

AS AUTORIDADES SANITARIAS ADVIRTEN : NON REALIZAR ACTIVIDADE FÍSICA NA NATUREZA PODE DANAR SERIAMENTE A SÚA SAÚDE...

Causando malestar, mal humor, agresividade, falta de concentración, debilidade, falta de ánimo... os seres vivos formamos parte da natureza. Se de pequenos non nos administran as doses de natureza que precisamos, aparecerán trastornos e patoloxías... a súa carencia atrofia as nosas capacidades sensoriais e motoras. **Os adolescentes precisan para medrar dun xeito saudable e equilibrado: Física, Emocional e Intelectualmente o contacto coa natureza.**

SENDEIRISMO

Facer rutas a pé polas Fragas do Eume é unha delicia en calquera das épocas do ano; en cada unha delas o bosque atlántico amósanos diversos matices. Nós imos ir a comezos da primavera. Polo que imos agudizar os nosos sentidos, percibindo como a natureza volve a encherse de vida tras o letargo invernal. Entramos nun **ecosistema de alto interese paisaxístico e medio ambiental. De feito son as fragas costeiras mellor conservadas de Europa**, nas que conviven especies vexetais e animais. Atoparemos bidueiros, abeleiras, ameneiros, salgueiros, freixos, castaños, carballos, loureiros, espiños, acivros, érbedos ...

E no corazón da Fraga o Mosteiro de Caaveiro non podía estar nun recuncho máis máxico e proclive as lendas... as vista sobre o vale e o río Eume, a pequena fervenza... amosándonos, se sabemos interpretar o que din as pedras, vestixios de tempos pasados, de cómo vivían as xentes, a que lle tiñan medo, con que eran felices... historias vinculadas as familias dos Traba dos Andrade... a familia que o adquire, restaura e vive nel a principios do S.XX...





PIRAGÜISMO

O piragüismo xurde en todas as civilizacións, como unha necesidade da humanidade de desprazarse polo medio acuático. **Na actualidade é un deporte acuático practicado nunha embarcación de plástico moi estable e autovaciable, na súa modalidade de recreo.** As embarcacións de competicións son máis lixeiras de fibra kevlar ou de carbono, aerodinámicas, lixeiras e máis técnicas.

Dependendo de se a pala coa que remamos ten dúas o unha folla, estaremos a falar de Kayak ou Canoa. Kayak é unha palabra que procede do inuit, e Canoa é unha das primeiras palabra americanas que chegaron a Europa. **A diferenza do deporte do remo, onde o tripulante vai de costas ao rumbo que leva, no piragüismo remamos mirando cara adiante.**

No piragüismo atopamos as seguintes modalidades :

En augas tranquilas ou planas

Augas bravas, rápidas ou brancas

Kayak de mar

Dependendo da especialidade pola que optemos o kayak ou canoa terá diferentes tamaños de manga, eslora, calado, volúmen... primando as manobras con respecto a velocidade ou a inversa. No mercado hai unha morea de modelos, ata os podes atopar inchables, plegables...

A pala de piragüismo ou kayak é de dobre culler, ten a ambos lados da pértega dúas follas lixeiramente cóncavas e angularmente opostas. Producimos un xiro do pulso dereita; os destros, cada vez que damos unha palada na auga. Este deseño ven do mundo da competición, é para favorecer a diminución da resistencia ao aire na fase aérea.

Unha vez posto o casco, chaleco salvavidas, neopreno se vai moito frío, e calzado axustado ao pé para mollar, poñerémonos en situación. Cos monitores do Club Firrete de piragüismo imos aprender ou repasar, e probar en terra os xestos técnicos básicos:

- As partes da piragua: proa, popa, estribor e babor e como transportala
- As partes da pala, por onde collela e simular o movemento acompasado
- Como subirnos e baixarnos da piragua
- Como manter un rumbo fixo sen facer eses, mantendo un equilibrio estable entre paladas, levando un ritmo que poidamos manter dun xeito constante
- Como xirar a esquerda empuxando a auga cara atrás coa pala dereita, para avanzar xirando a dirección contraria, e viceversa
- Como frear empuxando coa pala a auga cara adiante, a dereita e esquerda
- Como xirar máis eficaz a esquerda, metendo a pala dese mesmo costado e empuxar a auga cara adiante, para facer gran resistencia a auga e xirar a proa dun xeito rápido
- Que facer cando envorcamos e como adrizar a embarcación e subirme

Neste tipo de piraguas de iniciación ou recreo, non teremos problema se caemos, non imos quedar debaixo en apnea. Nos kayaks de competición si hai que saber facer unha manobra complicada chamada “esquimotaje”, voltear pasando nós coa cabeza baixo a auga, porque nese tipo de embarcacións o tripulante vai literalmente pegado ao kayak, levando unha protección pechando a bañeira para que non entre a auga.

E despois embarcaremos... **nas piraguas podendo ir individualmente ou en parella, neste caso irá detrás a persoa que controle máis ou ben sexa máis forte ou áxil, sendo moi importante a coordinación entre ambos.**

Na auga faremos xogos para aprender a dirixir a piragua no rumbo adecuado, facendo as manobras que aprendemos en seco. Comprobaremos a nosa condición física e destreza manexando a piragua. E iremos collendo experiencia na conducción.

Si che gustou ir en piragua pola ría de Sada- Ares, podes alugalas en Oza, onde tamén hai táboas de windsurf, e catamaráns... e probar a percorrer a ría da Coruña, Bastiagueiro, a boia da Guisanda ... ata Mera, ou pasar por debaixo da ponte pasaxe ata o Burgo, onde está o Club de remo de Perillo. **O piragüismo é un deporte moi completo**, onde predomina a forza de brazos (Biceps, e flexores da man) e do tren superior (intercostais, dorsais, lumbares e abdominais). **O beneficio maior que se obtén coa súa práctica ademais de gañar forza, é a mellora da capacidade cardiorespiratoria, no ámbito da recreación e unha forma moi entretida e saudable de traballar a resistencia aeróbica.** Ata Oza poderías achegarte en bicicleta cos amig@s, sería un bo plan, non si?

As disciplinas olímpicas de piragüismo son:

C- 1000 e C- 500 igual distancia en dobres , **K-1000 e K-500 e K-1000** tamén x 4 tripulantes, en chicas: K-500 individual, dobre e x 4. Como sabedes nos JJOO de Pequín , a gran sorpresa ao vencer e lograr o ouro foron Craviotto e Carlos Pérez en K-2 500m. David Cal tivo que conformarse con sendas pratas en C-1000 e C-500. En Galicia os clubs de piragüismo teñen moita tradición, ao que hai que engadir o Centro de tecnificación e alto rendemento de Pontevedra e o tirón mediático de Cal, Portela...



