

Emakumeen kirolari  
buruzko aldizkari digitala  
Revista digital sobre  
deporte femenino

07

Iraila • Septiembre  
2021



# Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Piraguismoan  
asko lantzen dira  
fisikoa eta burua”

**Amalur Xinxu Peredak** 14 urte ditu eta kirol asko probatu ondoren, hala nola igeriketa, eskalada eta irristaketa, piraguismoan zentratzea erabaki zuen duela hiru urtetik; hala, Legutioko estropada eremua entrenatzeko leku gisa

hautatu zuen, bertan kilometro asko eginak baitzituen arraunean. Kirol honekin gozatzen du, fisikoa eta burua funtsezkoak baitira hobetzeko eta aurrera egiteko.



araba álava  
foru aldundia diputación foral



### **Zerk bultzatu zaitu piraguismoan jardutera?**

Beno, kirol asko egin ditut aurretik, igeriketa, eskalada eta patinajea adibidez, baina DBHko 1. mailan hasi nintzenetik, 12 urterekin piraguismoa probatu nuen eta ez diot egiteari utzi. Astean hiru egunetan entrenatzen dugu, guztira, hiru ordu eta erdi, larunbatetan ordu eta erdi egiten dugulako. Nire kirolean gehien gustatzen zaidana da nola sentitzen zaren praktikatzen duzunean.

### **Zure behin betiko kirola izango da?**

Uste dut baietz. Eskalada ere asko gustatzen zitzaidan eta Gasteizko rokodromoan arazoarekin piraguismora pasatu nintzen. Egia esan, ezin hobeto moldatzen nintzen.

### **Kirol fisikoa eta mentala da. Zer nagusitzen da?**

Dena da garrantzitsua. Fisikoki oso ondo prestatu behar duzu, baina buruz oso indartsu egon behar duzu lehiaketetarako.

### **Gustatzen zaizu lehiatzea?**

Bai, asko gustatzen zait, baina aurrean ez dugu lehiaketa askorik egin Covida dela eta. Oraindik asko hobetu behar dut, gainerako lehiakideek nik baino eskarmentu handiagoa dutelako. Badakit hobetzeko lan egiten segitu behar dudala.

### **Piraguismoaren gauzarik zailenetako bat al da erortzen bazara altxatzen jakitea?**

Hasieran, ikasteko, itsasertzera eramaten zaituzte, eta han berriz ere piraguan jartzen ikasten duzu, baina gero uretan igotzen ikasten duzu.

### **Pribilegiatua sentitzen zara urtegiaren inguruan entrenatzean?**

Oso polita da. Paisaia ederra da, eta are gehiago udaberrian edo udan. Asko lasaitzen zaitu han egoteak.



### **Erreferenterik al duzu piraguismoaren munduan?**

Nire entrenatzaileak. Higinio Rivero Tokioko paralinpiadetan lehiatuko da, eta Txema Carreto, Kayak Surfeko bost mundial irabazitakoa.

### **Zergatik gomendatuko zenieke piraguismoa kirol batean hasten diren neska eta mutili?**

Oso polita da praktikatzea eta ikustea. Gainera, zure fisikoa eta burua asko lantzen dituzu. Oso entretenigarria da.

### **Behar bezala uztartzen al dituzu zure ikasketak entrenamenduekin?**

DBHko 3. mailako ikasketak egiten nabil eta behar bezala ari naiz. Gainera, ez dut piraguismoa bakarrik egiten. Beste eskolaz kanpoko batzuk ere baditut, hala nola ingelesa, txinera eta bertsoak.

### **Txinatarra zara. Zer moduz ari zara hizkuntza ikasten?**

Ongi, lehen bi mailak ditut. Karaktereekin idazten den hizkuntza da, eta pixka bat zaila da. Egunen batean Txinara joan nahi nuke.

### **Argi duzu etorkizunean zer ikasi nahi duzun?**

Oraindik ez daukat argi. Agian, haur irakasle-ikasketak edo fisioterapia. Kirolari lotuta egon nahi nuke, baina haurrak ere asko gustatzen zaizkit. Eta fisioarena da masajeekin ongi moldatzen naizelako.

### **Zer zaletasun duzu?**

Asko gustatzen zaizkit telesailak. Cobra Kay gomendatzen dizuet. Eta irakurtzea ere bai, nahiz eta azkenaldian gutxiago irakurtzen dudana. ●



# Piraguismoaren historia laburra

Piraguismoa ontzi arin baten gainean egiten den uretako kirola da; ontzia hainbat materialez eginda dago eta palen bidez propulatsatzen da.



Ontzirik ohikoenak kanoak eta Kayak-ak dira. Biak tripulatzaile batentzat izan daitezke edo 2 edo 4rentzat. Baina inoiz ez 3rentzat edo 4 baino gehiagorentzat. Ohikoa da haiei men egitea inisialengatik eta tripulatzaile kopuruagatik (C1, K2). Ontzi mota horiek direla eta, Kanotaje, Kanoaje edo Kanoa Kayak ere deitzen zaio piraguismoari. Modalitate bakoitzeko beste ontzi mota espezifiko batzuk daude, baina ez dira hain ohikoak.

## Kanoa vs Kayak

Lehenengo begiratuan gauza bera direla dirudien arren, egia da bi ontzi mota desberdin direla.

Kayaken, palista eserita doa, eta, arraunean egiteko, bi aldeko pala bat erabiltzen du, mutur banatan. Inuit kulturaren dute jatorria (eskimalak) eta ezagunak dira erosoagoak, azkarragoak eta egonkorragoak direlako.

Kanoan, ordea, palista belauniko doa eta alde bakarreko pala bat erabiltzen du. Jatorri ezberdinak ematen zaizkion arren, nahiko onartua dago iparramerikar indigenengandik datozela.

Eta, orduan, zer da piragua bat? Kontzeptu generiko bat da, piraguismoak edozein lehiaketa hartzen duen bezala, nahiz eta kayak, kanoa edo antzeko ezaugarriak dituen beste ontzi mota bat izan.

## Piraguismoaren historia

Piraguismoa garraibide zaharrenetako bat da. Munduko hainbat lekutan sortu eta garatu zen, historiako hainbat unetan. Elkarren artean itxuraz harremanik ez zuten zibilizazio batzuek erabili zuten, Mesopotamiak kasu, Amerikako kultura prehispaniko batzuek eta inuitek, Artikoa. Itsasontzien ezberdintasuna jatorri ezberdin horietatik sortzen da.

Kirol bezala XIX. mendearen erdialdean hasi zen sortzen eta gaur egun ezagutzen dugun bezala, 1865ean. Urte horretan, John MacGregorrek, abokatu eskoziar batek, kayak bat eraiki zuen, non Erresuma Batuko ibaietatik bidaiatu zuen lehenik, eta Europa iparraldeko eta erdialdeko ibaietatik ondoren. Horren ostean, Itsaso Gorria, Jordan ibaia, Suezko kanala eta Nilo ere nabigatu zituen.

Bere ontzia, "Rob Roy" bezala bataiatu zuena, berak asmatua izan zen, eta 30 kilo baino gutxiagoko pisuarekin, bera garraiatzeko bezain arina zen. Erabat estalia zegoen, goiko zulo batek izan ezik; bertan pala bikoitzeko arraun batez edo bela txiki batez propulatsatzeko eseri beharra zegoen.

Aisialdi eta lehiaketa mailan, lehen kayakak Suitzan eta Alemanian zabaltzen hasi ziren inuiten forma eta material bera erabiliz. Garraioa errazteko, armazoi desarmagarriak eraiki ziren, motxiletan eraman ahal

izateko. Une horretatik aurrera, kayakak birdiseinutu ziren, gaur egun ezagutzen duguna izatera iritsi arte.

1924an sortu zen lehen Nazioarteko Kanoa Federazioa, mundu osoan zehar zeuden elkarteak biltzeko. Austriak, Danimarkak, Alemaniak eta Suediak osatu zuten. 1938an lehen Munduko Piraguismo Txapelketa antolatu zuen ur lasaietan. 1946an International Canoe Federation (ICF) izena hartu zuen.

Olinpiar Jokoei dagokienez, piraguismoa erakustaldiko kirol gisa sartu zen Parisko 1924koetan, eta, behin betiko, Berlinen 1936.

## Piraguismo motak, jokatzeko den uren arabera

Hainbat modalitate daude, eta horietako bakoitzak bere arau espezifikoak ditu. Hala ere, oso ohikoa da ur lasaietan eta ur bizietan lehiatzen diren modalitateak bereiztea.

Bi talde horiek urak kategorizatzeko erabiltzen ziren zailtasun mailetatik abiatuta sortu ziren. I. eta II. mailak ur lasaitzat hartzen dira, eta gainerakoak ur bizitzat. Azken horiei ur zuri ere deitzen zaie, turbulentzietan sortzen den aparrak ematen dien koloreagatik.

«Piraguismoa garraibide zaharrenetako bat da.»

## Piraguismoaren arauak modalitateen arabera

### Ur lasaietako piraguismoa

Lehiaketa mota hau lerro zuzenean garatzen da, korrante eta oztoporik gabeko uretan, hau da, I. eta II. mailetan. Ontzi guztiak, aldi berean, irteten dira, helmuga lehendabiziko postuan gurutzatzeko helburuz. Lakuetan, ibai lasaietan eta ubideetan egin ohi da, eta buien bidez mugatutako erreiak izaten ditu 25 metrotik behin.

Iritsiera hurrenkera zehazteko, ontziaren branka hartzen da erreferentziatzat, hau da, ontziaren aurreko aldea, palistaren posizioa alde batera utzita. Palistak ontziaren barruan egon behar du nahitaez. Ur lasaietako piraguismoa beste bi modalitatetan banatzen da:

- **Abiadura edo sprinteko piraguismoa**, 1.000 metrotik beherako distantziak barne (200, 500 eta 1.000 metrokoak).
- **Iraupen piraguismoa**, 1.000 metrotik gorako distantziak barne hartzen dituena: 2.000, 5.000, 10.000 eta +10.000 metro.

### Slalom piraguismoa

Aurreko diziplina ez bezala, hau III., IV. eta V. mailako ur bizietan garatzen da, hau da, korrante eta oztopoekin. Lehiaketa mota honetarako sortutako ibilbide artifizialak egin ohi dira.

Korrontearen zailtasunari, ezarritako ordenan gurutzatu behar diren ate zenbakidun batzuk gehitzen zaizkio. Markatutako barrak zuriak eta berdeak badira, korrontearen noranzkoan gurutzatu beharko dira. Gorriak eta zuriak

badira, korrontearen kontra gurutzatu beharko dira.

Ontziek banan-banan egiten dute ibilbidea, ahalik eta lasterren egiten saiatuz. Denbora horri segundo batzuk gehitu ahal zaizkio aterean batean penalizazioa egonez gero:

- 2 segundo, gorputzarekin, palarekin edo ontziarekin atea ukituz gero.
- 50 segundo, ateetako bat saltatuz gero edo okerreko noranzkoan gurutzatuz gero.

Zigor horiek metagarriak dira, eta arau haustek adina gehitzen dira.

Lehiaketa bi sailkapen txandarekin hasten da, eta horietatik onena bakarrik hartzen da kontuan. Ezarritako denboren arabera, palistak finalerdietara edo finaletara pasatzen dira, non prozedura berdina den, baina kasu honetan jaitziera bakarra egiten da.

Modalitate honetan lehiatzen diren kategoriak tripulatazaile baten kayak (K1) eta tripulatazaile 1 eta 2 dituen kanoa (C1 eta C2) dira.

### Ur bizietako jaitziera

Slalom ez bezala, diziplina hau III, IV eta V. mailetako ibai eta korrante naturaletan garatzen da, ez dago korronteak modu naturalean sorrarazten duen zailtasunetik haragoko oztopo gehigarriak, eta ibilbidea zenbait kilometro luze izan daiteke.

Gizonak kayaken eta kanoan lehiatzen dira, 1 eta 2 plazakoak (K1, K2 – C1, C2), eta emakumeak kayaken baino ez, tripulatazaile bat eta bikoak horiek ere.

2 modalitate daude:

- **Ibilbide luzea**: 3 km-tik gorako distantziak.

- **Rapid Racing-a**: 600 eta 800 metro arteko ibilbideak.

Taldeka egiten diren lehiaketak ere badaude.

### Piraguismoa maratoian

Distantzia luzeko lehiaketak dira, ur lasaien ibilbide baten barruan, non palista guztiak batera irteten diren eta itzuli bakoitzean uretatik kanpo garraiatze lan bat egin behar duten.

Zirkuituan ezarritako puntu batean egiten da garraiatze lan, eta 100 eta 300 metro arteko luzera du. Hala, palistek ontzitik irteten eta markatutako punturaino kargatu behar dute, uretara itzultzeko.

Modalitate honetako distantziak honako hauek dira:

- 30 km kayak maskulino seniorreko kategorian.
- 26,25 km kanoa eta kayak femenino seniorreko kategorian eta 23 urtetik beherako kayak maskulinoan.
- 22,5 km 23 urtetik beherako kanoa eta kayaken kategoriann eta kayak maskulino juniorrean.
- 18,75 km kanoa eta kayak femenino juniorrean kategorian.

### Igoera

Korrontearen kontra egiten da, I. eta II. mailako ibaietan, eta ez dago oztopo naturaletatik haragokorik. Lehiaketa erlojupekoa da.

### Jaitziera

I. eta II. mailako ibaietan ere egiten dira, baina kasu honetan korrontearen alde. Etapa batean edo gehiagotan egiten da. Espainian, mundu osoan onartutako proba bat Asturiasko Sellako Nazioarteko jaitziera da, abuztuko lehen larunbatero jokatzen dena.

### Kayak Poloa

5 jokalariko bi talderen arteko pilota jokoa. Parte hartzaile guztiak Kayakez eta palaz hornituta doaz eta kontrako atean golak sartzen saiatzen dira.





Eremu mugatu baten barruan eta ur lasaietan garatzen da, normalean igerilekuetan, baina baita ur naturaletan ere. Baloia eskuz esku pasatzen da jokalarien artean, waterpoloan bezala, baina palaz ere erabil daiteke.

Atezainak 2 metroko altuera du eta golak saihestu behar ditu bere palaren laguntzaz. Ohikoa da waterpolo, saskibaloia eta piraguismoaren arteko nahasketatzat hartzea.

### Balsismoa edo Raftinga

Ur bizietan egiten da, oztopo naturalak gaindituz eta baltsa pneumatikoen gainean. Horiek bultzatzeko pala sinpleak erabiltzen dira. Normalean helburu ludikoa da eta ez lehiakorra.

### Itsasoko kayak edo zeharbideko kayak

Itsasoan, estuarioetan eta itsasadarretan egiten den lehiaketa, modalitate horretarako berariazko ontziak erabiliz.

### Kayak Surfa

Surfean bezala, olatuen indarra aprobetxatzen da olatuen gainean ahalik eta denbora gehien irauteko. Kasu honetan, taula baten ordean, kayak bat eta pala bat erabiltzen dira propulsiatzeko. Palistak hainbat maniobra eta pirueta erabil ditzake, Kayak eta surf tekniken bidez.

### Freestyle edo Estilo Librea

Xede horretarako berariaz sortutako instalazio artifizialetan edo ur naturaletan egiten den modalitate akrobatikoa da. Helburua da ezarritako denboran maniobrak, irudiak eta trikimailuak egitea, ahalik eta puntu gehien lortzeko.

### Dragon Boat, Herensugearen Kayaka edo Herensugearen Ontzia

Banakako pala bat erabiltzen duten 20 palistak (edo 10 modalitate txikian) propulsiatutako kanoetan jokatzeko dira. Ontzi hauen ezaugarri nagusia da ohiko herensuge txinatarrarekin apainduak



daudela, Herensugearen Ontziaren Jaialdiko itsasontzi tradizionalak emulatu nahian.

Palistez gain, tripulazioak brankan (aurrealdean) dagoen lemazain bat ere badu, danbor baten bidez erritmoa markatzen duena, eta pertsona bat popan (atzealdean) norabideari eusteko.

### Jolas piraguismoa

Edozein ur motatan egiten da, lehiatzeko inolako asmorik gabe, eta, beraz, etapetan edo ibilbideetan ez da denborarik hartzen.

### Piraguismo egokitua edo paralinpikoa

Desgaitasunen bat duten eta arauzko ontziak edo ontzi egokituak erabiltzen dituzten pertsonen zuzendua. Kasu honetan, ur lasaietako piraguismoa soilik onartzen da kirol paralinpikotzat. Kayaken eta kanoan jokatzeko, eta beti tripulatzailerik bakar batekin eta 200 metroko distantzian. Canoak, Va 'a irizten zaionak, flotazio euskarri bat du albo batean, egonkortasun handiagoa emateko. Piraguismo egokitua enborrean edo beheko gorputz adarren batean desgaitasuna duten pertsonen zuzendua da, baita mugimendu tartea hondatuta dutenei edo muskulu indarra galtuta dutenei ere.

Goiko gorputz adarretan ezintasunak dituzten eta alferazio neurologikoak dituzten palistak sartzea aurreikusten da. Desgaitasun mailaren eta erabilitako ontziaren arabera, honako kategoria hauek daude: KL1, KL2 eta KL3 (KL = Kayak Level) eta VL1, VL2 eta VL3 (VL = Va 'a Level).

### Piraguismo olinpikoa

Olinpiar Jokoetan ur lasaietako eta slalomeko diziplinak jokatzeko dira. Ur lasaietan, distantzia guztiak abiadurakoak dira: 200, 500 eta 1.000 metrokoak. Horregatik, ohikoa da Sprint piraguismoa edo Canoe Sprint izena aurkitzea modalitate honetarako. Tokion 2021ean hasiko den programa olinpiko berria honako hau da:

| Gizonak:     | Emakumeak: |
|--------------|------------|
| C1 – 1.000 m | C1 – 200 m |
| C2 – 1.000 m | C2 – 500 m |
| K1 – 200 m   | K1 – 200 m |
| K1 – 1.000 m | K1 – 500 m |
| K2 – 1.000 m | K2 – 500 m |
| K4 – 500 m   | K4 – 500 m |

Eta Slalomari dagokionez, K1 eta C1 modalitateak jokatu dira, bai gizonentzat, bai emakumeentzat. ●

Iturria: [www.elsuperhincha.com](http://www.elsuperhincha.com)

# Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan  
**Arabako Piraguismo Federazioarekin**



**ARABAKO PIRAGUISMO  
FEDERAZIOA**  
FEDERACIÓN ALAVESA  
DE PIRAGÜISMO

KIROLAREN ETXEA  
Zerkabarren kalea, 5  
01001, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)  
672 35 10 09

araba@euskalkanoe.eus  
www.euskalkanoe.eus



[dxtfem.com/alava/](http://dxtfem.com/alava/)

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE  
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI  
BURUZKO LEKU



Kirol Zerbitzua  
Servicio de Deporte

**araba** **álava**  
foru aldundia diputación foral



[web.araba.eus/eu/kirola](http://web.araba.eus/eu/kirola)