trozo de carretera que se ha caído. Por lo que no es de extrañar que la media alcanzada por nuestro convoy en estas primeras horas haya sido de 20 kms/hora.

El viaje es una constante paliza; además de todos los problemas, este camión tiene un curioso motor de arranque «a tracción animal» y para ponerlo en marcha hay que empujar los casi 10.000 kgs. que debe pesar el conjunto. Atravesamos pueblos bonitos, pueblos feos y pueblos horribles. Grupos de muchachos que se bañan en el torrente de un arroyo, hombres que charlan en cuclillas —postura típica— a la puerta de sus casas, comercios míseros con tenderos muy tranquilos, cabras que se suben a los árboles para comer sus hojas, bueyes y vacas atravesadas en la carretera y muchos lagartos.

La noche cae y desde ayer no hemos dormido. El conductor lleva casi doce horas conduciendo y tememos que se nos duerma y nos salgamos de la carretera; si es hacia el lado del desierto, no será demasiado grave, pero hacia el otro lado puede ser irreparable. Un nuevo obstáculo nos dice que aún no se ha dormido, pues con gran destreza salva unos bloques que obstruyen la carretera, sacando una rueda casi al vacío. Nosotros, viendo cómo se inclina y balancea el camión nos preparamos a saltar al menor síntoma de desequilibrio.

Llegados a cierta aglomeración de casuchas, —pues aquello no es ni un pueblo ni una aldea— el conductor nos hace saber que está cansado y que parará allí a dormir. Bueno, al menos son cuatro horas que aquel trasto no se moverá y que podremos descansar aunque sea con frío.

POR CARRETERAS INFAMES

Continuamos viaje. Al amanecer llegamos cerca de la desviación de

Gilgit. Desde aquí se debería ver el Nanga Parbat, uno de los catorce picos superiores a 8.000 metros. Pero el tiempo ha empeorado y las nubes no nos permiten ver esa maravillosa cumbre. En este pueblo, el oficial de enlace no nos deja atravesar la carretera, pues es zona militar, tampoco está permitido fotografíar los puentes ni las mujeres. Aquí perdemos otro rato, mientras le sueldan una ballesta al camión. Sin desayunar, ni comer, ni cenar, ni dormir, continuamos viaje. Abandonamos la carretera que va a Gilgit y cogemos la de Scardú. Atravesamos un puente colgante de los que quitan la respiración. A cien metros sobre el río, las tablas se quejan del peso que muy lentamente rueda

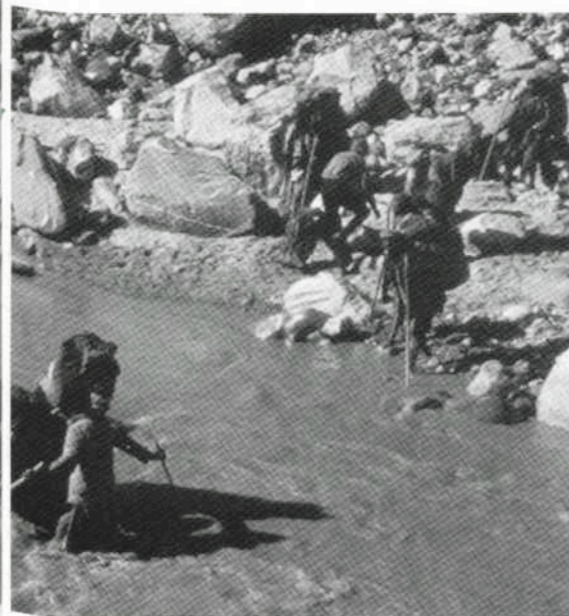


Atravesando el río que baja del glaciar Biafo, el

sobre ellas, los cables se tensan y vibran y nosotros no tenemos muy claro hacia qué lado hay que saltar en caso necesario. Por una carretera cada vez más estrecha y recién asfaltada —a mano, por supuesto— continuamos adentrándonos en el corazón del Himalaya. Las montañas que nos rodean cada vez son más altas, el valle se cierra de nuevo, el río unas veces se hunde más y otras menos bajo nuestras ruedas, pero para nuestro gusto siempre es demasiado. El asfalto acaba y continúa la grava.

Las dificultades del camión han obligado a bajar la media a 10 kms/hora. En un pueblo logramos que nos preparen unas tortillas francesas con «chapati» (tortas de harina que sustituyen al pan). El tiempo empeora, empieza a llover y abandonamos nuestro púlpito en el

camión para meternos todos en la furgoneta. Parece que la comida no nos ha sentado bien y varios de nosotros tenemos graves problemas digestivos. ¡Bonita manera de celebrar mi 25 cumpleaños! Por laderas inestables, en las que caen piedras, sin ni siquiera tocarlas y que varias veces alcanzan a la furgoneta, y por terrenos levantados sobre muros apoyados en barro o placas de roca muy inclinadas, nos vamos introduciendo en la noche. Unas veces subiendo y otras bajando, entre la lluvia y la niebla se va acabando el valle. Justo donde se abre, en una inmensa planicie y a la vista de las luces de Scardú, cruzamos otro puente temerario, aunque esta vez con menos kilos; pasamos un último



Cuarto día de marcha.

control, se nos revienta una rueda, a tan sólo diez kilómetros de Scardú. En medio de la noche, hago balance de las 50 horas de viaje hasta aquí. Creo que ha merecido la pena. Es una aventura posiblemente única en el mundo. En avión son 400 kms. y 1,30 horas, en el supuesto de que se pueda volar, pasando entre el Nanga Parbat y el Rakaposi, de 8.000 y 7.000 metros de altura, respectivamente. A bordo de un Foker bimotor sin radar y que tiene que volar a ojo. También es otra aventura interesante, que espero vivir a la vuelta. De momento, la Alta Ruta de Karakorum ha merecido la pena.

LA APROXIMACION AL K2

El 3 de mayo, a las seis de la mañana, comenzamos definitivamente

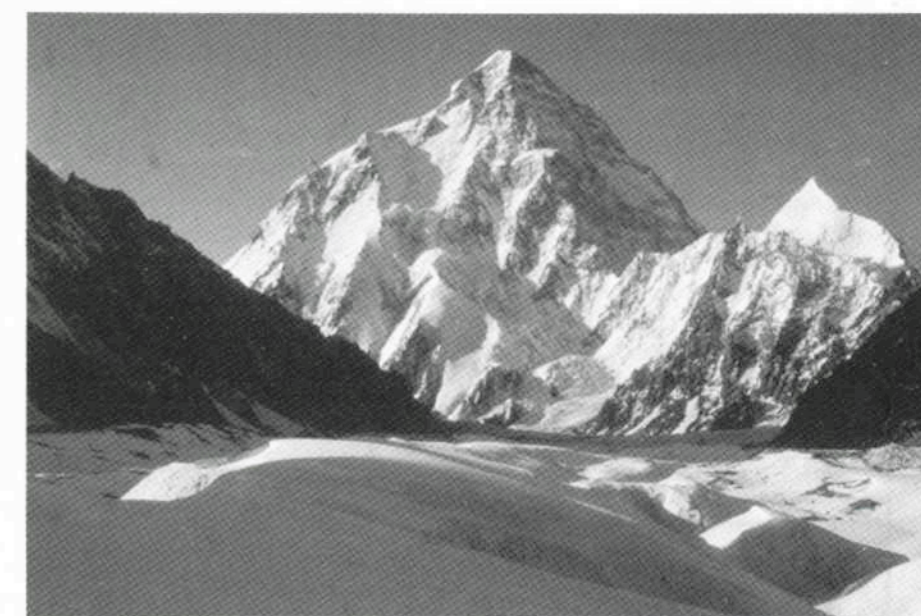
la marcha de aproximación al K2. Primero se recorren aproximadamente 80 kms. que separan Scardú de Dasso, en unos jeeps destartados y renqueantes, que durante las casi cinco horas que dura el viaje nos dejaron terriblemente zarandeados y totalmente cubiertos de polvo.

En una explanada agrupamos todas las cargas y comenzamos el reparto de los bultos, entre los 238 porteadores que los llevarían hasta nuestro campamento base al pie de la montaña. Surgen algunas diferencias entre nuestro Sirdar —jefe de porteadores— y algunos de ellos. Incidentes que en ocasiones llegaban a las manos. Métodos poco aceptables, pero realmente necesarios para ser respetados por estos

camino que se ha llevado el río. En estas ocasiones los porteadores, con sus pésimos calzados, sus cargas atadas con cuerdas a sus espaldas y ayudados con sus palos, pasan precariamente por estos desfiladeros. Atravesamos varias aldeas en las que Lorenzo —el doctor— tenía bastante trabajo. Al llegar a Sharko, final de nuestra primera etapa, le trajeron a un anciano con un infarto, pero poco se podía hacer por él.

En una especie de pradera, bajo unos albaricqueros en flor, un paraje muy bonito, montamos nuestro campamento. Del pueblo bajaban gentes para vernos y ofrecernos huevos, cabras y otros alimentos.

Los porteadores van llegando poco a poco, amontonan sus cargas



El K-2 o Chogori, visto desde Concordia.

hombres, que a veces parecen fieras deseosas de recoger su carga, pasando por encima de lo que sea, lo que les supondrá unas rupias, necesarias para seguir viviendo. Son gentes rudas, de aspecto primitivo, cubiertas con harapos y basura de años, que transportan nuestras pesadas cargas durante muchos días por cuarenta o cincuenta rupias más la comida.

De este modo pasamos el resto del día, hasta bien entrada la noche. A la mañana siguiente, muy temprano, iniciamos la primera jornada andando con verdadero frenesí por una amplia pista, que terminaría en un puente de dos troncos sobre las enfurecidas aguas del Braldo.

Continuamos atravesando restos de avalanchas, remontamos empinadas laderas para volver a bajar y evitar de este modo un trozo del

y preparan el lugar en el que pasarán su primera noche. En corros alrededor de sus hogueras, en las que se preparan el chopati y el chay —tortas de harina y té con leche— única comida del día.

Tras una noche lluviosa, un día espléndido nos saluda a las cinco de la mañana. La etapa de hoy es más dura. Pronto atravesamos las peligrosas laderas que Reinold Messner popularizó en su libro «El Desafío». Son laderas muy pendientes de arena suelta y en constante cambio. Hay que pasar con mucho cuidado para no resbalar y caer al violento Braldo, y para evitar las piedras que con cierta frecuencia caen por la pendiente. Cuando se suaviza el terreno, nos encontramos con unos acogedores pozos de aguas sulfurosas. Inmediatamente nos metemos todos en estas cálidas aguas. Más

adelante nos encontramos con unos grupos de mujeres tradicionalmente ataviadas, con unas enormes y pesadas cargas de leña sobre sus espaldas. Esto nos hace pensar en la forma de vida de la gente de estas aldeas del fin del mundo. Después de cruzar el río, los porteadores nos tenían preparado «chay» y una pequeña fiestecilla en la que todos cantaban y bailaban en nuestro honor.

Después de este descanso continuamos andando por estos parajes desérticos y salvajes. De una violencia tal que serían insoportables a la vista si de vez en cuando no aparecieran terrazas cultivadas y vergeles ocupados por pobres aldeas. Alguna cara sonriente pidiéndote algo de comer y una pareja de vacas arando en un pobre trozo de terreno arrancado a la árida ladera.

Tras cruzar de nuevo el río, llegamos a Chongo, una de la aldeas más grandes del valle.

Al día siguiente, nada más salir de Chongo, encontramos otras termas, más grandes y confortables que las anteriores. Es un placer indecible sumergirse en estas aguas calientes, en un espacio abierto, rodeado de altas montañas. Te invade un sentimiento de infinita pequeñez y te parece ser uno más del paisaje, inmerso en la naturaleza.

Con gran pereza abandonamos este lugar, pues sería la última vez que podríamos bañarnos con toda tranquilidad en varios meses. Después de un rústico pasillo colgado sobre el vacío, hecho con troncos y losas de piedra, llegamos a Askole, último punto habitado del Valle. Con 300 habitantes, es la aldea más grande. Nos recibe en su casa el alcalde y nos invita a té.

La etapa de hoy ha sido muy corta y cómoda, para compensar la de mañana, que será doble.

A las seis de la mañana ya estamos andando por terreno desértico, llegamos a un río que baja del glaciar Biafo y que hay que atravesar. Aunque es estrecho, baja con mucha fuerza y nos vemos en serios apuros con la corriente. Los porteadores se ayudan unos a otros. Una de las vaquillas que llevábamos para servirnos de carne, se ahoga en este trance. Nosotros salimos con las piernas y los pies sin ninguna sensibilidad y tardan un buen rato en volver a su estado normal.

Pasamos Korofón, fin normal de la etapa. Nosotros continuaremos, parece que no pararemos nunca de



Durante el último día de marcha de aproximación, al pie del K-2.

andar. Unas veces por la ladera, otras a la orilla del Braldo; por fin llegamos a Bardumal. Da la sensación de estar en la playa, rodeado por picos de seis y siete mil metros. La fina arena y el sol invitan a tumbarse plácidamente, pero a esta altura el aire es demasiado puro y no filtra suficientemente los rayos del sol, ocasionando graves quemaduras en la piel de los que se descuidan.

Como ya es costumbre nos levantamos muy temprano y comenzamos a andar por un terreno igual al de ayer; después nos introducimos en una morrena que baja del Paiju Peak, puerta del Bartoro. Al remontarla, aparecen ante nosotros las Catedrales de la Tierra y sobre ellas el K2. Una visión alucinante. Durante algún momento permanecemos absortos en la contemplación de este espectáculo, llenándonos de las maravillas que es capaz de hacer la Naturaleza.

A las 11,30 llegamos a Piju. Un oasis en medio del desierto. Último

punto de vegetación en mucho tiempo. Delante está el Baltoro y todo el Karakorum.

En Paiju pasaríamos un día de descanso. Día tranquilo, que aprovechamos para tratar de fotografiar a la famosa cabra del Himalaya, o al oso, que por estas zonas habita. Pero lo único que logramos fue ver alguna que otra osamenta y una cuerna reseca por el tiempo. Los porteadores por su parte hacen acopio de leña, pues a partir de aquí no hay nada de vegetación y prefieren economizar el keroseno que mañana comenzaremos a repartirles. Preparan también comida para los próximos días sobre el glaciar. Nosotros les damos gafas para que se protejan los ojos y dedicamos parte del día a la higiene personal en las nacientes y heladas aguas del Braldo.

Al día siguiente la marcha se desarrolla sobre el glaciar. Es corta, pero se hace muy pesada, pues todo el tiempo lo pasamos subiendo y bajando entre hielo y piedras. Como

compensación, las Torres del Trago nos acompañan durante todo el recorrido. Liligo es un lugar inhóspito. Paredes de barro, con enormes piedras suspendidas sobre nuestras cabezas. Bloques que ruedan del glaciar y nieve que suavemente cae sobre las tiendas. La noche queda despejada y el frío intenso hace que nos acurruquemos en el fondo de nuestros sacos. Los porteadores, que además de su carga han transportado haces de leña, se apiñan en pequeños corros alrededor de sus hogueras, protegidos con una lona.

Continuamos la marcha, primeramente por la empinada ladera del Masherbru, después por la morrena lateral del Baltoro. El tiempo es inestable, la nieve pesada comienza a hacer su aparición. Porteadores que bajan de la expedición que nos precede nos informan que más adelante hay mucha nieve acumulada y que resulta muy penosa la marcha. Saltando de piedra en piedra para evitar hundirnos en la nieve, llegamos a Urdukas. El lugar clásico de acampada está ocupado por la nieve, por lo que tenemos que instalarnos sobre la morrena lateral. Hoy hemos pasado frente a una Catedral y ahora estamos frente a la otra. Si no fuese porque está todo cubierto y nevando podríamos contemplar el Uli Biaho, las Torres, el Paiju, el Broad Peak y el G-4. Menos mal que al día siguiente, en un amanecer

espléndido y sin una nube, los pudimos contemplar en toda su grandeza.

La etapa de hoy también será doble, y a las 5,30 horas comenzamos la marcha. Tras atravesar varios ríos glaciares y superar algunas pendientes de hielo, nos situamos en medio del glaciar. Todo el día caminaremos sobre él. La nieve, profunda, dificulta bastante. En Bianghe —mitad de etapa— nos preparan un té. Si no fuera por la nieve, la marcha sería muy cómoda, pues en esta zona el glaciar es bastante llano; además el ambiente que nos rodea es alucinante. Por un lado el Masherbrum, en frente la impresionante pared del Lobsar, las torres y catedrales que se van quedando atrás. Aparece el Broad Peak y el grupo de los Gasherbrum con la pared oeste del G-4 y su maravilloso espólón central. El Hidden Peak y los demás también asoman. Al fondo y ya cerca de Concordia se ve el Miltre Peak. Todos ellos nombres de leyenda que, ahora, poco a poco se hacen realidad. Tras siete horas de marcha llegamos a Gore. La superficie del glaciar se ha convertido en un inmenso charco por causa del calor y resulta muy penoso andar. Según llegan los porteadores, se van preparando con piedras los corrales en los que pasarán la noche; el suelo lo llenan de losas para aislarse lo mejor posible del

hielo. De todos modos, no pasarán una buena noche.

Este décimo día de marcha se prevé muy duro y efectivamente, así resultó. Debido a la gran cantidad de nieve acumulada no llegó ningún porteador hasta Concordia. Todos quedaron desperdigados desde Gore hasta donde nosotros nos encontrábamos, por lo cual pasamos el día sin comida, ni tiendas ni nada de lo que hasta entonces teníamos. Gracias a que dos de los porteadores más fuertes, y que se encontraban con nosotros, tenían un poco de harina y manteca de yack, que amasadas proporcionan unas tortas insípidas, pero que calman el hambre. Esta noche la pasamos como ellos en un corral de piedras. Al día siguiente logramos llegar a Concordia. Por fin, tenemos el K2 en frente: nuestra montaña, al alcance de la mano. Pero, ahora más lejos que nunca, pues los problemas que hasta aquí habíamos tenido con los porteadores de baja altura, ahora iban a aumentarse de forma insostenible. Debido al día de ayer, había muchos enfermos y los otros estaban asustados y se querían marchar. A sólo dos días de nuestro Campamento Base, parecía tambalearse toda la expedición. Allí, casi en el fin del mundo, en el lugar llamado Concordia, donde el Baltoro se divide en el Godlwin Austen hacia la izquierda para desaparecer bajo el K2 y el Baltoro Superior hacia la derecha que lleva al grupo de los Gasherbrum, el Chogolisa y el Baltoro Kangri —enorme masa de hielo del que nacen mil glaciares—, rodeados por la Torre Mustagh, el Miltre Peak, el Broad Peak y la impresionante pared W del G-4, nos sentimos muy pequeños, impotentes ante la desbandada de nuestros porteadores que parece no importarles nada el abandonarnos a nuestra suerte. Así pues, organizamos la pagaduría. Setecientas ochenta rupias es lo que les corresponde a los que hoy nos abandonan. Nos quedamos con los 50 porteadores más fuertes. Esto nos retrasará bastante en nuestros planes, pero no hay otra solución.

En pocas horas llegamos al pie del K2, e instalamos lo que será el campamento provisional mientras dure el trasiego de las cargas. El camino, aunque cómodo, ha presentado algunos problemas de grietas y los porteadores se han retrasado más de lo normal. Hoy tam-

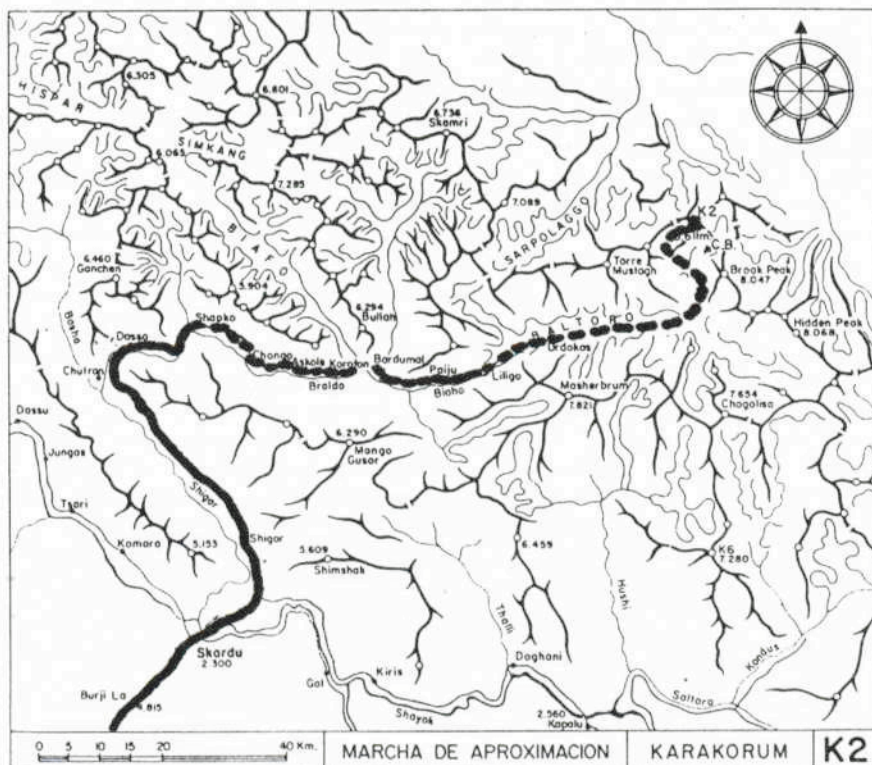


Gráfico de la marcha de aproximación, entre Skardú y Dasso en camiones y el resto (línea discontinua) a pie.

bién tenemos problemas con ellos y de nuevo se tambalea la expedición. Una semana tardamos en trasladar todas las cargas desde Concordia hasta el campamento base de la cara oeste, pasando por el campamento base normal. Los casi 200 Km de marcha de aproximación hasta nuestro objetivo nos han llevado 19 días. Si todo nos hubiese salido bien, habríamos invertido tan sólo 12 días, y ahora estaríamos preparando el montaje del C-II. Pero las cosas son según vienen y así hay que aceptarlas. De todos modos aún tenemos mucho tiempo por delante para colocar alguien en la cima del K2 por el pilar W, una de las rutas más difíciles de la segunda montaña de la Tierra.

Recién instalados en el campamento base, el K2 nos obsequió con una violenta tormenta de nieve y aire, que duró dos días, durante los cuales se destrozaron dos tiendas y el resto por dentro parecía la bodega de un barco. Aseguradas con cuerdas al suelo para que no volasen, resultaba difícil moverse sin ir esquivándolas constantemente. Bastaba salir un momento para quedar totalmente tapizado de blanco. Una vez pasado el temporal y reorganizado de nuevo el campamento, nos dedicamos ya de lleno a la montaña. El día 24 de mayo, a las tres de la mañana el termómetro marcaba -17°C . En tres horas llegamos al emplazamiento del C-1 a 5.890 m. Es una arista bastante afilada, con un pequeño roñón rocoso, al final de un corredor. Es un lugar seguro, aunque una avalancha sepultaría una tienda, algo que no era normal. Dejamos instaladas dos tiendas, y unos 500 metros de cuerda fija para equipar los tramos más comprometidos. Durante los días siguientes hicimos numerosos porteos al C-1 para ir abasteciéndolo, pues teníamos que transportar hasta aquí más de 900 Kg. de comida y material. Al mismo tiempo, otro grupo se dedicaba a ir abriendo la ruta al C-II. Esta tarea nos ocupó mucho tiempo por la longitud del recorrido y por la inestabilidad del tiempo que siguió en los próximos días, ya que por la noche o durante todo el día nevaba y nos teníamos que bajar de nuevo al campamento base. Se cubría la huella y las cuerdas se enterraban, con lo que teníamos después doble trabajo. El día 9 de junio, después de



Porteadores y expedicionarios atravesando un nevero, el octavo día de marcha, entre Liliigo y Urdokas.



Campamento base, a 5.300 metros, sobre el glaciar de Saboya.

varias jornadas de muy mal tiempo, llegamos definitivamente al C-II. Apenas sí pudimos degustar esta pequeña victoria, pues lo desapacible del tiempo nos obligó a salir corriendo hacia el campamento base.

Este C-II, situado a 6.600 m., lo montamos definitivamente el día 12. Después continuamos el equipamiento y montaje de cuerdas fijas por una muy bonita y afilada arista que conduce al C-III, al que llegaremos el día 15, ya tarde. El tiempo, que hasta ahora había sido irregular, parece que tiende a estabilizarse. Lo aprovechamos al máximo, haciendo numerosos porteos al C-II y III, para abastecerlos definitivamente. También se trabaja hacia el C-IV.

El C-III a 7.050 metros, está situado bajo una gran roca y colgado sobre el abismo. Desde aquí ya se domina medio Himalaya. El paisaje es maravilloso, montañas y glaciares se mezclan indefinidamente.

Hasta el día 27 no llegaríamos al C-IV. El tiempo volvió a cambiar y nos hizo perder un tiempo pre-

cioso. Ya se nota la altura, pues está situado a 7.600 metros, después de una gran carga de nieve. El tiempo sigue malo. Únicamente ocho días seguidos sin una nube. Cada vez resulta más difícil bajar al campamento base y volver a subir. Pero aguantar muchos días en los campos de altura también es problemático, pues aún sin realizar ningún ejercicio, el organismo sufre un fuerte desgaste, además de las provisiones que se consumen y que no son ilimitadas. En fin, la cumbre aún está muy lejos.

Quince días de constante mal tiempo acabaron con los ánimos de algunos de los miembros. Sin embargo, algunos otros continuaban decididos a hacer algún intento para alcanzar la cumbre. De este modo, en el siguiente periodo de buen tiempo se instaló el C-V (8.050 m.) y se intentó la cumbre. Únicamente se logró llegar hasta 8.200 metros. Los 411 que nos faltaron, quizás se podrían haber logrado si la compenetración y la armonía hubieran brillado hasta el final. ■

II TROFEO CASTILLA Y LEON PARA CICLISTAS PROFESIONALES

Hasta la última prueba se ha mantenido la emoción en la lucha por el primer puesto del II Trofeo Castilla y León para ciclistas profesionales. El triunfo ha sido para el corredor cántabro Alfonso Gutiérrez, aunque con escaso margen de puntos sobre Carlos Hernández, líder durante algún tiempo. Ha sido un final más emocionante y con mayor participación que en la primera edición, poniendo así broche de oro a una prueba que pronto ha pasado a figurar entre las predilectas de los equipos españoles. Técnicos, corredores y directores deportivos están a favor de las carreras de un día, por lo que cada vez apoyan con mayor fuerza este Trofeo.

Las carreras de Palencia y Burgos cerraron esta segunda edición del Trofeo Castilla y León, aprovechando dos ciclistas poco conocidos de los aficionados la lucha por los primeros puestos de la general para anotarse sendos triunfos parciales. En la capital palentina se impuso el granadino Francisco Espinosa, que escapó faltando poco más de doce kilómetros para llegar a la meta en solitario. En Burgos, el triunfo fue del valenciano Vicente Ridaura, por delante de su compañero de fuga, Enrique Aja. Victorias de dos modestos en dos días de dura batalla, con los mejores clasificados vigilándose mutuamente para evitar ser sorprendidos. Dos jornadas deportivamente extraordinarias, de continuos ataques y réplicas, ofreciendo un espectáculo de primera fila con toda la belleza que encierra el ciclismo cuando la dureza se extrema.

En Palencia tomaron la salida 83 corredores y a los 3 kilómetros empezó la batalla, con una escapada a la



Alfonso Gutiérrez consiguió mantener su ventaja, pero no podía cantar victoria a falta de una prueba. Todo quedaría decidido en Burgos, con 80 corredores en liza y la batalla planteada a los cinco kilómetros de tomar la salida. Tendrían que luchar contra el viento de costado, carreteras empinadas y descensos tan peligrosos como

ALFONSO GUTIERREZ, VENCEDOR

que sucederían otras varias iniciadas a poco de quedar neutralizada la anterior. Bellas imágenes ciclistas quedarían grabadas en la retina de esos miles de niños que presenciaron la prueba, a su paso por las distintas localidades de la provincia palentina, en una hora de recreo muy especial que el propio deporte ha de agradecer a los respectivos colegios. Y por si fuera poco, el tercero en la meta fue el palentino Juan Martín Zapatero, cuajando una estupenda carrera a pesar de ser el único representante de su equipo.

el del puerto del Altotero, aunque todos los temores se centraron en el puerto de La Pedraja. Allí lanzó su ataque Carlos Hernández, tan bravo como siempre, pero no tuvo recompensa su generoso esfuerzo prácticamente en solitario. Bien respaldado en todo momento por su equipo, Alfonso Gutiérrez superó los momentos de apuro y se aseguró el trofeo al entrar unos metros por delante de Hernández, minutos después de que lo hubieran hecho Ridaura y Aja. Era el punto y final a una prueba que a Gutiérrez le ha sido muy propicia, aunque el triunfo haya tenido que sudarlo.



UN GRAN SPRINTER

Alfonso Gutiérrez no participó en las dos primeras carreras del II Trofeo Castilla y León, ya que por aquel entonces estaba disputando con su equipo la París-Niza. En la prueba francesa demostraría el corredor cántabro —nacido en Lantueno, hace 24 años— su extraordinaria clase al imponerse en el sprint al mismísimo Sean Kelly. El debut de Gutiérrez en el trofeo castellano-leonés se produjo en la prueba de Soria, donde iniciaría una racha de cuatro triunfos consecutivos (Soria, Salamanca, León y Zamora) que le llevaron al primer puesto de la general.

Alfonso Gutiérrez ganó una etapa en la Vuelta a España, mantuvo su liderato hasta el final en el II Trofeo Castilla y León y en esa misma semana se proclamó Campeón de España de fondo en carretera. Es un gran corredor, un extraordinario sprinter el sucesor de Blanco Villar en el palmarés del trofeo castellano-leonés.

CLASIFICACION GENERAL

Esta es la clasificación general definitiva del II Trofeo Castilla y León para ciclistas profesionales, después de disputadas las nueve pruebas:

		Puntos
1º	Alfonso Gutiérrez (Teka)	244
2º	Carlos Hernández (Reynolds)	220
3º	Manuel J. Domínguez (Seat-Orbea)	192
4º	Sabino Angoitia (Zahor)	171
5º	Jaime Vilamajó (Seat-Orbea)	145
6º	Francisco Espinosa (Dormilón)	124
7º	Vicente Ridauro (Seat-Orbea)	117
8º	Antonio Esparza (Seat-Orbea)	116
9º	Federico Echave (Teka)	109
10º	Roberto Córdoba (Dormilón)	96
11º	Enrique Aja (Teka)	96
12º	J. Martín Zapatero (Zor-BH)	92
13º	Benny Van Brabant (Dormilón)	86
14º	Jesús Suárez Cuevas (Zahor)	85
15º	Manuel Carrera (Zahor)	82
16º	Juan Eguiarte (Zahor)	78
17º	Miguel A. Iglesias (Kelme)	71
18º	Javier Castellar (Kelme)	68
19º	H. Díaz Zabala (Teka)	68
20º	José M.º Moreno (Dormilón)	67

¡¡GRAN SORTEO!!

RELEVO

ENTRE SUS SUSCRIPTORES

En el sorteo celebrado el pasado día 5 de junio resultó ganador de dos raquetas de tenis el suscriptor:

**D. MARIANO GONZALEZ
GONZALEZ**

El premio podrá recogerlo en: Calle Nicolás Salmerón, 3 - planta 4.ª, de Valladolid.

BOLETIN DE SUSCRIPCION

NOMBRE APELLIDOS

..... PROFESION

EDAD DIRECCION: Calle o Plaza

Nº PISO LETRA LOCALIDAD

PROVINCIA TELEF.

Deseo suscribirme a RELEVO, Revista Deportiva de Castilla y León.

Firma,

PRECIO ANUAL (4 NUMEROS): 400 PESETAS

El pago deberá realizarse mediante transferencia bancaria a la cuenta corriente: 1.3110-8.2, a nombre de la Junta de Castilla y León, en la Caja de Ahorros Popular de Valladolid. Oficina Principal.

Enviar este Boletín (o fotocopia) junto con la fotocopia justificante de pago, a

JUNTA DE CASTILLA Y LEON
Consejería de Educación y Cultura
Dirección General de Juventud y Deportes
Nicolás Salmerón, 3, 4.ª planta - Telef. 392666
47004 VALLADOLID



La Natación en la Historia



EN LAS RUINAS DE LA ANTIGUA CIUDAD DE NÍNIVE HAN SIDO ENCONTRADOS VESTIGIOS DE QUE LOS ASIRIOS TAMBIEN NADABAN



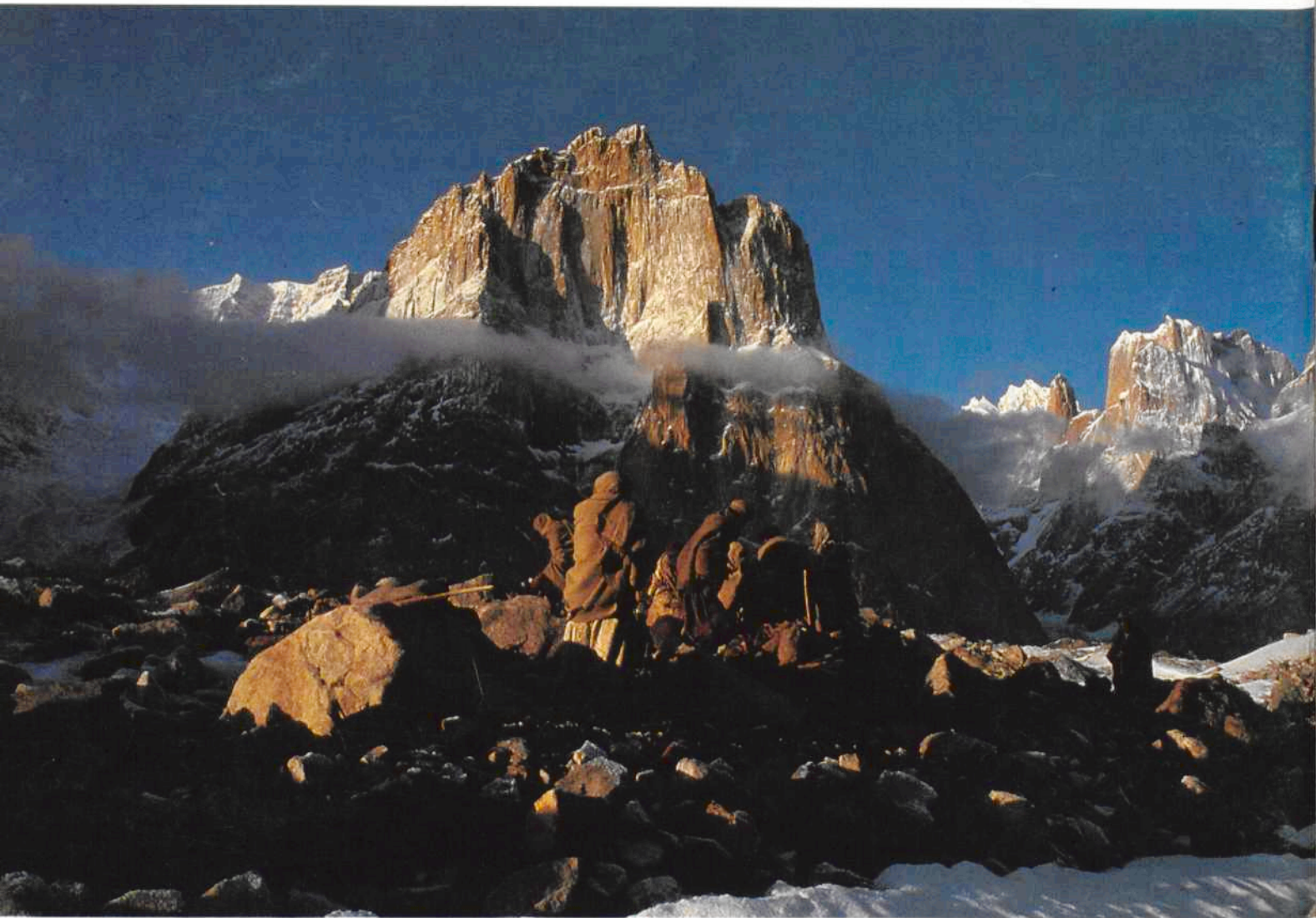


Foto: M. A. Vidal

KARAKORUM: Amanecer en Urdokas.



JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN
Consejería de Educación y Cultura