



Trasluchada

n° 86 dicembre 2023





AREIZAGA

Residencial · Retail · Inversiones

**60 años abriendo
puertas al estilo de
vida *donostiarra*.**



Una inmobiliaria joven con 60 años de experiencia.

areizaga.com

943 440 105



INDICE- AURKIBIDEA:

Revista Trasluchada nº 86 2023ko abendua

Real Club Náutico de San Sebastián

Ijentea, 9
20003 Donostia – San Sebastián
<http://www.rcnss.com>
Email: info@rcnss.com
Tel.: 943423575
DL SS 1638-2012

Junta Directiva del R.C.N.S.S.

Pío Aguirre
Itziar Almagro
Edurne Berrueta
Edurne Tamayo
José M^a Urreaga

Foto portada - Azaleko argazkia:

Marta Lizarraga Durandegui

Fotos varias - Argazkiak: Pío Aguirre, Santi Pablos, Patxi Acha, Diego Maté, Iñigo Echeverria, Edu Etxeberria, Txema García, Pablo Carrera, Jesús Carlos Preciado, Luisma Naya, Marta Lizarraga, Gaizka Ballesteros, María Muiña (Sailingshots), Jacobo Bastos, Lalo R. Villar.

El RCNSS no se hace responsable de las opiniones expresadas por los autores en las contribuciones aparecidas en esta revista, ni comparte, necesariamente, las ideas manifestadas en las mismas.

RCNSS ez da aldizkari honetan agertutako lanetan egileak adierazitako iritziak, eta ez dator bat, nahitaez hoietan adierazitako ideiekin

Los números anteriores de la revista Trasluchada están disponibles en formato pdf en la Web del RCNSS - Trasluchada aldizkariaren aurreko aleak pdf formatuan daude RCNSSren webgunean

Producción Editorial:


Editorial MIC
Tel.: 902 271 902
www.editorialmic.com

Saluda de la Junta Directiva - Zuzendaritza batzordearen agurra	7
Actividades deportivas – Kirol jarduerak:	9
Vela Ligera – Bela arina	9
Vela Crucero XII Liga EKP Cruceros -Kruzero bela XII. liga EKPL	28
Piragüismo - Piraguismoa	36
Actividades Subacuáticas – Urpeko jarduerak	46
Natación - Igeriketa	52
Fitness Salud y Pilates - Fitness osasuna eta Pilates	54
Actividades Culturales y Sociales - Kultura eta gizarte-jarduerak	56
Actividades Solidarias - Jarduera solidarioak	66
Conversando con Olatz Garmendia y Txema García - Olatz Garmendia eta Txema Garciarekin hizketan	70



NONE

Club Creativo



**¡NUEVO
ESPACIO EN
DONOSTI!**



NUESTROS TALLERES:

**ARTE - MANUALIDADES - PINTURA EN MADERA -
PERSONALIZACIÓN DE SNEAKERS, CASCOS... -
BODY PAINTING - GRAFFITI - SERIGRAFÍA -
MURALISMO - DRAG - ALQUILER DE ESPACIOS**



www.clubcreativonone.com • Tel: 943 21 21 22

150 m² para
llenar de
creatividad



BUS: Línea 5
Parada: Errotaburu 5



TOPO: Lugaritz
Líneas E1, E2, Trena

Paseo Txomin Aguirre 12, bajo.

BIZITZAZ BETETAKO PORTUAK PUERTOS LLENOS DE VIDA



euskadiko kirol portuak
puertos deportivos de euskadi

EUSKADI
BASQUE COUNTRY

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



Saluda de la Junta Directiva

Comenzamos una nueva etapa de cuatro años con una Junta Directiva renovada. Con mucha ilusión y agradecimiento por vuestra confianza, os enviamos nuestro saludo y el deseo de un feliz año 2024.

Nos presentamos: Edurne Berrueta es nuestra nueva Comodoro, José Mari Urreaga es el nuevo secretario, Edurne Tamayo se hace cargo de la Tesorería, Itziar Almagro repite en la Junta, esta vez como vicepresidenta, y Pío Aguirre renueva como presidente.



Tras un verano intenso en actividades deportivas, que repasaremos en las siguientes páginas, y una afluencia importante de socios que tuvimos que regular con medidas específicas por todos conocidas, hemos iniciado un proceso de reflexión sobre las líneas estratégicas a abordar en estos próximos años; reflexión cuyas conclusiones compartiremos en el primer trimestre de 2024.

Los principales retos que detectamos en el horizonte comprenden:

- Consolidar e impulsar las secciones deportivas –Vela, Piragua, Natación, Subacuáticas– con especial intensidad en el fomento de nuestras dos Escuelas.
- La actividad deportiva orientada a la salud, con las clases de pilates, natación y el gimnasio.
- La recuperación de una regata internacional que vuelva a situar al RCNSS en el mapa de la vida náutica europea. Perseverar en la necesidad de un puerto deportivo en mejores condiciones.
- La vida social del Club, que comprende las actividades (conferencias, conciertos, libros, cenas, exposiciones...), la regulación de nuevas altas de socios, la ocupación prioritaria por parte de los socios, las reuniones y competiciones de bridge y canasta.
- El equilibrio presupuestario de las diversas áreas asegurando la sostenibilidad a largo plazo del Club. Este equilibrio también debe contemplar el estudio y actuación sobre la estructura demográfica (edades) del conjunto de socios. Afectará a las nuevas incorporaciones y lista de espera.
- El Edificio y su renovación, ahora que se acerca su centenario y el vencimiento del contrato de alquiler del Puente.
- El bar restaurante, cuya renovación de contrato debemos negociar a lo largo de 2024.
- El avance en la digitalización de servicios favoreciendo la accesibilidad y comodidad a los mismos.
- La Transparencia como elemento de confianza entre socios, junta directiva, gerencia, trabajadores y entrenadores. Este objetivo comprende la comunicación permanente de cualquier plan o iniciativa que pongamos en marcha.
- El respeto por parte de todos los socios a los activos materiales y normas del club, como parte esencial de una educada convivencia y cuidado de nuestro patrimonio.
- La conexión y solidaridad del Club con la Ciudad, los agentes dinamizadores y organizaciones que trabajan en favor del avance social.
- La estructura y organización interna que debemos construir para abordar estos retos con la suficiente garantía.

Todo ello manteniendo abierta, en todo momento, la comunicación y escucha de iniciativas e ideas con todos vosotros.

Como veis, cuatro años apasionantes que deben constituir un ambicioso paso más en la sobresaliente Historia del RCNSS. Cuatro años que fortalezcan los cimientos de los siguientes 125; es decir, nuestro legado para las siguientes generaciones. Contamos para ello con vuestro apoyo y colaboración.

La Junta Directiva y Gerencia.

Zuzendaritza Batzordea eta Gerentzia.

nº 86 diciembre 2023 **Trasluchada** | 7

Lau urteko aro berri bat hasi dugu, Zuzendaritza Batzordea berrituta. Ilusio handiz eta zuen konfiantzagatik esker onez, gure agurra eta 2024. urte zorionsua opa dizuegu.

Aurkeztuko gara: Edurne Berrueta da gure Komodoro berria, José Mari Urreaga da gure egungo Idazkari, Edurne Tamayo da Diruzaintzaren ardura-duna, Itziar Almagro berriz ere Batzordean, oraingoan presidenteorde, eta Pío Aguirre berriz ere presidente.

Hurrengo orrialdeetan aztertuko ditugun kirol-jardueretan uda bizia igaro ondoren, eta guztiok ezagutzen ditugun neurri zehatzekin erregulatu behar izan genuen Klubean bazkide-kopuru ugari bildu ondoren. Horregatik datozen urteetan jorratu beharreko ildo estrategikoei buruzko hausnarketa-prozesu bati ekingo diogu; hausnarketa horren ondorioak 2024ko lehen hiruhilekoan partekatuko ditugu.

Hauek dira zerumugan atzematen ditugun erronka nagusiak:

- kirol-atalak –bela, piragua, igeriketa, urpeko kirolak– sendotzea eta bultzatzea, bereziki gure bi eskolen sustapenean.
- Osasunera bideratutako kirol-jarduera, pilate-eskolak, igeriketa eta gimnasia barne.
- RCNSS Europako itsas bizitzaren mapan berrituko kokatuko duen nazioarteko estropada bat berreskuratzea. Baldintza hobetan dagoen kirol-portu baten beharrea jarraitzea.
- Klubaren bizitza soziala, hau da, jarduerak (hitzaldiak, kontzertuak, liburuak, afariak, erakusketak...), bazkideen alta berriak arautzea, bazkideen lehentasuneko okupazioa, bridgeko eta saskipeko bilerak eta lehiaketak.
- Arlo desberdinen aurrekontu-oreka, Klubaren epe luzerako iraunkortasuna bermatuz. Oreka horrek kontuan hartu behar du, halaber, bazkide guztien egitura demografikoa (adinak) aztertzea eta haren gainean jardutea. Sartu berriei eta itxaron-zerrendari eragingo die.
- Eraikina eta haren berrikuntza, orain ehun urte bete direnean eta zubiaren alokairu-kontratuaren mugaeguna.
- Jatetxeko taberna, zeinaren kontratua 2024an berritu behar dugun.
- Zerbitzuen digitalizazioan aurrera egitea, zerbitzuen eskuragarritasuna eta erosotasuna erraztuz.
- Gardentasuna, bazkideen, zuzendaritza-batzordearen, gerentziaren, langileen eta entrenatzaileen arteko konfiantza-elementu gisa. Helburu horren barruan, abian jartzen dugun edozein plan edo ekimenen etengabeko komunikazioa sartzen da.
- Bazkide guztiek klubaren aktibo materialak eta arauak errespetatzea, bizikidetzaren eta gure ondarearen zaintzaren funtsezko zati gisa.
- Klubak Hiriarekin, eragile dinamizatzaileekin eta gizarte-aurrerapenaren alde lan egiten duten erakundeekin duen lotura eta elkartzasuna.
- Erronka horiei behar besteko bermearekin aurre egiteko eraiki behar dugun barne-egitura eta -antolamendua.

Hori guztia uneoro komunikazioa irekita mantenduz eta zuekin guztiekin ekimenak eta ideiak entzunez

Ikusten duzue, lau urte zirrargarri, RCNSSren Historia bikainean beste urrats handi bat izan behar dutenak. Lau urte, hurrengo 125en oinarriak sendotuko dituztenak; hau da, gure ondarea hurrengo belaunaldientzat. Zuen laguntza eta lankidetzak dugu horretarako.

En **Alda Hotels** contamos con alojamientos en Galicia, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Navarra y Aragón.

Reserva tu próximo viaje con **Alda Hotels**.
Garantizado un 10% de descuento en nuestra web.



Al utilizar el código **ALDAHOTELS** reservando en nuestra página web, consigue un 5% de descuento extra*.

*No acumulable a otras promociones.

Ofrecemos diferentes tipos de alojamiento para clientes de ocio y empresa, con tarifas especiales, promociones y largas estancias.

Infórmate en www.aldahotels.es o escríbenos por correo electrónico.

comercial@aldahotels.com

 **alda hotels**
BEST PRICE. LOCATION AND SERVICE



Máxima VISIBILIDAD NACIONAL



El **año 2023**, la Escuela de Vela se ha situado en un punto de máximos históricos, tanto cuantitativamente como cualitativamente. Todos nuestros equipos, cuentan con un gran número de miembros, lo que nos ha movido a realizar más de 30 salidas durante todo el año, triplicando nuestras participaciones en Clinics, *meetings*, regatas, trofeos y ligas. Todo ello ha provocado que seamos reconocidos a nivel nacional, y clubes de todo el estado se hayan interesado por asistir a nuestras pruebas y nos hayan invitado a que asistiéramos a las suyas.

Destacamos nuestras excelentes relaciones con: RCN de Tenerife, CV Varadero en Gran Canaria, Radazul en Lanzarote, Vilanova en Catalunya, CN Sada en La Coruña o RCR de Alicante, entre otros.

Nuestro Palmarés nacional e internacional de Vela 2023 se resume en:

COPA ESPAÑA AGUAS INTERIORES OPTIMIST, BORBOLLÓN

- 1º Sub-16 Paul Ganuza
- 1ª Sub-13 Teresa Garcia
- 2º Sub-13 Telmo Baqueriza
- 3º Sub-13 Markel Garcia

COPA ESPAÑA OPTIMIST EN MENORCA

- 25º Sub-13 Telmo Baqueriza
- 50º Sub-16 Ibai Larrea
- 70º Sub-16 Luka Aguirrezabalaga

COPA ESPAÑA AGUAS INTERIORES ILCA4/6, BORBOLLÓN

- 1º ILCA6 Paul Emezabal
- 2º ILCA6 Telmo Goikoechea
- 2º ILCA4 Luka Aguirrezabalaga

COPA ESPAÑA ILCA4 EN MURCIA

- 18º Sub-18 Paul Emezabal
- 25º Sub-16 Aitor Emezabal
- 32º Sub-16 Juan Artano

COPA ESPAÑA ILCA6 GETXO

- 17º Sub-19 Paul Emezabal
- 20º Sub-19 Telmo Goikoechea
- 21º Sub-17 Aitor Emezabal

CAMPEONATO ESPAÑA OPTIMIST, EN L'ESCALA

- 56º Luka Aguirrezabalaga
- 81º Ibai Larrea
- 97º Telmo Baqueriza

CAMPEONATO DE ESPAÑA ILCA4 EN CÁDIZ

- 21º Sub-18 Paul Emezabal
- 27º Sub-16 Aitor Emezabal
- 36º Sub-16 Juan Artano

CAMPEONATO ESPAÑA ILCA6 EN TORREVIEJA

- 23º Sub-19 Paul Emezabal
- 28º Sub-21 Telmo Goikoechea

CAMPEONATO ESPAÑA J80, GETXO

8º absoluto Decoexsa Olatz Muñoz, Marta Lizarraga, Patrizia Alza, Eva González, Gabriela Cruz y Laura Angulo

SPI OUEST FRANCE, J80 TRINITE SUR MER

3º Enbata 80 Jaime Framis, Iñigo Sánchez, Iñigo Jauregui, Borja Ponte

CAMPEONATO DEL MUNDO J80, BAIONA

Subcampeonas Decoexsa Olatz Muñoz, Marta Lizarraga, Patrizia Alza, Eva González, Gabriela Cruz y Julia De Cominges



VELA LIGERA



La **vela femenina** sigue siendo nuestra principal motivación. La tripulación femenina del **Decoexsa** continúa con su progresión navegando en monotipo en la clase J80 y cosechando grandes triunfos. En esta temporada lograron alcanzar la 5.ª posición del ranking nacional absoluto lo que les clasificó para participar en las J80 Sailing Series Finals que tendrán lugar en A Coruña entre los doce primeros equipos seleccionados de este circuito con un alto nivel y potencial que ha marcado la excelencia en los eventos que han tenido lugar en todo el país, con un total de 70 embarcaciones participantes.

Durante la temporada de primavera y otoño el Real Club Náutico de San Sebastián, en colaboración con la **Diputación Foral de Guipúzcoa** y la **Federación Guipuzcoana de Vela**, ha organizado como cada año cursillos de Vela para escolares.

En la época estival, en colaboración con el **Patronato Municipal de Deportes**, se han desarrollado los cursillos UDA de iniciación a la Vela dirigidos a todos los ciudadanos sin necesidad de ser socios del Club. Con estos cursos se pretende conseguir una primera toma de contacto con el medio en el que se desenvuelve la práctica de este deporte.

Una vez impartidas las nociones básicas y elementales sobre la navegación, para aquellos que se aficionen a esta actividad, se han programado cursos de perfeccionamiento en invierno, orientados a su futura participación en Regatas.

Queremos agradecer la inestimable colaboración de **Euskadiko Kirol Portuak** con los deportes náuticos, tanto a nivel económico como de infraestructuras, así como al **Departamento de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa - Gipuzkoako Foru Aldundia (Kirolak)** y al **Patronato Municipal de Deportes Donostia Kirola**. Y cómo no, también a nuestro gran grupo de **voluntarios** que con su contribución humana hacen posible el éxito de los eventos deportivos organizados por el Club.

Del **1 al 4 de enero** el equipo de regata con diez Optimist se desplazó hasta **Puerto Sherry**, Cádiz para disputar otra edición del **Trofeo Excellence Cup**. Un total de 160 regatistas de ocho comunidades autónomas y cinco países se dieron cita en la bahía gaditana durante los tres días de campeonato. La primera jornada fue difícil, marcada por los chubascos intermitentes y vientos de ocho nudos de máxima con mucho role. Sólo se pudo completar una prueba para los dos grupos en los que se dividía la numerosa

flota. El segundo día, con vientos del norte sobre los siete nudos, fue una jornada muy provechosa, completando un total de cuatro pruebas. En la jornada final se entablaron vientos de Levante de doce nudos, con algunas rachas de 17. La flota, dividida con los 80 primeros en el grupo oro y el resto en el grupo plata, disputó dos pruebas. **Ibai Larrea** y **Luka Arrizabalaga** consiguieron entrar en el grupo oro realizando alguna manga en el **top 15**. En categoría Sub-11, **Ibai Casasempere** no subió al pódium por muy poco, al finalizar 4.º empatado a puntos con el 3.º.

El **28 de enero**, organizamos en la escuela de vela, la segunda jornada teórico-práctica, sobre el RRV. **Danel Altuna**, oficial de regata y Jury de la Federación Vasca, impartió una nueva jornada sobre reglamento. Fueron tres grupos de diferentes niveles y edades, y profundizaron en las reglas 10, 11, 12 y 13.

El **4 y 5 de febrero**, catorce miembros del equipo de Optimist se desplazaron al CN **Hondarribia** para participar en una Regata Social. El objetivo era retomar la dinámica de las salidas y hacer toma de contacto con otros equipos. Veintiséis participantes disputaron un total de cuatro mangas el sábado y dos el domingo. El viento fue flojo, entre tres y

Júlia

REGALO*
Bolso

REGALO*
Set de
ensueño

**VEN Y VISITA NUESTRA PERFUMERÍA JÚLIA SAN SEBASTIÁN,
EN CALLE DE GUETARIA 2**

Un espacio único donde podrás encontrar de la mano de nuestras Beauty Experts, las marcas más icónicas, exclusivas y novedosas de perfumería, cosmética y maquillaje.

*Consulta condiciones en tienda

VELA LIGERA

seis nudos, pero suficiente para poder mantener los barcos en movimiento y completar el recorrido.

Del **8 al 13 de febrero**, nuestros regatistas **Paul Emezabal** y **Telmo Goicoechea**, asistieron con la selección Vasca, al **Campeonato de España de la clase ILCA6** celebrado en **Torre Vieja**. El miércoles aprovecharon para entrenar y testear un poco el campo de regata, con buenas condiciones de 15 nudos del nordeste y ola. El jueves comenzaba la competición con 175 barcos inscritos y con mucha participación extranjera. Se dividió la flota en tres grupos, amarillo, azul y rojo. En la fase de grupos, **Paul Emezabal** estuvo rondando el puesto 60 que es el del corte al Grupo Oro. En esta ocasión y gracias a un primero en la única manga del segundo día (el día de menos viento), pasó holgadamente. El resto de los regatistas de la federación quedaron repartido entre el Grupo Plata y el Grupo Bronce. Las condiciones fueron muy duras los dos días de series finales.

El **18 y 19 de febrero**, se disputó en aguas de **Santander** el **Campeonato Cantabro de la clase 420**, organizado por

el Club Náutico Boya 14 y la Federación Cantabria. Más de una docena de tripulaciones compitieron por el título de Campeón de Cantabria. La primera jornada, con un viento norte de intensidad entre 4 y 6 nudos, se hicieron dos mangas. El domingo, con un parte de nordeste, el comité completó tres pruebas con vientos de entre 14 y 16 nudos. El primer día varios fallos en la salida dejaron a nuestros regatistas con dos descalificados al salir antes de tiempo. En la segunda jornada, el fuerte viento no permitió que alcancen a los más experimentados, pero sí hubo algún parcial bueno y tomas de baliza entre los primeros. La regata cumplió su objetivo de aprendizaje junto con flotas de otros clubes y fue un aliciente para preparar próximos campeonatos nacionales.

El **25 y 26 de febrero**, un equipo de cinco Optimist se desplazó a la isla de **Lanzarote** para disputar el **Trofeo César Manrique** organizado por el Real Club Náutico de Arrecife. Esta octava edición contaba con 127 regatistas divididos en dos flotas procedentes de ocho países: Noruega, Italia, Croacia, Estonia, Países Bajos, Turquía y Estados Unidos, además de las flotas nacionales. El primer día el parte

no era bueno, pero no se cumplió y sopló del este con intensidad entre 10 y 15 nudos. El domingo, amaneció con viento nordeste de entre 15 y 18 nudos pudiendo completar las otras tres pruebas del campeonato. El objetivo era aprender lo máximo posible de optimistas top internacionales y canarios, aprovechando las magníficas condiciones de temperatura y viento que tienen en la isla. En cuanto a resultados, hubo mangas puntuales en el top 10 absoluto y top 3 de Sub-13, que dejaban buenas sensaciones.

Del **23 al 28 de febrero** la Federación Vasca de Vela se desplazó a **Cádiz**, al **Campeonato de España de la Clase ILCA4** con un equipo formado por siete regatistas y un entrenador. Los regatistas convocados del club fueron: **Paul Emezabal**, **Aitor Emezabal** y **Juan Artano**. Los primeros días fueron de toma de contacto con el campo de regata, entrenar y pasar mediciones de barco y material. Nuestro equipo comenzó flojo con unas condiciones que no acompañaban. Viento medio pero muy inestable, sobre todo el primer día. Todos los integrantes del equipo fueron mejorando las clasificaciones con el paso de los días, llegando a ver puestos parciales en el **top 15**. **Paul Emezabal** entró en el grupo Oro bastante holgado. El resto navegó en el grupo plata con una mejoría destacable.

El **11 y 12 de marzo** se disputó en la bahía de **Txingudi** la regata **Optimartxo**, organizada por el CN **Hondarribia**. Este Trofeo añadía una prueba más en la Liga Vasca de Optimist y fue la que cerró la clasificación para el Campeonato Nacional. En la primera jornada la lluvia y el viento fueron los protagonistas. Sopló del oeste con algún role hacia el sur entre 8 y 15 nudos en las rachas. El comité pudo completar las tres mangas previstas. Para la segunda jornada, el parte era algo peor, con vientos flojos y eje del este. Tras un rato de espera para que las condiciones fueran óptimas, se realizó la 4ª prueba que daba paso al descarte en el grupo G1 y la 3ª prueba para el grupo G2. Nuestros regatistas, más pequeños del grupo G2 consiguieron terminar las pruebas del sábado a pesar de las duras condiciones. En este grupo lograron llegar al pódium **Ibai Casasempere** en 2.º lugar y **Nicolas Iturri** en 3.ª posición. En las categorías superiores, destacó **Telmo Baqueriza** que fue 3.º en Sub-13 y en Sub-16 **Ibai Larrea** lograba también la 3ª posición. Ambos quedaron clasificados tras esta regata para disputar el Campeonato de España del 4 al 9 de abril en L'Escala, Cataluña.





El **18 y 19 de marzo**, se disputó el **XXV Trofeo RCMS en Santander** con más de 200 embarcaciones inscritas de Asturias, Canarias, Cantabria, Madrid y País Vasco. Participaron 26 regatistas del RCNSS en las clases Optimist, RS Feva e ILCA además de 4 entrenadores. La primera jornada comenzó con un viento fuerte del Este, entre 10 y 18 nudos, pudiendo realizar las tres mangas previstas. El domingo, con parte de menos viento, permitió completar dos pruebas más. Nuestros regatistas se defendieron a muy buen nivel en las diferentes categorías. En Optimist **Ibai Larrea** y **Luka Arrizabalaga** consiguieron luchar en el grupo de cabeza y meterse en varias mangas, dentro del top 5 en una flota de más 100 barcos. En categoría Sub-11, **Ibai Casasempere** conseguía el segundo puesto y **Lukas Etxetxikia** la tercera posición. En ILCA 4, **Aitor Emezabal** quedaba 4.º empatado a puntos con el 3.º. Y en ILCA 6, **Paul Emezabal**, tras varias dolencias, sacó la fuerza necesaria para terminar 1.º y proclamarse campeón del trofeo.

Del **1 al 10 de abril**, tres de nuestros regatistas se clasificaron para representar a Euskadi en el **Campeonato de España de Optimist** que se disputó en el **Club Nautic L' Escala**, Girona. Este evento reunió a los 158 mejores regatistas de casi todas las comunidades autónomas del país. La expedición vasca, formada por nueve regatistas y dos entrenadores, participó en la regata previa «**Costa Brava Meeting**» que sirvió de entrenamiento. El fuerte viento del norte solo permitió hacer tres mangas el sábado. El domingo las rachas superaban los 35 nudos por lo que no se navegó. El equipo vasco entrenó en el golfo de rosas, con muy buenas condiciones de viento entre 10 y 15 nudos. Tras pasar las correspondientes mediciones, comenzaron las pruebas del Campeonato, con tres mangas diarias durante cuatro jornadas, con un viento térmico del Este e intensidad media, salvo el sábado que sopló Norte más fuerte, entre 16 y 20 nudos. Se celebraron un total de nueve mangas para las series clasificatorias. El último día, tuvieron lugar tres pruebas de series finales con la flota dividida en grupos Oro y Plata. El campeonato estuvo marcado por el buen hacer del comité y balizadores, que consiguieron completar el programa de doce mangas para todos los regatistas. Nuestro equipo, tuvo mangas puntuales entre las primeras posiciones que dejaban buenas



sensaciones. Todos nuestros regatistas competían por primera vez en un campeonato nacional, por lo que el aprendizaje fue grande. La sorpresa la dio **Luka Arrizabalaga**, que clasificándose al límite consiguió entrar en el Grupo Oro con los 78 mejores de España de un total de 158.

Del **7 al 10 de abril** se celebró como cada año la prestigiosa **Regata Spi Ouest France**, en su 45.º edición. Con el puerto base de **La Trinité-sur-Mer** se navegó en la bahía de Quiberon. Una vez más nuestro regatista **Iñigo Sánchez** tomó parte a bordo del Enbata 80 junto con Jaime Framis, Inigo Jauregui y Christian Roca en la clase más numerosa de la regata, el J80 con 55 participantes. Consiguieron un nuevo podio alzándose con el tercer puesto en una competida edición. Sus mejores mangas fueron dos primeros y dos segundos. La regata se realizó durante los dos primeros días con vientos medios (10-15 nudos) del 2.º cuadrante y sol. Y el tercer y último día con vientos más fuertes (20 nudos y rachas de 25) del 3.º cuadrante con lluvias y poca visibilidad. Se corrieron las 10 mangas previstas.

El **15 y 16 de abril**, tuvo lugar el **XXI Trofeo José Luis Azqueta** celebrado en el Real Club Marítimo del **Abra** con una gran participación de regatistas y un alto nivel de competición en las clases Optimist, Ilca4, Ilca6 y RS Feva. El primer día de competición, los regatistas se enfrentaron a unas condiciones difíciles de viento fuerte y chubascos, lo que hizo que la regata fuera muy emocionante y desafiante. Los regatistas mostraron su habilidad y destreza en el mar y completaron todas las mangas programadas. El segundo día el clima cambió y las condiciones meteorológicas mejoraron significativamente. El cielo despejado y viento flojo permitieron a los regatistas mostrar todo su potencial y completar las tres mangas programadas. En la clase Optimist, en categoría Sub-11 nuestros regatistas **Lukas Etxetxikia** e **Ibai Casasempere**, quedaron en primer y segundo lugar respectivamente. En la clase Ilca4, la victoria fue para nuestro regatista **Paul Emezabal** y tercera posición para **Aitor Emezabal** en las cinco mangas disputadas. En la clase RS Feva, la tripulación formada por **June Zurdo** y **Siri Etxetxikia**, vencieron en categoría femenina.

VELA LIGERA

El **27 de abril**, tres de nuestros regatistas se desplazaron con la Selección Vasca a la **Copa de España de Optimist** que organizaba el Club Náutico **Ciudadella de Menorca**. Fueron dos días de entrenamiento previo y tres de regata en la isla balear. Tras pasar mediciones, el sábado comenzó la competición y se pudo completar el programa de tres mangas previstas para la primera jornada. El domingo las condiciones fueron las más duras con viento que llegaba a los 18-20 nudos de intensidad y roles muy variables. A pesar de las condiciones, el comité realizó dos mangas. En la última jornada, un chubasco con varios rayos solo permitió finalizar una manga al grupo plata y dos al grupo oro, dejando la Copa con un total de siete pruebas. Tras el campeonato de principios de abril, era la primera Copa Nacional para nuestros regatistas y destacaron en mangas puntuales. Resaltar la actuación de **Ibai Larrea** que en la última jornada para entrar al grupo oro, un fuera de línea lo dejó a las puertas.

Del **27 al 30 de abril**, tres regatistas del RCNSS se desplazaron junto con la selección vasca para participar en la **Copa de España de ILCA 6** en aguas vizcaínas del **Abra**. La niebla y la ausencia de viento condicionaron la regata. Los vencedores en las distintas categorías, con dominio balear, se decidieron en únicamente dos recorridos. 132 participantes tomaron parte en esta prueba, organizada por el

Real Club Marítimo del Abra-Real Sporting Club en el año de su 125 Aniversario, con unas condiciones difíciles a lo largo de los tres días de competición. El viernes la protagonista fue la densa niebla que se adentró en el Abra, y que obligó al Comité de regatas a anular la primera jornada; en la segunda, a pesar de que el viento del noroeste de 10 nudos contribuyó a que el campeonato arrancara con la primera prueba, solo se pudo celebrar esa al caer de forma ostensible el viento; y en la tercera y última ocurrió parecido, con el Comité dando la primera salida para los dos grupos a las 14:30 horas en el único recorrido que tuvo lugar en el Abra. Se intentó dar otra salida, pero el tiempo límite marcado lo impidió. Respecto a los resultados de nuestros regatistas, el más destacado fue **Paul Emezabal** quedando en la posición 43º con dos mangas en los puestos 19.º y 24.º.

Del **29 de abril al 1 de mayo**, nos desplazamos con el equipo Optimist a la 1.ª regata multiclase **Concello de Sada**. El primer día entrenamos con el equipo local del Club ALAMAR SADA, en el mismo campo de regata que estaba previsto usásemos durante el evento. Las condiciones de los tres días fueron espectaculares, pese a los partes meteorológicos que pronosticaban, vientos flojos durante las dos jornadas de regata. 68 inscritos de Portugal, Asturias, Galicia y País Vasco comenzaron el sábado con

viento de 6 y 7 nudos la primera prueba puntualmente. A medida que el sol fue calentando, el viento fue arreciando, terminando la jornada con 15 a 18 nudos de intensidad. El domingo, el viento se retrasó un poco, pero pasado el mediodía, subió hasta los 6 nudos y permitió hacer dos pruebas a los participantes. La clasificación fue única, sin categorías ni género encabezada por el tercer lugar de nuestro joven regatista del RCN de San Sebastián **Markel García**. Hay que destacar a nuestro regatista, **Paul Ganuza**, que terminó a un punto del tercero y a dos de la segunda.

El **13 y 14 de mayo** acudimos con el equipo de Optimist e ILCA a la 59.ª edición del **Trofeo San Prudencio** organizado por el **Club Náutico Vitoria**. Un total de 23 regatistas del RCNSS y 4 entrenadores disfrutamos de dos jornadas con buen viento norte. A pesar de la lluvia intermitente en ambos días, el viento se mantuvo entre 10 y 18 nudos, pudiendo completar el programa de seis mangas, tres por día. Respecto a nuestros regatistas, obtuvimos muy buenos resultados en todas las categorías. En la flota de Optimist, con más de 60 inscritos, los más destacados fueron: Sub-11: 1.º **Ibai Casasepere**, 2.º **Lukas Etxetxikia**, 3.º **Leo Peñalba**; Sub-13: 1.º Femenina **Teresa García**, Sub-16: 2.º **Ibai Larrea**. En la clase ILCA 4: 1.º **Paul Emezabal**, ILCA 6: 3.º **Telmo Goikoetxea**.



Tu **NUEVO HOGAR** en **Gipuzkoa**



ARRATE HOMES • **EIBAR**

- Garaje
- Gimnasio
- Sala Gourmet
- Trastero

VISITA
PISO PILOTO



SAN ANDRES HOMES **ARRASATE - MODRAGÓN**

- Gimnasio
- Sala Gourmet
- Zona Infantil
- Bicicletero

VISITA
PISO PILOTO





VELA LIGERA

en esta gran prueba deportiva. El sábado, se pudieron hacer las tres pruebas previstas, con un viento moderado de componente 330 y una mar revuelta. La intensa corriente complicó las pruebas, tanto para los regatistas como para la organización. El domingo amaneció con viento ligero del oeste, y fue arreciando a lo largo de la mañana hasta quedar en 14 nudos. El comité tras realizar dos pruebas y temiendo que no pudieran terminar en tiempo la tercera, dio por buenas las dos mangas del día. Con cinco pruebas para los grupos amarillo y azul, cuatro para el grupo Rojo, 14 procedimientos de salida válidos y otros 8 que se tuvieron que repetir, se dio por concluido el Trofeo Euskadiko Kirol Portuak, resultando vencedor de la regata Iñigo Jauregui. En categoría Sub-11 el pódium completo fue para el RCNSS: 1.º **Lukas Etxetxikia**, 2.º **Leo Peñalba**, 3.º **Ibai Casasempere**.

El 27 y 28 de mayo, el Real Club Náutico de San Sebastián, organizó el **Trofeo Euskadiko Kirol Portuak**, para las clases internacionales 420, RSFeva, ILCA4 e ILCA6. Participaron 40 regatistas de edades comprendidas entre 11 y 20 años, acompañados por algunos veteranos. La convocatoria de la prueba fue secundada por clubes náuticos de la cornisa cantábrica: Asturias, Santander, Bilbao, Donostia y Hondarribia. Fueron atraídos por el prestigio y la buena organización del Náutico Donostiarra. El campo de regatas se situó en mar abierta en las cercanías del Paseo Nuevo. El sábado, se pudieron hacer las tres pruebas previstas, con un viento moderado y una mar en calma. El domingo un viento ligero hizo demorar la salida de las pruebas previstas. El viento fue arreciando y a las 13 horas pudieron celebrarse las tres regatas del día, aunque con una mar incómoda debido a un oleaje muy irregular para navegar. Las pruebas fueron muy disputadas y se notó en la destreza de los regatistas los intensos entrenamientos realizados en el invierno. En la clase 420 se impusieron las jóvenes **Nora Acha** y **Ane Madina**, ganando cuatro de las seis pruebas y quedando por delante de **Jon Zabalza** e **Iñigo Sancho**, todos ellos del Náutico de Donostia. En RSFeva los vencedores fueron los asturianos Aida Marquez de Faes y Carlos Fernandez que ganaron todas las pruebas. En la disputada clase de ILCA4, David Sales del Marítimo de Santander ganó también todas las pruebas menos una, siendo segundo

Del 19 al 21 de mayo tuvo lugar en Getxo la IV edición de la **EKP Women's Cup - Liga Iberdrola Femenina** organizada por el Real Club Marítimo del Abra Real Sporting, Club que este año celebra su 125 aniversario y la RFEV. Fue un éxito de participación con 15 tripulaciones femeninas inscritas procedentes de Lanzarote, Palma de Mallorca, Madrid, Baiona, Calpe, Valencia, Altea, Alicante, Hondarribia, Donostia y Getxo. El Club proporcionaba las cinco embarcaciones para facilitar el acceso a más equipos. Este año se estrenaba un formato diferente: la regata se navegó en *round-robin* (todas contra todas) con pruebas de entre 10 y 15 minutos de duración tipo barlovento-sotavento para la serie clasificatoria. Las cinco mejores de esta serie disputaron la Medal Race el domingo a las 15:30 horas que puntuaba doble. Durante la primera jornada se pudieron realizar las 16 pruebas previstas gracias a la excelente organización del Marítimo y las magníficas condiciones para regatear con viento del noroeste entre 15 y 10 nudos. Las tripulaciones fueron realizando cada vez mejores maniobras adaptándose a las condiciones. La jornada estuvo

dominada por nuestro equipo femenino **Decoexsa** formado por **Olatz Muñoz**, **Eva Gonzalez**, **Claudia Carpintero**, **Patrizia Alza** y **Gabriela Cruz** con seis primeros y un segundo puesto, seguidas de cerca por el Dorsia de la **bimedallista olímpica Natalia Via Dufresne**. El domingo el **Decoexsa** con otros dos primeros puestos y un segundo finalizaba la serie clasificatoria líder. La Medal Race fue decisiva para nuestras regatistas que defendían el título logrado el año pasado. Un fuera de línea que les obligaba a volver a salir les penalizó en un recorrido tan corto, sin tiempo para recuperar. El Dorsia lo hizo mejor y finalmente se llevó el ansiado trofeo. Fue una emocionante regata, muy disputada hasta el final y con buenas condiciones para navegar.

El 20 y 21 de mayo, el puerto y las intermediaciones de Donosti acogieron el **Trofeo Euskadiko Kirol Portuak** para la clase infantil internacional Optimist. Es una prueba puntuable para la liga vasca de la clase. Más de 140 embarcaciones de Gran Canaria, Tenerife, Barcelona, Asturias, Cantabria, Navarra y las tres provincias del País Vasco se dieron cita



el donostiarra **Paul Emezabal**, y tercero, el hondarribitarra **Adriano Vázquez**. Y por último en la clase ILCA6, dominio absoluto del santanderino **Jorge Campos** que hizo seis primeros puestos, seguido por **Martín Bueno** del Club Marítimo del Abra, que hizo 4 segundos puestos y la tercera plaza fue para **Telmo Goikoetxea** de Nautico de Donostia. En el acto de entrega de premios, se entregó también el trofeo de interclubes, en los que participan los clubes náuticos de Gijón, Santander Bilbao, y Donostia, y que puntúa las clasificaciones en todas las regatas de vela ligera. Este año el trofeo vuelve a quedar en manos del **Real Club Náutico de San Sebastián**.

Del **2 al 4 de junio**, asistimos a la **semana internacional de Vela ciudad de Santander**, con el equipo de 420. Nuestras tres tripulaciones, llegaban el viernes para descargar y probar el campo de regata. Los 12 barcos inscritos, pudieron realizar cinco pruebas con unas condiciones flojas de viento. El domingo se daba por finalizado el evento con una entrega de trofeos en la Duna Zaera.

El **3 y 4 de junio** tuvo lugar el **Campeonato Navarro / VIII Trofeo Aritzaleku** con la participación de regatistas del Club Náutico de Hondarribia, Club Náutico de Vitoria, Club Vela de Navarra y

Real Club Náutico de San Sebastián, en total 53 deportistas. La regata comenzó con un pesimista parte meteorológico que auguraba una tarde de tormentas y escaso viento. Como si obedeciera a las predicciones, el primer día resultó ser poco productivo en términos de vela y competición, pero sorprendentemente fructífero en cuanto a la relación y el estrechamiento de lazos entre los participantes de los diferentes clubes. Las tormentas continuaron siendo las protagonistas indiscutibles durante toda la tarde del sábado. Sin embargo, todas las esperanzas se depositaron en el domingo, cuando se decidió adelantar el inicio de la jornada. Esta medida buscaba aprovechar al máximo las escasas oportunidades de viento que se esperaban para el día. Finalmente, los barcos comenzaron a salir al agua con 3-4 nudos de viento del suroeste. Se pudo disputar una manga para el grupo de noveles y sub-11 así como para el grupo de sub-16 y sub-13. La caída del viento durante el último tramo del recorrido del Grupo 2, no permitió enlazar con una segunda prueba. A pesar de las adversas condiciones, esta única manga disputada, permitió obtener puntuaciones y posiciones posibilitando una entrega de trofeos. Esta pequeña recompensa endulzó el sabor agri dulce que dejó el fin de se-

mana, asegurando que los participantes regresaran a sus casas con una mejor sensación. En general, la competición se vio afectada por la falta de viento, pero se llenó de alegría, ilusión, diversión, demostrando que la regata va más allá de la competición, siendo también una oportunidad para el compañerismo, forjar amistades y compartir la pasión por la vela. En categoría Sub-16, el podio completo fue para el RCNSS, con **Iker Ruiz** 3.º, **Diego Bermejo** 2.º e **Ibai Larrea** 1.º. En Sub-13, **Telmo Baqueriza** conseguía el 1.º puesto y **Peru Santos** fue 3.º. En Sub-11, **Lukas Etxetxikia** se hizo con la 2.ª posición en categoría novel, **David Vicinay**, se quedó muy cerca del podio en 4.ª posición.

El **3 y 4 de junio**, las aguas vizcaínas del **Abra** acogieron el **Campeonato de Euskadi de la clase J80**. La prueba estuvo organizada por el Real Club Marítimo del Abra-Real Sporting Club en el año de su 125 Aniversario. Tras cuatro recorridos, dos cada jornada, el Solintal de Ignacio Camino y Armando Gutiérrez, del Real Club Marítimo de Santander, se hizo con la victoria absoluta tras conservar el liderato con el que se hizo en la primera jornada. El Biobizz vizcaíno de José Azqueta (7 puntos), segundo en la general se proclamó campeón





de Euskadi, seguido muy de cerca del Fredo La Estrella del Norte cántabro de Pichu Torcida (también 7 puntos). Para sorpresa de sus contrincantes, nuestro equipo femenino **Decoexsa**, patroneado por **Olatz Muñoz**, junto con **Eva Gonzalez**, **Marta Lizarraga**, **Patrizia Alza** y **Gabriela Cruz** se clasificaron en el cuarto puesto de la general, subcampeonas de Euskadi y primera tripulación femenina. Un podio de verdadero lujo con importante participación de regatistas vascos, cántabros, gallegos, baleares, valencianos y hasta franceses, que supuso un gran entrenamiento para estas veinte tripulaciones de distintas comunidades que junto a otras se verán las proas en quince días en el Campeonato de España. Las condiciones para regatear en esta ocasión fueron suaves, con viento del 350 el sábado y entre el 0 y el 10, más rolón, el domingo.

El **10 y 11 de junio**, 16 regatistas del RCNSS se desplazaron al embalse de **Ullibarri Gamboa** para disputar la última prueba de Liga Vasca organizada por el Club Náutico Alava – Aldayeta. Dos jornadas en las que las condiciones de poco viento no permitieron hacer mangas. El domingo, se dieron únicamente los premios de Liga Vasca al quedar la clasificación del Trofeo Aldayeta sin pruebas.

La **Liga Vasca de vela ligera**, se ha compuesto de un total de siete regatas desde septiembre del 2022 hasta junio 2023 en las que nos hemos desplazado

al Marítimo del Abra, Hondarribia, Vitoria y Aldayeta con una media de 20 a 30 regatistas por prueba. Participando en las clases 420, RsFeva, ILCA y Optimist. Destacar un año más los buenos resultados de nuestros deportistas ganando cuatro de las seis ligas que se disputaban, además de la participación en todas las categorías y clases.

En la clase Optimist G1, en el Top 5 absoluto tenemos a: 4.º **Ibai Larrea** y 5.º **Luka Arrizabalaga**. En categoría Sub-13: 2.º **Telmo Baqueriza**, 3.º **Markel García** y 1.ª Femenina **Teresa García**. En Optimist G2: 1.º **Ibai Casasempere** – Campeón de Liga y 2.º **Lukas Etxetxikia**.

En ILCA 4: 1.º **Paul Emezabal** – Campeón de Liga y en ILCA 6: 3.º **Telmo Goikoetxea**.

En 420: 1.º **Josu Zabalza e Iñigo Sancho** – Campeones de Liga, 2.º Absoluto y 1.º Femenina: **Nora Acha** y **Ane Madina**, 3.º **Sara Azpiroz** y **Mercedes Agote**.

En RS Feva: 1.º Absoluto y 1.ª Femenina: **June Zurdo** y **Siri Etxetxikia** – Campeonas de Liga y 2.º **Markel Elustondo** e **Inés Rodríguez**.

Del **16 al 18 de junio** tuvo lugar en aguas vizcainas el **Campeonato de España de la clase J80** organizado por el Real Club Marítimo del Abra-Real Sporting Club. El viernes, las treinta embarcaciones participantes pudieron disfrutar de una espectacular jornada de navegación con vientos de hasta 20 nudos en el Abra ex-

terior que propiciaron unos espectaculares recorridos durante las dos primeras mangas disputadas. Sin embargo, la tercera tuvo que suspenderse ya que el viento cayó de forma notable e hizo inviable la competición. Nuestras regatistas del equipo **Decoexsa** demostraron sus habilidades con vientos fuertes y a pesar de que tuvieron que penalizarse dos veces por tocar la boya de barlovento y la de desmarque, en la segunda prueba del día acabaron en un magnífico 5.º puesto en una regata con un nivel muy alto de participación. El sábado gozamos de muy buenas condiciones de navegación con vientos de entre diez y doce nudos que permitieron completar cuatro recorridos durante los cuales se fueron alternando las posiciones en el podio. Con **Olatz Muñoz** a la caña, **Eva Gonzalez**, **Marta Lizarraga**, **Patrizia Alza**, **Gabriela Cruz** y la benjamina **Laura Angulo** hicieron un 8.º, 3.º, 13.º y 9.º, manteniéndose siempre en el top 10 de la clasificación general. La igualdad fue la tónica predominante en este Campeonato de España J80, marcada por un nivel muy alto de los participantes. El domingo se realizaron dos mangas con vientos del noroeste de 8 a 10 nudos, algo más bajo que en las dos jornadas precedentes, antes de que las fuertes tormentas dieran por finalizado el campeonato. Nuestras regatistas terminaron en un meritorio y muy peleado 8º puesto de la general y fueron la mejor tripulación femenina.

SUPÉRATE A TI MISMO

DEFENDER



Euroland 4x4

Paseo Oria, 2, 20160 Lasarte, Guipuzkoa

eurolan.landrover.es

Gama Defender 24MY: consumo combinado WLTP 2,5-14,8 l/100 km, emisiones combinadas de CO₂ WLTP 57-333 g/km. Cifras obtenidas en las pruebas oficiales del fabricante con una batería cargada de acuerdo con la legislación de la UE. Las emisiones de CO₂, el consumo de combustible, el consumo de energía y la autonomía pueden variar en condiciones reales y en función de factores como el estilo de conducción, las condiciones ambientales, el equipamiento, la carga, el estado de la batería y la ruta. Cifras de autonomía basadas en un vehículo estándar en una ruta normalizada.

VELA LIGERA

El **17 de junio**, finalizamos una temporada más en la escuela de vela del RCNSS, en esta ocasión la 2022-2023 con un balance muy positivo. Resaltar la participación que hemos alcanzado con los equipos de regata, teniendo representación en múltiples regatas de ámbito autonómico y nacional, alcanzando en muchas de ellas puestos de pódium. Realizamos la entrega de premios del ranking social, liga social de Optimist y Liga Vasca de 420 y RS Feva. Un total de 76 regatistas y 8 entrenadores han estado navegando en nuestras instalaciones en las clases Optimist, ILCA, 420 y RS Feva durante el curso escolar. En la entrega estuvieron presentes **Eduarne Berrueta** y **Eduarne Tamayo**, representando a la nueva junta directiva recién renovada en el club. También padres, madres y familiares de regatistas que se unieron a la celebración. Posterior a la entrega se hizo un pequeño lunch. En el ranking social, premiamos la asistencia, el compañerismo, el compromiso y otros aspectos que no sean resultados en una clasificación.

En Optimist A: 1.º **Telmo Baqueriza**, 2.º **Paul Ganuza**, 3.º **Lukas Etxetxikia**, 4.º **Markel García**, 5.º **Ibai Larrea**, 6.º **Lier Zurdo** y 7.º **Unai Ipiña**. En Optimist C: 1.º **Iñigo Bujanda**, 2.º **Ander Casasnovas**, 3.º **Nicolás Echarri**, 4.º **Ander Bermejo**. En 420 y RsFeva: 1.º **June Zurdo**, 2.º **Siri Etxetxikia**, 3.º **Julen Ruiz**, 4.º **Ane Medina**. En ILCA: 1.º **Paul Emezabal**, 2.º **Juan Artano**, 3.º **Aitor Emezabal**, 4.º **Telmo Goikoetxea**. Liga Social de Optimist ha obtenido los siguientes resultados: Optimist Alfa Amarillo: 1.º **Ibai Larrea**, 2.º **Iván Arauzo**, 3.º **Markel García**. Optimist Alfa Azul: 1.º **Lier Zurdo**, 2.º **Ibai Casasempere**, 3.º **Gorka Garmendia**.

Del **22 al 25 de junio**, se disputó en el embalse de Borbollón, el Trofeo Sierra de Gata y **Copa de España de Aguas interiores** para la clase Optimist. Nuestro club participó con un equipo de doce regatistas en categorías Sub-13 y Sub-16 en las que competimos contra regatistas de Madrid, Navarra, Extremadura y Euskadi. Un total de nueve mangas estaban previstas, pero debido a las condiciones climáticas sólo se pudieron disputar tres. La primera jornada con un viento entre 5 y 6 nudos permitió completar dos recorridos. El segundo día, solo fue posible disputar una prueba debido al poco viento. En la última jornada no sopló viento durante la mañana y no se realizaron mangas al ser la hora límite a las 15:00 h. Debe destacarse la buena organización de los anfitriones,

el Club Náutico de Barlovento, que nos dieron muchas facilidades en todo momento y sacaron adelante la regata a pesar de las condiciones de poco viento. Fue una regata interesante para trabajar el compañerismo y trabajo en equipo. **Paul Ganuza**, 1.º Masculino Sub-16, **Telmo Baqueriza**, 2.º Masculino Sub-13, **Teresa García**, 1.ª Femenina Sub-13, **Markel García**, 3.º Masculino Sub-13, **Ibai Casasempere**, 1.º Sub-11, **Diego Bermejo**, 2.º Masculino Sub-16.

Del **30 de junio al 2 de julio** tuvo lugar en aguas valencianas la **Copa de España de la clase J80**, Trofeo SM La Reina, organizada por el Real Club Náutico de Valencia. Las condiciones para regatear fueron excelentes con el típico garbí

del verano entre 14 y 18 nudos todos los días y la incómoda ola corta de viento del Mediterráneo. Nuestras regatistas del **Decoexa** estuvieron en estrecha pelea por los puestos de cabeza con tan sólo tres puntos de diferencia entre el 2.º y el 6.º puesto de la clasificación al finalizar la primera jornada. Una rotura del herraje del timón en la última manga del segundo día les dejaba sin opciones de podio. Fue un buen entrenamiento de cara al campeonato del mundo que tendrá lugar en el mes de septiembre en Baiona.

Del **1 al 4 de julio**, el CAR de Los Narejos en Murcia acogió la **Copa de España de la clase ILCA4**, con 150 regatistas inscritos procedentes de toda España.





VELA LIGERA

La Federación Vasca convocó de nuestro club a **Paul Emezabal**, **Juan Artano** y **Aitor Emezabal** para acudir con otros tres integrantes del CN Hondarribia y como técnico acudió **Diego Maté**. Fueron un total de tres jornadas en las que se completaron tres mangas el primer día y otras tres el segundo, con un viento térmico de entre 8 y 14 nudos. Esto permitió establecer una clasificación provisional para disputar las finales en grupos Oro y Plata. **Paul Emezabal** se clasificó en el grupo Oro realizando varias mangas muy buenas en el *top 10*. En la jornada final, el comité hizo todo lo posible por completar el programa de nueve pruebas, pero las condiciones de viento variable no lo permitieron.

Del **12 al 14 de julio**, tres de nuestras tripulaciones de la clase 420 se desplazaron al Club Náutico de **Vitoria** para acudir a un **clínic** en conjunto con otra tripulación del Club Náutico de Aldayeta. Como técnico encargado de la expedición estuvo Rubén Morán, ex miembro del equipo de la Federación Española y con amplia experiencia de entrenador en vela ligera. Fueron tres jornadas de navegación intensa en las que se trabajó la navegación, coordinación entre proel y tripulante, maniobras, trimado y velocidad. Las magníficas condiciones de las que dispone el embalse de Ullibarri Gamboa en verano, hicieron posible trabajar la parte teórica y de trimado por las mañanas, para salir por la tarde a

navegar aprovechando el viento térmico. De esta manera se puso en práctica lo aprendido en el aula. Este entrenamiento forma parte de la pretemporada 2023-24 de cara a preparar la liga que comienza en septiembre y dónde la clase 420 esperamos que comience con más fuerza.

Del **25 al 28 de julio**, alrededor de 30 Optimist del Marítimo del Abra y del RCNSS se dieron cita en el embalse del **Ullibarri Gamboa** para **entrenar** y perfeccionar la navegación durante la semana. Fueron cuatro días de condiciones muy buenas en las que hubo diferentes vientos de componente Norte. La intensidad variable, comenzando a medio día con vientos flojos de entre 4 y 5 nudos, alcanzando puntas de 20 y 22 nudos al final de la tarde. Esta concentración tuvo como base el Club Náutico de Vitoria y dividimos el día en diferentes apartados. Comenzando con ejercicio físico por la mañana, sesiones teóricas al mediodía analizando videos y finalizando con la navegación por la tarde aprovechando el viento térmico. Como conclusión hay que destacar la mejoría y avance de nuestros regatistas para comenzar con fuerza la temporada en septiembre.

El **26 y 27 de agosto**, se celebró en aguas de Asturias el **Trofeo Villa de Gijón** para las clases ILCA4, ILCA6, RSFeva y Optimist, organizado por el Real Club Astur de Regatas. Se desplazaron 24 regatistas de las diferentes clases y tres entrenadores, junto a clubes venidos de Galicia, Cantabria, Asturias, Madrid y Extremadura. La meteorología fue dura, con vientos fuertes, mar y lluvia. El sábado, se pudieron hacer las tres mangas previstas con viento del noroeste y chubascos intensos. El domingo, con vientos fuertes pero muy variables y chubascos intensos, solo se pudo realizar una prueba. Finalmente, con cuatro pruebas terminadas y un descarte para todas las clases, se dio por concluido el evento, tras la entrega de trofeos en la escuela de vela del Real Club Astur de Regatas. En cuanto a la clasificación, destacar la gran cosecha de trofeos recogidos, siendo el club que más *top 3* tuvimos: El 1.º puesto en Optimist Sub-13 fue para **Markel García**; el 2.º puesto de **Paul Emezabal** en ILCA6 y de **Ibai Casasempere** en Optimist Sub-11; el 3.º puesto de **Ibai Larrea** en Optimist Sub-16, **Teresa García** en Sub-13, **Leo Peñalba** en Sub-11 y **Aitor Emezabal** en ILCA4.



VELA LIGERA

Del **1 al 3 de septiembre**, tuvo lugar en aguas gallegas el **38.º Trofeo Príncipe de Asturias** organizado por el **Monte Real Club de Yates de Baiona** para las clases crucero ORC 1, 2, 3, 4, y 5, Open 1, Open 2, J80 y la Gestilar Ladies Cup. Con un alto nivel, tanto en el número de participantes como en su calidad, se dieron cita 40 embarcaciones de la clase J80 con el punto de mira puesto en el Campeonato del Mundo que tendría lugar en este mismo campo de regatas dentro de dos semanas. En la primera jornada, como vaticinaban los partes, el viento no tardó en entablarse en la ría de Vigo y el Comité de Regatas pudo completar las dos primeras pruebas en el área de las Islas Cíes con unas condiciones de viento de entre siete y nueve nudos de componente suroeste que permitieron arrancar con el primer bocinazo de forma puntual a las tres de la tarde. Nuestras representantes femeninas del **Decoexsa** comenzaron con fuerza en una 10.ª y 13.ª posición. La llegada del anunciado chubasco impidió al comité dar la tercera salida prevista al complicarse las cosas hacia el final de la tarde. La ría de Vigo vivió el sábado una emocionante pero complicada segunda jornada de competición. Como apuntaba la previsión meteorológica, las condiciones de viento fueron completamente distintas a las del viernes. El viento del suroeste que reinó durante la primera jornada dio paso a un Eolo del noroeste de unos nueve nudos de media que acabó rolando cada vez más hacia el norte, provocando cambios y modificaciones de recorrido en las últimas pruebas del día antes de la llegada de un nuevo chubasco que complicó el final de la jornada. El equipo **Decoexsa** compuesto por **Olatz Muñoz, Eva Gonzalez, Marta Lizarraga, Patrizia Alza, Gaby Cruz** y la benjamina **Julia De Comings**, se marcaron un 9.º, 20.º y un DNF que les mandó para atrás en la clasificación general. En la última jornada no hubo condiciones y no se realizó ninguna manga quedando el **Decoexsa** en el puesto 14.º de la clasificación general. Con el Mundial a sólo dos semanas y la flota apretando al máximo en el top ten, no hay duda de que la victoria final de la clase J80 fue una de las más disputadas del fin de semana. Nuestro equipo femenino volvió muy motivado y con muchas ganas de darlo todo en el Campeonato del Mundo que será difícil y muy disputado.

Del **7 al 10 de septiembre**, seis regatistas y un entrenador del RCNSS se desplazaron al embalse de **Borbollón, Cáce-**



res para disputar la **Copa de España de Aguas Interiores ILCA4 e ILCA6**. Esta regata estuvo organizada por el Club de Vela Barlovento y acudieron regatistas de diversas comunidades como Valencia, Madrid, Euskadi y los locales de Extremadura. Nuestros regatistas, al ser de costa, no optaban a campeón de aguas interiores, pero sí al **Trofeo Villa de Moraleja**. Un total de tres jornadas en las que hubo buenas condiciones en la primera y segunda, dejando el tercer día sin pruebas. Los días 8 y 9, el viento se entabló de sur con roles hacia el este y de intensidad muy variable entre 6 y 15 nudos, habitual en los embalses. El comité pudo completar dos pruebas el primer día y otras dos el segundo, dejando el campeonato con un total de cuatro mangas y sin posibilidad de navegar la tercera jornada debido al poco viento. Nuestros regatistas, estuvieron en muy buen nivel realizando mangas en lo alto de la clasificación. En ILCA6 **Paul Emezabal** ganó la regata y **Telmo Goikoetxea** finalizó en segunda posición. En ILCA4, **Luka Arrizabalaga** se proclamó subcampeón a un punto del primero.

El **16 y 17 de septiembre**, dio comienzo la Liga Vasca de la clase Optimist en el **Trofeo Ama Guadalupekoa** organizado por el Club Náutico de **Hondarribia** y con 85 barcos inscritos. El sábado con

viento ligero del sur muy rolón e inestable, se pudieron realizar tres pruebas, con roles de más de 20 grados, lo que complicó especialmente tanto el montaje del recorrido como la navegación de los competidores. El domingo, con unas condiciones igual de inestables que el sábado, se realizaron dos pruebas apurando el horario hasta el tiempo límite. La regata, la ganó el hondarribitarra **Iñigo Jauregui**. De nuestros regatistas, **Ibai Larrea** quedó 3.º en categoría Sub-16. **Martina Altuna** 2.ª femenina en la categoría Sub-13 y **Aiala Lens**, 3.ª femenina en la categoría Sub-13.

Del **17 al 23 de septiembre** tuvo lugar frente al paraíso natural de las islas Cíes el **Campeonato del Mundo de la clase J80** organizado por el **Monte Real Club de Yates de Baiona**, con un gran éxito de participación por el número y la calidad de los regatistas inscritos. A lo largo del domingo y lunes las 75 embarcaciones inscritas procedentes de Estados Unidos, India, Bélgica, Países Bajos, Portugal, Francia y España pasaron medición, concluyeron los últimos preparativos, la puesta a punto de los barcos y tomaron contacto con el difícil campo de regatas donde se desarrollaría el campeonato con la regata de entrenamiento. Se palpaba el ambiente de competición en el aire al ser una flota muy fuerte y muchos

variTek

La solución para eliminar tus varices sin cirugía

Radiólogos intervencionistas expertos en el tratamiento de úlceras y reaparición de varices después de cirugía.

Tras una extensa trayectoria y más de 2500 casos de venas safenas tratadas con éxito en las clínicas Varitek, hemos perfeccionado un método innovador y altamente preciso para eliminar todo tipo de varices sin necesidad de cirugía.

A través de un diagnóstico minucioso, diseñamos tratamientos personalizados con el mínimo impacto sobre la vida del paciente, empleando técnicas que nos permiten tratar las varices sin cirugía, sin ingreso ni convalecencia posterior y sin límite de edad.




Dr. Loyola M. Cervera 8326

Dr. Pardo M. Cervera 7171

Dr. Prieto N. Cervera 7546

RPS 65/10

Plaza Campo de Atotxa s/n, 20012
DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN

 **666 776 159**



varitek@varitek.es
www.varitek.es



También en BILBAO, VITORIA y SEVILLA.

VELA LIGERA

barcos con opciones al título. A la vuelta a tierra, tuvo lugar la ceremonia de inauguración en el «village» montado en el mismo Club, y que cada día de la mano de Galicia Calidade ofreció algunos de los mejores productos de la tierra a los regatistas y asistentes. El martes fue el primer día de competición, con un flojo viento del noroeste de entre seis y ocho nudos de intensidad, que permitió se realizaran dos de las tres pruebas programadas en las que la regularidad fue la nota característica de la jornada. Nuestras regatistas del **Decoexsa** comenzaron con fuerza, liderando la clasificación femenina, pero con mucho campeonato por delante. El miércoles se cumplieron los partes con una intensa jornada. Con una previsión de viento fuerte y a la espera de unas condiciones especialmente duras a media tarde, el comité de regatas decidió adelantar una hora el inicio de las tres mangas previstas, en las que las rachas llegaron a soplar los 20 nudos de intensidad de componente suroeste. El Team Balearia de Maria Bover adelantaba al Decoexsa. El jueves el viento sopló del noroeste con quince nudos de intensidad amainando a doce nudos con un role a la izquierda de componente oeste. Este cambio de viento impidió que se celebraran más de dos pruebas. Con un puesto trece en categoría absoluta en la última manga del día Decoexsa continuaba con posibilidades. El viernes, tras dos jornadas de viento, ola y chubascos, reinó una suave brisa que complicó la jornada al comité de regatas. Hubo que esperar varias horas flotando hasta que a última hora de la tarde dieron la salida de la única manga del día con unas condiciones demasiado suaves. Esta falta de viento impidió que más de la mitad de la flota terminaran la prueba dentro del tiempo límite, dejando el campeonato visto para sentencia. El sábado volvió a ser un día complicado por la falta de viento. El comité de regatas lo intentó hasta el final incluso llegando a iniciar el procedimiento para una última prueba que finalmente no pudo celebrarse. Nuestras regatistas **Olatz Muñoz, Eva Gonzalez, Marta Lizarraga, Patrizia Alza, Gaby Cruz** y la benjamina **Julia De Cominges** no pudieron revalidar el título de campeonas, pero aun así consiguieron el de **subcampeonas del mundo** que les hace continuar en la pelea para poder volver a conseguirlo en la próxima edición. Un resultado que no está nada mal, pero les supo a poco después de la excelente temporada 2023 que han completado y que les situó en el



puesto 5.º absoluto del ranking nacional de la clase J80 con 70 clasificados.

El **23 y 24 de septiembre**, 175 barcos y más de 200 regatistas de diferentes clubes vizcaínos, guipuzcoanos, alaveses, navarros, cántabros y asturianos, tomaron parte en dos fantásticas jornadas de navegación en la **XXXIII edición del clásico Trofeo Escuela de Vela José Luis de Ugarte-Fashion Outlet**. Nuestra expedición estuvo compuesta por trece Optimist, seis ILCAs y dos 420s, además de cuatro entrenadores. Las primeras tres pruebas se completaron el sábado con un viento del nordeste e intensidad media dejando una clasificación provisional. El domingo, se celebró la jornada definitiva, primero con vientos del sureste de 15 nudos para bajar a los 6, y rolar luego al noroeste con viento entre los 8 y 10 nudos, en el Abra exterior para los Optimist e ILCA y en el Abra interior para los 420s. Respecto a nuestros regatistas, en la clase 420 **Josu Zabalza e Iñigo Sancho** obtuvieron el triunfo en la regata. En segunda posición y primera femenina **Nora Acha y Ane Madina**. En ILCA 6, **Paul Emezabal** se hizo con la tercera posición en el pódium.

El **30 de septiembre** tuvo lugar la presentación de la temporada por parte de la Junta Directiva en la Escuela de Vela. Aprovechando el primer entrenamiento conjunto de todos los equipos tras comenzar el 16 y 17 de septiembre, nuestros equipos de regata compuestos por las clases Optimist, RSFeva, ILCA y 420 escucharon con atención las palabras de ánimo y motivación de **Pío Aguirre, Edurne Berrueta y Edurne Tamayo**, representantes de la junta.

El **7 y 8 de octubre**, un equipo de ocho regatistas de la clase Optimist participó en el **Trofeo Presidenta de Cantabria**, organizado por el **RCM Santander**. La participación fue de tres comunidades autónomas, ocho clubes, 120 embarcaciones y 146 regatistas. El viento nordeste de 12 nudos del sábado fue determinante para poder completar cuatro mangas, que unido a la que se pudo celebrar el domingo al límite del tiempo por falta de viento, redondearon una buena regata con cinco pruebas celebradas de las seis previstas. Excelente labor del Comité de Regatas a pesar de las condiciones. Destacar los buenos resultados obtenidos en mangas puntuales de nuestros



regatistas. En la general, **Markel García** fue 6º y 1º en su categoría Sub-13.

El **12 y 13 de octubre**, el Real Club Náutico de San Sebastián, organizó un **Clinic** para la clase Optimist en el que tuvimos la suerte de contar con **Francis Bautista** entrenador, oficial y Jury de referencia tanto en la Federación Canaria como en la Federación Española de Vela. Fueron dos días en los que se trabajó duramente en el agua, más de seis horas cada día y se expusieron puntos tan importantes como la preparación de una regata, la táctica y estrategia en los diferentes tramos de una prueba, salida, toma de boya, primeros metros posteriores a la salida, etc... Tanto nuestros regatistas como nuestros entrenadores pudieron aprovechar dichas clases para poner en común técnicas y trimados óptimos para la clase Optimist.

El **14 y 15 de octubre**, organizamos la primera parte del **Trofeo RCNSS 2023** para la clase Optimist. El parte meteorológico auguraba un cambio de estación con vientos medios y fuertes, dando por comenzado el otoño. En la regata participaron 75 optimistas en las tres

categorías: Sub-11, Sub-13, Sub-16, procedentes de clubes de Araba, Bizkaia y Gipuzkoa. El sábado con viento del norte y chubascos, se pudieron hacer las tres pruebas previstas. El domingo, a partir de las 11 horas de la mañana con viento del noreste que fue subiendo de intensidad, hasta quedarse en 13 a 15 nudos, se pudieron hacer las tres mangas previstas. En categoría Sub-16: 1.º Iñigo Jauregui del CNH, 2.º **Ibai Larrea** del RCNSS y 3.º Nicolas Bastard del RCMARSC.

El **21 y 22 de octubre** organizamos el **Trofeo RCNSS** para vela ligera, clases 420, ILCA4, ILCA6 y RSFeva. Asistieron 47 regatistas de Hondarribi, Aldayeta, Vitoria y Donostia. El sábado con un parte meteorológico duro, de 4 a 5 metros de mar y viento de 15 a 18 nudos, se pudieron hacer tres pruebas para los ILCAs y dos para los RSFeva y 420. El domingo, con algo menos de mar y viento del sur muy racheado, se pudieron hacer tres pruebas para cada una de las clases participantes. En RSFeva: 1.º **Alvaro Aguirre** y **Haritz Goikoetxea**, del RCNSS, 2.º **Julen Ruiz** y **Mario García**, del RCNSS, 3.º **Markel Elustondo** e

Inés Rodríguez, del RCNSS. En 420 1.º y 1.ªs Femeninas Nerea Cereceda y Ane Astoriza del CNA, 2.º **Josu Zabalza** e **Iñigo Sancho**, RCNSS, 3.º **Nora Acha** y **Ane Madina**, del RCNSS. En ILCA6: 1.º Martin Bueno, del RCMAbra, 2.º **Paul Emmezabal**, del RCNSS y 3.º Gaspar Gallinger, del RCMAbra.

Del **28 al 31 de octubre**, tuvo lugar la **XXIV Semana del Atlántico en Vigo** para la clase Optimist. Esta regata, organizada por el Real Club Náutico de Vigo se encuentra dentro de la liga Excellence Cup, considerada como una de las mejores del mundo para la clase Optimist. Un equipo de 9 regatistas del RCNSS se desplazó para medir sus fuerzas con otros 180 regatistas provenientes de casi todas las provincias nacionales además de otros países como Finlandia y Portugal. El parte auguraba un campeonato muy duro en cuanto a condiciones y así fue. La primera jornada comenzó con lluvia y viento muy rolón de componente oeste. El comité solo pudo dar una manga al grupo amarillo y el azul se quedó sin pruebas tras dos intentos fallidos. El segundo día, también con lluvia y vientos de hasta 20 nudos, se completó con 3 mangas para el grupo amarillo y 4 para el grupo azul. Por tanto, se recuperó la que quedaba pendiente. Estas cuatro mangas en ambos grupos dieron paso a un descarte y la realización de la fase final en oro y plata. En la última jornada el viento volvió a tener protagonismo con rachas que rondaban los 23 nudos, haciendo que los regatistas tuvieran que demostrar su pericia para poder finalizar las pruebas sin percances. Finalmente se completaron otras 3 pruebas dejando la regata con siete pruebas disputadas. En cuanto a nuestros regatistas, hay que destacar la buena actuación que realizaron a pesar de las duras condiciones y cinco de ellos consiguieron entrar al grupo oro. Además de alguna manga puntual en el *top 15*.

Del **28 al 31 de octubre** un grupo de 4 ILCAs se desplazaron a Francia para disputar el **Grand Prix de l'Armistice en Hourtin Medoc**. Fueron un total de cuatro días de regata en las que predominó un viento fuerte del suroeste. Más de 100 participantes de diferentes países como Suiza y Mónaco hicieron que el nivel de este campeonato fuera muy alto. La primera jornada con viento de 30-35 nudos únicamente permitió una manga para ambos grupos debido al fuerte viento. El segundo día, algo más tranquilo con 16-22 nudos del sur



se completaron tres mangas. En la tercera jornada con otras tres pruebas realizadas y 20-25 nudos de viento se establecieron las clasificaciones para dividir los grupos oro y plata. La última jornada se disputaron dos mangas con 20-22 nudos en grupos oro y plata. **Paul Emezabal** que consiguió parciales muy buenos como un 2.º y terminó en 7.ª posición debido a un DSQ en la cuarta manga. **Aitor Emezabal** se clasificó en el grupo Oro.

Del **1 al 5 de noviembre**, parte de nuestro equipo de la clase 420, ha participado en la **Copa AECI420**, prueba puntuable para el Mundial de la Clase, que se celebrará en Brasil a principios del año 2024. Nuestras tripulaciones participaron por primera vez en un evento nacional de la clase 420, con unos objetivos claros de toma de contacto con la clase a nivel estatal, referencias en las maniobras y navegación sin complejos. Hubo 60 barcos inscritos, de los cuales 7 eran extranjeros. Al ser la única prueba puntuable para el mundial en Brasil, casi todas las tripulaciones participantes eran las top de cada provincia. Los cuatro días de evento, estuvimos bajo alerta naranja por fuertes vientos, lo que nos mantuvo en tierra tres de los cuatro días. Una autentica pena, pero la vela es así y no nos sorprende demasiado. Solo el sábado día 4, aprovechando una ventana de viento medio y saliendo al agua a las 8 de la mañana, pudimos hacer tres pruebas antes de las 12:30

horas. En este momento el viento arreció de nuevo y el comité envió a toda la flota para puerto. Lo que a la postre, significó que ya no se pudieran celebrar más pruebas. Nuestra tripulación formada por **Josu Zabalza e Iñigo Sancho**, fueron los mejor clasificados del equipo vasco. Con algún comienzo de prueba rondando la mitad de la tabla.

Del **3 al 5 de noviembre**, coincidiendo con la Asamblea General Extraordinaria que la Asociación Española de Clubes Náuticos celebrada en **Málaga**, tuvo lugar la regata de la AECN **I Trofeo Theresa Zabell**, en homenaje a la bimedallista olímpica. En la regata participaron un total de 16 clubes con más de un centenar de participantes llegados de los principales puertos deportivos del país como Palma, Canarias, Santander, Gijón, Almería, Melilla o Valencia. El equipo del club llegó el viernes a la tarde tras un largo viaje y aprovechó para escuchar una conferencia de Theresa Zabell. Posterior a la charla se ofreció una cena de confraternización a todos los participantes. En la primera jornada del sábado, el tiempo acompañó durante parte del día, pudiendo disputarse dos mangas y con el regreso posterior a puerto por el temporal de viento existente en la costa malagueña. Situación similar la del domingo con la posibilidad de disputar una única manga. En total se realizaron tres pruebas con condiciones de entre 10 y 18 nudos.

En la categoría Sub-13, **Iván Arauzo** finalizó 2.º y se despidió de la regata con un 1.º absoluto en la última manga. En categoría Sub-11, la de los más pequeños, **Ibai Casasepere** también obtuvo el trofeo de subcampeón.

El **11 y 12 de noviembre**, el CNHondarribia organizó el **Campeonato de Gipuzkoa Trofeo Ama Guadalupekoa** para las clases: ILCA4, ILCA6 y 420. El sábado, el parte meteorológico con una previsión de poco viento y lluvia, se cumplió, no pudiéndose celebrar ninguna prueba. El domingo, con muy poco viento, la organización adelantó el horario de comienzo. Así pudieron hacerse cuatro pruebas, con viento muy flojo de 3 a 6 nudos. Algunas hubo que acortarlas en uno de los tramos para poder terminarlas.

Nuestros regatistas hicieron un gran papel, proclamándose **campeones de la regata y del Campeonato de Gipuzkoa** en tres de las cuatro clases en las que participamos. En ILCA6: 1.º y Campeón de Gipuzkoa: **Paul Emezabal**, 2º Gaspar Gallinger RCMA-RSC 3.º y Subcampeón de Gipuzkoa: **Telmo Goicoechea**. En 420: 1.º y Campeones de Gipuzkoa: **Josu Zabalza e Iñigo Sancho**, 2.º Iñigo Jauregui y Marie Gehrig CNH, 3.ª Nerea Cerededa y Ane Astobiza de CNA, 3.ª Cereponas de Gipuzkoa: **Nora Acha y Ane Madina**. En ILCA7: 1.º y Campeón de Gipuzkoa: **Oscar Hernando**, 2.º Iker Lizarralde CNV y 3.º Sergio Velazquez CNH.



**AGENCIA INMOBILIARIA
DE REFERENCIA
EN DONOSTIA / SAN-SEBASTIÁN Y
LASARTE-ORIA**



Somos un equipo humano sólido de expertos inmobiliarios y con más de 25 años de experiencia en Donostia / San-Sebastián.

En nuestra inmobiliaria el trato es personalizado, de principio a fin. Estamos deseando poder asesorarte de manera profesional en el proceso de venta, compra o alquiler de inmuebles, promociones de obra nueva y en todas las gestiones y servicios posventa.

Altza
Calle Txapinene 1, Bajo
(20.017) Donostia / San Sebastián

Central
Avenida de la Libertad, 8 Bajo
(20.004) Donostia / San Sebastián

Lasarte
Kale Nagusia 31, Bajo
(20.160) Lasarte-Oria



XXIII

NAZIOARTEKO ESTROPADA DONOSTIA HIRIA V. MUNILLA MEMORIALA – XII LIGA EKP Y OTRAS REGATAS

El **18 de febrero**, tuvo lugar el **II Trofeo Náutica Digital** organizado por el **RC-MA-RSC** que este año celebra su 125 aniversario. La salida fue a las 12h15 desde la boya de Restinga con 11 nudos de viento del sureste. Durante la regata el viento fue rolando al noroeste y arrojando hasta los 15 nudos. Tras pasar por la boya de recalada cruzaron la línea de llegada en la boya de San Ignacio, tras completar un recorrido de 15 millas. Nuestro comodoro **Juanma Pereiro**, a bordo de su Kribi, supo ver el cambio de viento anticipándose en la maniobra y clasificándose en primera posición y repitiendo así la victoria del año pasado.

El **13 de mayo**, dimos la salida de la primera regata de la Liga Plus-One 50+ **Trofeo RCNSS** desde el puerto de **Mutriku** con el tradicional recorrido de 62 millas a una flota que se dividía en dos divi-

siones. Tomaron por babor una baliza situada en las inmediaciones de la isla de Izaro de Bermeo, para poner rumbo a otra boya por estribor en Donostia y regresar a la línea de meta nuevamente en Mutriku. Las embarcaciones de la división Promoción 25+ realizaron una ida y vuelta hasta la baliza de Donostia. La jornada transcurrió con un buen viento del 310° en ocasiones superior a los 18 nudos. Los 50+ daban bordos de ceñida hasta Bermeo, con algún chubasco a sortear. El largo tramo hacia Donosti fue una rápida popa amurados a babor. El orden de paso de los tres primeros, que se mantendría hasta el final, fue Thelonious, Go Blue y Andarax. El regreso hacia Mutriku ya entrada la noche se hizo duro entre viradas y aguaceros. La flota de promoción 25+ la encabezó en meta el J80 Kresala de Ander Etxabe, seguido del Tximista de Borja Villagrán y del Tripontzi de Jon Askargorta.

ONE sails 50+

- 1.º Thelonious de Jon Garai
- 2.º Go Blue de Angel Herrerías
- 3.º Anadarax de Josu Portularrume

PROMOCIÓN 25+

- 1.º Kresala de Ander Etxabe
- 2.º Tximista de Borja Villagrán
- 3.º Tripontzi de Jon Askargorta



LECEA
SISTEMAS PIROTECNICOS AVANZADOS

**SOMOS FABRICANTES DE PIROTECNIA DE
SEÑALIZACIÓN PARA SEGURIDAD,
EMERGENCIAS Y ENTRENAMIENTOS**

100% Fabricado en España

Más de 130 años de tradición en la elaboración de artículos pirotécnicos

Nuestras instalaciones están localizadas en Larrea (Álava)

Sistema de Gestión de Calidad (SGC), certificación ISO 9001:2015



NAGORE VIVIAN

-interiorismo -

Diseñamos interiores, creamos espacios únicos y funcionales con soluciones personalizadas y adaptadas a las necesidades de nuestros clientes.

+34 663 52 24 55

info@nagorevivan.com

Portuetxe Kalea 53B, Oficina 110
20018 Donostia-San Sebastian



www.nagorevivan.com



EFECTOS NAVALES GORORDO

¡NO CONFÍES TU SEGURIDAD AL AZAR!



ESTACIÓN Y SERVICIO OFICIAL BALSAS SALVAVIDAS / BOTES DE RESCATE/ RADIOBALIZAS / TRAJES Y CHALECOS SALVAVIDAS / FABRICACIÓN DE ESLINGAS
Paseo Ubarburu, nº 7 - 1ª planta - Polígono 27 Martutene - 20014 SAN SEBASTIÁN (Gipuzkoa) · Tel:943 39 49 42 - 649 846 836 · Mail: gorordo@gorordo.net





XXII LIGA EKP CRUCEROS

La **XII Liga Euskadiko Kirol Portuak** comenzaba a principios del mes de mayo con algunos cambios en el formato para ampliar las relaciones entre tripulaciones de los distintos barcos participantes. En esta edición programamos seis regatas con un descarte y una disputada final en el grupo B entre el Bureba, Burubeltz y Krakken. Se inscribieron 26 embarcaciones, con una participación de 26 barcos en la regata con mayor flota y 13 barcos en la de menor.

Agradecemos un año más a **Euskadiko Kirol Portuak** el patrocinio de esta liga de cruceros, así como a las velerías **Gold Sailing** y **One Sails** y **Acastillaje y Difusión de Hondarribia** por su colaboración.

Clasificación general de la **XII Liga EKP Cruceros**:

Grupo A:

- 1.º Skat de Txema Artola
- 2.º Toloti de Ino Etxaniz
- 3.º Jedi de Fran Armenteros

Grupo B:

- 1.º Haddock de Fernando de Bustos
- 2.º Bureba de Kike Ruiz
- 3.º Burubeltz de Juan Amunarriz

El **6 de mayo**, tuvo lugar la primera prueba puntuable de la liga de cruceros del RCN de San Sebastián, Euskadiko Kirol Portuak 2023, **Trofeo One Sails**, con trece barcos inscritos y unas condiciones espectaculares de viento del noroeste. La

flota se dividió en dos clases, que hicieron dos y tres vueltas respectivamente al recorrido previsto, invirtiendo algo más de una hora los primeros y algo más de dos horas los últimos.

Grupo A:

- 1º Toloti de Iñigo Etxaniz
- 2º Skat de Txema Artola
- 3º Tolok@ de Oihana Ozcariz

Grupo B:

- 1º Burubeltz de Juan Amunarriz
- 2º Haddock de Fernando de Bustos
- 3º Bureba de Enrique Ruiz

El **3 y 4 de junio**, organizamos el **Trofeo Elkano Saria**, con el patrocinio de la **Diputación Foral de Gipuzkoa**, en la que han participado un total

VELA CRUCERO



de 26 embarcaciones con tripulaciones compuestas de entre 3 y 5 deportistas. El sábado la flota cruzó la línea de salida en la Bahía de Higer rumbo a Donosti, tras dejar la boya de barlovento situada a una milla de la partida. Prueba celebrada, con unas condiciones estupendas, viento del noroeste de 6 a 8 nudos, con poca ola y bajo la atenta mirada de los montes Jaizkibel y Ulía. El Skat, Andarax Bi y el Toloti, cada uno en su categoría, fueron los primeros en llegar a la Bahía de la Concha. El domingo, la previsión se cumplió, y el viento del 350, con la misma intensidad que el día anterior saltó hacia el mediodía, momento en el que el Comité llevó a cabo el procedimiento de salida en aguas donostiarras. Algunas embarcaciones se alejaron de la costa, y otros sin embargo regatearon cerca de la costa, estrategia que al Skat le valió para llegar en primera posición, muy cerca del Lalanda Handia del Club Náutico Hondarribia que quedó en segundo lugar. En tercer lugar, el Kilikot del CNH, terminó la regata con 7 puntos. En la clase regata, el Kulunka 88 fue el ganador, seguido por el Andarax Bi y el Jedi. El Toloti, Tolok@ y el Jalaia subieron al pódium de la clase monotipos. El "TROFEO ELKANO SARIA", escultura realizada por Iñigo Aristegui, ha quedado bajo la custodia del RCNSS hasta el próximo año. El barco que gane la Regata ELKANO tres veces consecutivas, o cinco no consecutivas, podrá lle-

varse el Trofeo a casa, mientras tanto, los Clubes organizadores disfrutarán del Trofeo Elkano en sus instalaciones.

Grupo A:

- 1.º Skat de Txema Artola
- 1.º Skat de Txema Artola
- 2.º Toloti de Ino Etxaniz
- 2.º Kulunka 88 de Harkaitz Imaz
- 3.º Jedi de Fran Armenteros
- 3.º Jedi de Fran Armenteros

Grupo B:

- 1.º Bureba de Kike Ruiz
- 1.º Burubeltz de Juan Amunarriz
- 2.º Haddock de Fernando de Bustos
- 2.º Haddock de Fernando de Bustos
- 3.º Krakken de Carlos García
- 3.º Bureba de Kike Ruiz

El **15 de julio**, en una jornada meteorológica muy desapacible, celebramos la **Regata Munilla**, con salida desde la bahía de Higer. Más de 40 veleros inscritos que a pesar de la lluvia, esperaban expectantes la cita anual de una de las principales regatas de vela de todo el Cantábrico. Finalmente, el viento del noroeste de entre 10 y 15 nudos hizo que la flota recorriera gran parte de la travesía en rumbo de ceñida (contra el viento) tardando los primeros veleros en torno a 2 horas y media en realizar la travesía de las 12 millas

del recorrido que separan Hondarribi de Donostia-San Sebastián y, en contra de lo que pueda parecer, la flota disfrutó de una bonita regata pese a los chubascos aislados. Los últimos barcos en atravesar la línea de meta que se encontraba en las inmediaciones del Paseo Nuevo han tardado algo más de cuatro horas. Respecto a las condiciones marítimas, se cumplieron las predicciones, con una mar de un metro y medio aproximadamente.

Grupo A:

- 1.º Skat de Txema Artola
- 2.º Kilikot de Santi Bastida
- 3.º Mirua de Jose Luis Artola

Grupo B:

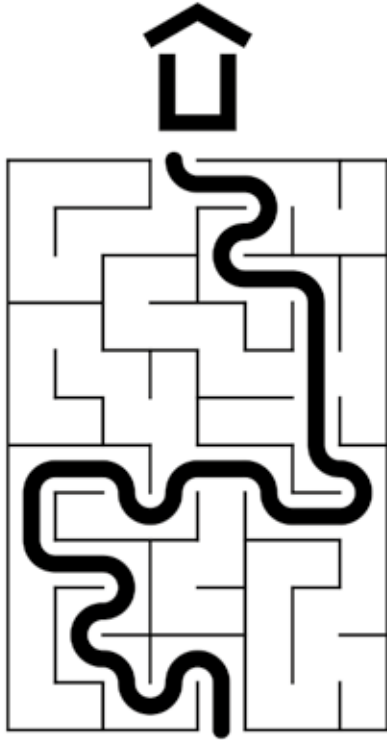
- 1.º Krakken de **Carlos García**
- 2.º Haddock de Fernando de Bustos
- 3.º Burubeltz de Juan Amunarriz

Categoría IRC:

- 1.º NJ, de Iker Almandoz
- 2.º Andarax Bi, de Santiago Portullarrume
- 3.º Kulunka 88, de Harkaitz Imaz

Categoría OSIRIS:

- 1.º Black Dog de François Golpe
- 2.º Mastranquilo de Guillermo Limousin
- 3.º Cadomille de Victor Maldonado



Te enseñamos
el camino a casa.

Desde 1950
**FINCAS
UGALDE**

¿Piensas poner
tu inmueble a la venta
y no sabes por dónde
empezar?

Te ayudamos de principio a fin: valoración,
preparación, salida a mercado, firma y cierre.

Cada venta es única. Labor personalizada, continua,
seria y eficaz.

www.fincasugalde.com



INMODELIALASARTE

DELIA LASARTE
INMOBILIARIA - ABOGADA

TEL: 665 703 448 . Calle Prim 22, entresuelo



Intermediación en operaciones de compraventa, alquileres de todo tipo de inmuebles
y tasaciones.

" Tu inmobiliaria de confianza "

www.inmodelialasarte.com



El **16 de julio**, organizamos la **XXIII Nazioarteko estropada Donostia hiria Vicente Munilla Memoriala**, en una jornada de vientos débiles de componente norte y una mar en torno a dos metros. La primera manga que consistía en un recorrido técnico entre boyas de 4,2 millas, barlovento-sotavento, donde los barcos ligeros pudieron desarrollar todo su potencial. La segunda manga, con un pequeño role del viento a la derecha, se volvió a montar un recorrido de 4,2 millas, barlovento-sotavento, con unas condiciones muy similares a la primera manga. Ambas pruebas finalizaron en torno a las 15h30, haciéndose posteriormente la entrega de trofeos general de la Regata en el RCNSS entre todos los regatistas participantes. En general, podemos afirmar que esta 23.ª edición de la Regata Internacional Ciudad San Sebastian-Memorial Vicente Munilla, va a quedar en el recuerdo de los regatistas por las diversas condiciones meteorológicas en las que se desarrollaron las tres pruebas de la regata, así como la alta participación y el buen ambiente.

Categoría IRC:

- 1.º NJ, de Iker Almandoz
- 2.º Andarax Bi, de Santiago Portularrumé.
- 3.º Kulunka 88, de Harkaitz Imaz

Categoría OSIRIS:

- 1.º Toloti de Iñigo Etxaniz
- 2.º Zeroestres de Jose Luis Ayestaran
- 3.º Amuitz de Jokin Letamendia

El **5 de agosto**, celebramos el **Trofeo Gold Sailing**, quinta prueba de la Liga EKP de Cruceros 2023. A las 14h comenzó la regata según estaba previsto, con 7 - 8 nudos de viento de componente noroeste. El primer tramo, consistió en un barlovento de una milla y media. Una vez tomada la baliza número uno, todos los barcos izaron los *spinakers* y arribaron al puerto de Pasajes. Las imágenes de la entrada en Pasajes con todas las velas y viento de popa, creó una estampa digna de cualquier postal de la zona. A nivel técnico, la prueba consistió en aproximadamente 7 millas náuticas, que fueron recorridas en algo menos de una

hora y media los barcos más rápidos, invirtiendo dos horas los más lentos. El **Mariflor** hizo una regata perfecta desde la salida hasta la llegada.

Grupo A:

- 1.º Mariflor de **Sixto Lapuente**
- 2.º Toloti de Iñigo Etxaniz
- 3.º Toloka de Oihana Ozcariz

Grupo B:

- 1.º Haddock de Fernando de Bustos
- 2.º Bureba de Enrique Ruiz
- 3.º Krakken de **Carlos García**

El **19 de agosto**, dentro de las actividades de la **Aste Nagusia** organizamos la sexta y última regata de cruceros de la XII Liga Euskadiko Kirol Portuak (EKP). La reñida competición se celebró en las cercanías del Paseo Nuevo, con un recorrido barlovento-sotavento, dos balizas orientadas al viento al que los competidores debían dar tres vueltas. Una de ellas estaba situada muy cerca del Paseo Nuevo y la otra a dos millas y 35º de la salida. Participaron 17 embarcaciones procedentes de los puertos gipuzkoanos, distribuidos en dos grupos, y casi un centenar de regatistas. Las condiciones meteorológicas fueron muy buenas, habiendo un viento del noreste con una intensidad de 12 nudos y una ola de un metro incómoda para navegar. La competición estuvo muy disputada y con un nivel de regatistas muy alto. La flota de J80 se está haciendo cada vez más numerosa y competitiva. Hubo cinco veleeros de esta clase y venció en el grupo A el Zeroestres de Jose Luis Ayestarán. En el grupo B, destinado a barcos más lentos, venció el Amuitz, patroneado por Jokin Letamendia. Al finalizar la regata, el Náutico organizó un lunch en sus instalaciones, donde la Comodoro **Eduarne Berrueta** hizo entrega de los premios a los vencedores. Con esta prueba se dio fin a la **XII Liga EKP 2023**, muy disputada y con alto nivel de regatistas en la que los vencedores han ido alternando en todas las pruebas.

Grupo A:

- 1.º Zeroestres de José Luis Ayestaran
- 2.º Jedi de Fran Armenteros
- 3.º Toloti de Ino Etxaniz

Grupo B:

- 1.º Amuitz de Jokin Letamendia
- 2.º Haddock de Fernando de Bustos
- 3.º Itxas Haize de **Txema Garcia**



Tenis Ondarreta Restaurante

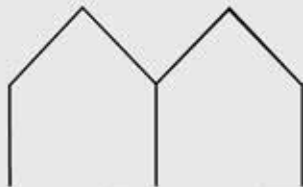
Eduardo Chillida 9,
20008 Donostia

Teléfono: 943 31 11 50
943 31 41 18

www.tenisondarreta.com

Más de 25 años,
celebrando los eventos
con los **DONOSTIARRAS**

(Bodas, comuniones, bautizos, comidas
y cenas de empresa, eventos privados...)



INMODELIALASARTE

DELIA LASARTE

INMOBILIARIA - ABOGADA

TEL: 665 703 448 . Calle Prim 22, entresuelo



Intermediación en operaciones de compraventa, alquileres de todo tipo de inmuebles
y tasaciones.

"Tu inmobiliaria de confianza"

www.inmodelialasarte.com

Piragüismo

!!!OBJETIVO CAMPEONATO DE EUROPA DE KAYAKSURF 2023!!!

Este año, la competición principal se centraba en el **Campeonato de Europa de kayaksurf** que en un principio se iba a celebrar a mediados del mes de junio en la isla de Lanzarote. Un cambio a última hora hizo que el evento se trasladase a septiembre y a Galicia, en concreto a la localidad de Valdoviño, en la playa **Pantín**.

Con esta nueva fecha adaptamos la planificación para obtener el máximo rendimiento a comienzos de septiembre, aunque no suele ser un buen momento al coincidir con el fin del verano, y los peores meses para entrenar por la falta de marejadas y la ocupación de las playas. Aun así, lo preparamos bien y se pudo comprobar en los buenos resultados obtenidos en el campeonato.

Destacamos la actuación de **Odei Etxeberria** que ganó en dos modalidades: waveski y kayaksurf Short Boat en categoría absoluta; **Aiur Illarreta** logró el oro en kayaksurf Long Boat, **Aitana Urbieto** gana en mujeres Short Boat y **Dani Fernandez** en junior Short Boat, todo un éxito de resultados.

En cuanto a eventos organizados por la

sección observamos que la competición de **kayak de mar**, año tras año se va consolidando como una de las más importantes del circuito vasco y que mayor número de palistas participan.

En Kayaksurf seguimos organizando los campeonatos de escolares y la prueba del **Campeonato de Gipuzkoa de kayaksurf** en la Zurriola, que debido a la intensidad de las últimas borrascas se tuvo que retrasar hasta el mes de noviembre.

La organización del **Campeonato de Euskadi de Kayak Freestyle** por nuestro club tuvo sus dificultades por los efectos de la sequía, ya que el río disponía de poco caudal y las horas de suelta del mismo por parte de la Confederación Hidrográfica fue de menos horas de lo normal.

Para los cursos, la planificación de este año ha sido parecida manteniendo las mismas campañas. A pesar de los esfuerzos, la campaña de **UDA** no ha sido la esperada, mientras que en **primavera y otoño** hemos mantenido los cursillistas, sobre todo en los meses de septiembre y octubre gracias a las excelentes condiciones climáticas y de mar.

Otro año más, nuestros miembros han colaborado para sacar adelante travesías a nado con colaboraciones a otros clubes, como: la **vuelta a la bahía** a cargo del Easwim, la **travesía Balleneros** y la más importante de todas la **travesía a nado entre embarcaderos** desde la Isla a nuestro club donde damos apoyo a nuestros intrépidos socios que se animan a realizarla.

Agradecer a todos los que nos apoyan y colaboran con nuestra actividad: **Gipuzkoa Kirolak - Diputación Foral de Gipuzkoa, Donostia Kirola - Patronato Municipal de Deportes de Donostia, Donostia Festak, Omei, y Coca Cola.**

Del **26 al 29 de enero**, cinco integrantes del equipo de piragüismo del RCNSS participaron en una **concentración de estilo libre** organizada por la Federación Vasca de Piragüismo en el río Miño, en la ola de **Frieira**, en Pontevedra. La concentración transcurrió con el reconocimiento del río y su entorno, entradas a la ola, grabación de las mangas y posterior análisis de las maniobras ejecutadas. Esta concentración fue un preparatorio para el Mundial de Estilo Libre que se celebra en Columbus, EEUU, en octubre.



El **19 de febrero**, infantiles y alevines del equipo de Piragüismo participaron en la Jornada de **Tecnificación de Kayak Surf**, que se celebró en la **Playa de la Concha** a la altura de la caseta real. Esta jornada fue organizada por el RCNSS, y se dieron cita varios clubes guipuzcoanos que pudieron conocer y practicar de primera mano el piragüismo Kayak Surf. Los jóvenes palistas aprendieron además a identificar las olas, su forma, corrientes, remotes y rompientes. Ejercitaron las surfeadas con escape y subir a la cresta junto con el rompiente. Por la tarde se celebró el **Campeonato de Escolares de Kayak Surf**, con muy buenas condiciones, aunque los chavales sufrieron el frío de una larga jornada. A pesar de ello, se fueron contentos y con ganas de repetir.

El **11 de marzo** se celebró en la **Playa de Ereaga, Getxo**, la primera competición de kayak surf del año. El comienzo de la competición fue con muy buenas condiciones de mar y tamaño de olas, con la marea medio alta, que favoreció las mejores surfeadas y puntuaciones. Por la tarde al bajar la marea las olas perdieron fuerza y se disiparon, lo cual obligó a los nuestros, a esforzarse para conseguir buenos resultados. Los vencedores fueron **Odei Etxeberria** en Open HP, **Aiur Illarreta** en Open IC, **Xiang Mezzacasa** ganó en Chicas HP, **Irati Bordagaray** en Chicas IC y **Dani Fernández** en Junior HP.

El **25 y 26 de marzo** se celebró la **Copa de Euskadi de Kayak Surf**, en la **playa de Karraspio** en la localidad de Mendexa con

unas condiciones de mar muy buenas para nuestro deporte. **Eli Xiang Mezzacasa** ganó en la categoría femenina kayak short, **Aiur Illarreta** venció en la categoría absoluta de kayak short, **Olatz Garmendia** fue 1ª en femeninas kayak largo, en Sub-23 **Peru Barandiaran** ganó en categoría junior, en kayak cortos fue **Eki Otegi** y **Sergio Muñoz** en kayak largo.

El **6 y 7 de mayo**, nos desplazamos hasta **Sort** con los más jóvenes del grupo, los cadetes. La ola de la competición

estaba un poco cambiada respecto a la que conocíamos del año pasado y con el poco tiempo que tuvieron para entrenar la adaptación fue difícil y se vio reflejada en los resultados, ya que ninguno pudo clasificarse para las finales. El resto de las posibilidades de entreno lo enfocamos a mejorar de cara al Campeonato de España que se celebrará en el mismo lugar el 10 y 11 de junio.

El **13 de mayo**, participamos en la **Copa de Euskadi de kayak surf** en **Mundaka** fundamental de cara a la clasificación para el Campeonato de Europa de kayak surf a celebrar a primeros de septiembre en la playa de Pantín en Galicia. La organización corrió a cargo del club de Mundaka con la colaboración del Ayuntamiento y Club de Remo. El comienzo de la competición el sábado no fue con muy buenas condiciones de mar y tamaño de olas, pero fue mejorando según bajaba la marea. El domingo se realizó una reunión del comité vasco de kayak surf donde se trataron temas importantes como la clasificación del europeo y del mundial 2024. Las olas perdieron fuerza y se disiparon, lo cual obligó a los nuestros, a esforzarse al máximo para conseguir buenos resultados. Los vencedores fueron **Aiur Illarreta** en Open IC largas y **Xiang Mezzacasa** en mujeres HP Cortas, en la categoría Junior **Dani Fernández** en kayak Short y **Eki Otegi** en kayak Long.



PIRAGÜISMO

El **27 y 28 de mayo**, el equipo de piragüismo participó en la **2.ª Copa de España de Piragüismo Estilo Libre**, en el canal del **río Tarn**, en la localidad francesa de **Millau**. La prueba fue organizada por el club de Piragüismo Salt-Ter y la RFEF (Federación Española de Piragüismo), donde se dieron cita diferentes clubes del ámbito Estatal. El rulo del canal de Millau reúne todas las características de un spot adecuado para la práctica del Piragüismo Freestyle, el mismo rulo que se planea construir en el futuro canal de Orbeldi, Usurbil. Destacar el 5.º puesto de **Eki Otegi** en la categoría Cadete K1, y el 6.º puesto de **Aitor González** en la misma categoría. Mientras en la categoría Senior **Xabi Olano** obtuvo el 8º puesto, después de clasificarse para las semifinales. Fue una buena actuación de los integrantes del equipo, que están preparando la siguiente cita.

Del **10 al 11 de junio** se celebró la tercera prueba del calendario de Freestyle nacional, el **Campeonato de España de Freestyle en Sort, Lérida**. A pesar de las malas previsiones meteorológicas y alguna tormenta el sábado por la tarde, el tiempo ayudó bastante para que la experiencia fuera inmejorable. Esta vez el equipo del Náutico logró llegar a varias finales, destacando la actuación de **Aiur Illarreta** y de **Xiang Mezzacasa** al clasificarse para la final de sus respectivas categorías de junior. El nivel fue altísimo y en las finales se palpaba la tensión, ya que la competición también era clasificatoria de cara a formar el equipo nacional que va a participar en el mundial en EEUU. El ambiente de la competición fue acogedor y los palistas también tuvieron la opción de hacer un descenso en el Alto Noguera.

El **17 de junio** las palistas del Real Club Náutico de San Sebastián participaron en el encuentro de **Emakumea Surfari**,

un evento que promueve y fomenta las actividades de olas para las mujeres. El evento tomó parte en la playa de Zarautz y la buena predicción meteorológica se cumplió. Las palistas del club pudieron enseñar a otras mujeres la modalidad del waveski, parecida al kayak surf. El evento tuvo un ambiente divertido y las palistas del club pudieron participar en otras actividades más.

El **1 y 2 de julio**, organizamos el **Campeonato de Euskadi de Kayak Freestyle en Sort**. Consiste en surfear una ola de río que se forma en los rápidos, debido al desnivel de la corriente y la orografía de la orilla, en la que cada palista debe realizar diferentes maniobras establecidas en el reglamento, las cuales tienen en función de la dificultad mayor puntuación. Cada palista dispone en la primera ronda de dos mangas de 45" cada una y la puntuación de esa ronda sale de la suma de las dos mangas. En rondas de semifinales son dos mangas y cuenta solo la mejor y en la final son tres mangas y cuenta la mejor. Debido a las restricciones de agua que había, el evento se tuvo que realizar sin descansos, pero con buena calidad de la ola, que estaba algo cambiada y técnicamente más difícil, por lo cual las puntuaciones no fueron tal altas. En la categoría senior masculina **Odei Etxeberria** consiguió el oro y, en la femenina, fue **Aitana Urbieta**. En categoría cadete Oriol Moyes del club AEP ganó a **Eki Otegi** del RCNSS. En junior Urko Cot quedó por delante de **Jon Etxeberria** del RCNSS y demostró las horas de rodaje que tiene en esa ola.

El **15 y 16 de julio**, un grupo de infantiles y cadetes del equipo de piragüismo del RCNSS participaron en la **Tecnificación de Piragüismo de Estilo Libre**, que se celebró en el canal de aguas bravas de **Orthez, Francia**. Este canal mantiene siempre su caudal gracias a que se encuentra en el río Garona que





GONZALEZ LARRAURI | **100**
AÑOS DE TRADICIÓN

CALLE URBIETA 2, 20006 SAN SEBASTIÁN
GONZALEZLARRAURI.NET



**TE INVITAMOS
ENTRANTE GRATIS**



FH SAN SEBASTIÁN

Entrega este cupón a tu camarero y te invitamos a un entrante por el consumo mínimo de dos bebidas, con cargo, y dos principales, Invitación válida en comidas y cenas todos los días hasta el 31 de diciembre de 2024. Queda prohibida la venta y el suministro de bebidas alcohólicas a menores de 18 años. Foster's Hollywood recomienda el consumo responsable. Invitación aplicada al entrante de menor valor (o de igual valor en caso de no haberlos de menor valor) del total factura, no se dividirán facturas. Hollywood Combo y Bacon no incluido en la invitación. Se aplicará una invitación por cupón. Los cupones de invitación son acumulables, se aplicarán tantas promociones como cupones se presenten. Oferta solo válida en sala y/o terraza. No acumulable a otras ofertas o menús. Sí acumulable al "refill" de refrescos. Oferta solo disponible para los platos dentro de carta. Tenemos a tu disposición la información de alérgenos de nuestros platos. Solicítala a nuestro personal o accede a nuestra web <http://www.fostershollywood.es/alergenos>. Válido en el restaurante Foster's Hollywood San Sebastián (C/ Zabaleta, 1. San Sebastián).

AUTÉNTICOS DESDE 1971

PIRAGÜISMO



mantiene mucho caudal incluso en verano y el canal aprovecha el desnivel de una presa de una central eléctrica. Esta jornada fue organizada por la Federación Guipuzcoana de Piragüismo con colaboración del RCNSS, donde fueron varios clubes guipuzcoanos participantes. Los palistas disfrutaron de dos días de toma de contacto con el río, varios descensos y aprendieron varias maniobras básicas del Estilo Libre, como son: el 360°, el Cartwheel, el Splitwheel y el Loop. A pesar de que el primer día cayeron algunas gotas, el resto del tiempo hubo muy buen clima y pudieron disfrutar de dos días inolvidables, aprendizaje y una paella excelente.

Del **4 al 6 de agosto**, el equipo de piragüismo del RCNSS realizó unas **sesiones de entrenamiento** a la ola de mareas de **Carasa**, ubicado en la ría del municipio de Voto, en Cantabria. Esta ola, que se encuentra dentro de la Reserva Natural de las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel, tiene la peculiaridad, de no depender de los caudales del río, sino de las mareas más vivas del año. La ola en concreto se forma bajo un pequeño puente que está en la carretera donde se hace un represamiento, construido hace más de un siglo. Cuando sube la marea se llena la ría aguas arriba del puente, y cuando la marea comienza a bajar de nuevo, se va creando paulatinamente un desnivel del agua cada vez mayor. Tres horas y media después del pico de la marea alta, cuando se forma la preciada ola es cuando nuestros palistas entrenaron la modalidad del Estilo Libre, trabajando en todo tipo de maniobras, como el *blunt*, *backblunt* y demás. Con la ayuda de unos focos, entrenaron durante las noches del viernes y el sábado, coincidiendo con las mareas. Un buen trabajo deportivo desempeñado, de cara a las próximas competiciones del año que próximo.

El **19 de agosto**, organizamos con un gran éxito de participación la **XXI Travesía Kayak de mar Donostia Pasaia Donostia**, dentro del programa de fiestas de la Aste Nagusia. En cuanto al aspecto técnico de la travesía, Eolo y Neptuno se pusieron de acuerdo y nos regalaron una jornada espléndida para la modalidad de kayak de mar. Tanto los que participaron en el recorrido popular hasta la punta de Mompas, como los que lo hicieron hasta la boya del emisario submarino, disfrutaron de una navegación sencilla y placentera. El recorrido popular fue

hasta una boya situada junto a la punta de Mompás de unas 3,2 millas entre ida y vuelta aproximadamente. El recorrido Sprinter fue hasta la boya del emisario submarino, de unas 6 millas ida y vuelta. Tanto la salida como la llegada se realizaron con las mismas referencias que otros años, frente al RCNSS entre el embarcadero y una neumática que marca la línea de salida. Las modalidades y categorías que participaron fueron: K-1 Veteranos, Senior, Junior hombres y mujeres Senior, K-2 Senior y Cadete Mixto. La entrega de trofeos se realizó en la escuela del RCNSS, en la rampa del puerto.

Del **7 al 10 de septiembre**, la playa de **Pantín** acogió el **Campeonato de Europa de Kayak surf y Waveski**, coincidiendo también con una prueba de la **Copa del Mundo de Waveski Femenino**. Todas las jornadas fueron maratónicas desde las ocho de la mañana hasta las seis de la tarde sin descanso, lo que condi-





ción a muchos deportistas, que realizaron un trabajo importante para tener en cuenta: horarios de las mangas, recuperación y preparación del material, visualización, calentamiento, alimentación, hidratación, descanso,... El RCNSS tuvo muy buenos resultados, obteniendo cinco medallas de oro, tres de plata y cuatro de bronce. **Odei Etxeberria** ganó las modalidades más competidas por número de participantes e igualdad entre ellos: el kayak surf short y waveski. **Aiur Illarreta** se llevó el oro en la modalidad de kayak long en una dura final con dos franceses muy competitivos y que ya compartieron final en el último mundial. **Aitana Urbieto** ganó la final de chicas kayak short y **Olatz Garmendia** quedó segunda en una disputadísima final, en la que varias de las favoritas ni siquiera llegaron. **Daniel Fernandez** se hizo con el oro en la modalidad de kayakshort Junior, seguido por **Aitana Urbieto**, **Eki Otegi** y **Aitor González** que quedaron en este orden.



WAVESKI OPEN

1.º Odei Etxeberria	RCNSS
2.º Nathan Le bars	FRANCIA, Bretaña.
3.º Máxime Gaborit	FRANCIA, Bretaña.
4.º Clement Guilbert	FRANCIA, Guadalupe.

OPEN KAYAK SHORT

1.º Odei Etxeberria	RCNSS
2.º Xabi Olano	RCNSS
3.º Edu Etxeberria	RCNSS
4.º Cyril Samson	FRANCIA, Guadalupe

OPEN KAYAK LONG

1.º Aiur Illarreta	RCNSS
2.º Pablo Arroways	FRANCIA, Lacanau.
3.º Cyril Samson	FRANCIA, Guadalupe.

WOMEN KAYAK SHORT

1.ª Aitana Urbieto	RCNSS
2.ª Olatz Garmendia	RCNSS
3.ª Xiang Mezzacasa	RCNSS
4.ª Katy Hogards	IRLANDA

WOMEN KAYAK LONG

1.ª Marie Tessier	FRANCIA
2.ª Megan Gamble	IRLANDA
3.ª Olatz Garmendia	RCNSS
4.ª Ainhoa Tolosa	ATSS

JUNIOR KAYAK SHORT

1.º Daniel Fernandez	RCNSS
2.ª Aitana Urbieto	RCNSS
3.º Eki Otegui	RCNSS
4.º Aitor Gonzalez	RCNSS
5.º Tiernan Hayes	IRLANDA

PIRAGÜISMO



El **23 y 24 de septiembre** tuvo lugar el **Sopela Kosta Fest 2023 Copa de Euskadi de Kayaksurf** con excelentes condiciones. Un mar ordenado por momentos con series de 1,5 metros y con poco viento Offshore que suele ser el mejor para surfear. La organización de la 4ª prueba de la Copa de Euskadi de Kayaksurf corría a cargo del club de Barrika Kayak Taldea y como otros años estaba integrada en el festival de Sopela Kosta Fest. En tan buenas condiciones, dejaron imágenes preciosas de los participantes y una imagen preciosa en la retina de quien pudo disfrutar de espectaculares surfeadas. La anécdota de la competición fue un pequeño susto de uno de los nuestros, **Aitor González** que probó en sus carnes la fuerza de tan buenas olas. Por lo demás todo se desarrolló con muy buen ambiente. **Eñaut Calvo** ganó en categoría absoluta, y **Aiur Illarreta** ganó en kayaks Long. **Olatz Garmendia** ganó en chicas kayak short y **Xiang Mezzacasa** en chicas long kayak. En junior se intercambiaron los puestos **Aitor González** ganó en cortas y **Dani Fernández** en largas.

El **1 de octubre**, el Club de Mundaka organizó la **Copa de Euskadi de Kayaksurf** en la playa de **Laga** en un día veraniego con olas muy pequeñas. Durante el evento se aprovechó para hacer un homenaje a Antxon Arza, que falleció recientemente, un pionero y precursor del deporte de la piragua tanto en río como en el mar. El evento fue muy bonito con un lugar espectacular con el impresionante Cabo de Ogoño como testigo. Junior IC: 1.º **Dani Fernández**, 2.º **Eki Otegi**, 3.º **Aitor González**. Junior HP: 1.º **Eki Otegi**, 2.º **Dani Fernández**, 3.º **Aitor González**. Emakumeok IC: 2.º **Xiang Mezzacasa**, 3.º **Olatz Garmendia**. Emakumeok HP: 1.º **Aitana Urbieto**, 2.º **Olatz Garmendia**. Open IC: 1.º **Gorka Martin**, 2.º **Aiur Illarreta**, 3.º **Peru Barandiaran**. Open HP: 1.º **Xabi Olano**, 2.º **Aiur Illarreta**, 3.º **Odei Etxeberria**.

El **18 de noviembre** tras un largo período de aplazamientos y sus correspondientes modificaciones de solicitudes de autorizaciones debidos a la serie de temporales que hemos sufrido, pudimos organizar la mejor competición de kayaksurf hasta la fecha. Amaneció con unas condiciones climáticas buenísimas, algo fresco por la mañana, pero con sol y poco viento durante toda la jornada y con las condiciones de la mar perfectas para la **Playa de la Zurriola**, con olas en torno a 1,5-2 metros y con períodos rondando los 11-12 segundos. Los deportistas pudieron disfrutar de unas olas buenísimas, especialmente derechas largas y con mucho potencial, en las cuales se vieron muy buenas surfeadas y maniobras espectaculares, destacando los aéreos y ataques a la cresta de la ola. Cerramos este **Campeonato de Gipuzkoa y Copa de Euskadi de Kayaksurf** con excelentes resultados: **Odei Etxeberria** se hizo con la Txapela en las categorías de Open Short Boat y Waveski, **Hodei Crujeiras** se proclamó txapeldun en la Open Long Boat, y en la chicas **Xiang Mezzacasa** venció en Short Boat y **Olatz Garmendia** en Long Boat. En la categoría Junior ganaron **Aitor Gonzalez** en Short Boat y **Eki Otegi** en Long Boat. En la clasificación por clubes el **RCNSS** se alzó con la txapela, delante del Club de Barrika K.E. y del ATSS. Con esta competición finaliza la temporada 2023.





PROTEGEMOS CONTRA LOS
PELIGROS DE HOY,
 Y GARANTIZAMOS LA
CONTINUIDAD DEL MAÑANA

☎ 943 215 700

✉ produccion@correduriabonialdaya.com www.bonialdaya.com 🌐

📍 Avda. Tolosa 103, bajo - 20018 Donostia, San Sebastián

comercial
Diesel S.L.

Arraindegi Kalea 2, 20110 Pasai San Pedro

943 401 112 - 943 401 113

comdi@comercialdiesel.es

www.comercialdiesel.es

Desde 1981 especializados en el sector naval

SOMOS DISTRIBUIDORES AUTORIZADOS DE

- ALFA LAVAL



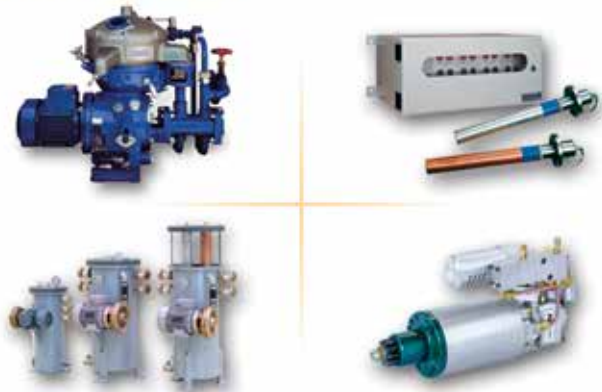
- GALÍ **gali**

- CATHELCO-LLALCO



- GEFICO **Gefico**

- PROA **PROA**
PINTURAS



APLICACIONES: NÁUTICA, ESMALTES, ESPECIALES E INDUSTRIALES, SPRAYS, EPOXIS Y POLIURETANOS, SUELOS, MADERA, DECORACION, FACHADAS Y COLORANTES DILUYENTES

argysan

Fitness & Wellness

Especialistas en equipamiento
Fitness & Wellness

Venta a particulares y profesionales

FITNESS Equipamiento cardio, máquinas de fuerza, material funcional, material para actividades, suelos y pavimentos

WELLNESS Saunas, baños de vapor, Spas, tumbonas térmicas, duchas de hidroterapia, material para piscinas.

VISITA NUESTRA EXPOSICIÓN >>

Descubre nuestro showroom donde podrás ver y probar nuestros productos, con un servicio personalizado para ti.

Travesía Donostia 36, Pol.Bidebitarte 26,
20115 Astigarraga

 argysan.com

 943 552 762 / 606 571 142

 argysan@argysan.com



GNS

Grupo Norte Sur Servicios Inmobiliarios

Aldapeta, 5 / Donostia - San Sebastián

943.458.218



PISOSPLUS



Trabajamos en
Exclusiva para Usted
www.gruponortesur.com

Segismundo Monsó



FRANTE

Reformas . proyectos . obras

943 477 149

www.frante.es frante@frante.es

Estudio de Pilates

18 años cuidando cuerpo y mente de nuestros alumnos



630 708 613 / 646 614 741
Estamos en c/ triunfo,3
info@pilates-sansebastian.com





XIII Memorial Luis Salaverria DE FOTOGRAFÍA SUBMARINA

LUIS M. NAYA

JESÚS CARLOS PRECIADO

SECCIÓN DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DEL RCNSS

El 17 de junio, organizado por el **RCNSS** y la **Federación Vasca de Actividades Subacuáticas**, se celebró en aguas donostiarras el **XIII Memorial Luis Salaverria de Fotografía Submarina**. Un día con el mar en calma y buenas condiciones meteorológicas permitieron a las ocho parejas celebrar el concurso sin ningún contratiempo.

El concurso consta de dos inmersiones en las que los fotógrafos y sus acompañantes tienen que hacer fotografías de seis categorías: angular con buceador; angular sin buceador; pez; macro; foto temática, en esta ocasión nudibranquio, y foto libre. Además, se premia al mejor co-fotógrafo y a los tres primeros clasificados.

La primera inmersión se llevó a cabo en un bajo frente al Paseo Nuevo y, aunque parecía que las condiciones del mar iban a ser mejores, los participantes acusaron el mar de fondo, lo que no facilitó su trabajo.

Finalizada la misma las ocho parejas y los equipos de apoyo volvieron a la escuela de vela para cambiar los objetivos, y disfrutar de un pequeño refrigerio que había preparado la organización.

La segunda inmersión se llevó a cabo en La Bancha (un bajo que queda detrás de

la Isla de Santa Clara), las condiciones del mar no habían cambiado sustancialmente y los participantes se esmeraron en obtener buenas imágenes.

En ambas inmersiones la temperatura del agua ha sido superior a la habitual para estas fechas, alcanzando casi los 22° en superficie y cerca de los 16° en el fondo. Asimismo, queremos agradecer que una embarcación del Servicio Marítimo de la Guardia Civil permaneciera en la zona de la competición para evitar que cualquier embarcación ajena a la organización se acercara a la misa, salvaguardando así la seguridad de los buceadores.

Finalizadas las inmersiones, todos los participantes recogieron sus equipos y se celebró una comida en el Salón Azul del RCNSS para esperar que, por la tarde, los jueces de la Federación Vasca hicieran su duro trabajo. A las 20 h. en el mismo Salón Azul, se hizo la entrega de premios, presidida por **Edurne Berrueta**, comodoro del RCNSS, **Edurne Tamayo**, tesorera del RCNSS, **Javier Mendoza**, Federación Vasca de Actividades Subacuáticas y **Goyita Zubillaga** que dieron lectura al palmarés y repartieron los trofeos correspondientes.

Esperamos que el año próximo podamos celebrar la XIV edición del Concurso.

CLASIFICACIÓN LUIS SALAVERRIA 2023

- 1º FÉLIX AGUADO - TERESA SANTOS - 140 P.
- 2º ALICIA GOMEZ - INMACULADA ARAMBURU - 90
- 3º ROBERTO ALCACER - EDURNE ALVAR - 85
- 4º BEGOÑA LARRAURI - ION LARRAÑAGA - 68
- 5º JOSÉ I. GARCÍA - NEKANE FERNÁNDEZ - 67
- 6º JESÚS MONTESINOS - IÑIGO AZCUE - 62
- 7º AITOR JIMÉNEZ - ENEKO GUIASOLA - 58
- 8º JOSÉ L. APERRIBAR - GORKA HEIS, 32



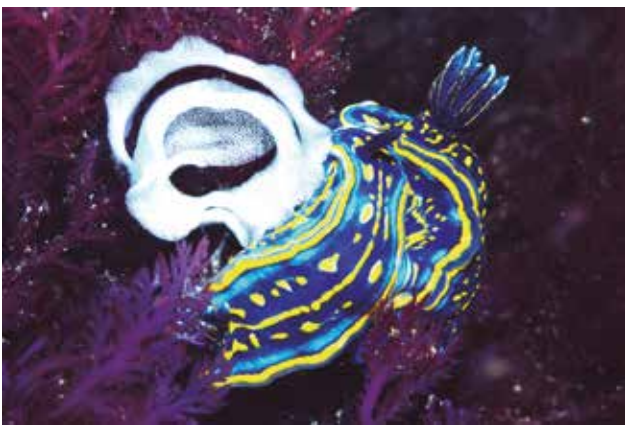
ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS



Mejor foto Pez: Félix Aguado – Teresa Santos



Mejor macro: José I. García – Nekane Fernández



Mejor foto temática: Félix Aguado – Teresa Santos



Mejor foto Angular sin Buceador: Félix Aguado – Teresa Santos



Mejor foto libre: Roberto Alcacer – Edurne Alvar



Mejor foto Angular con Buceador: Félix Aguado – Teresa Santos



Mejor co-fotógrafo: Begoña Larrauri – Ion Larrañaga

BUCEANDO CON

Mobulas

LUIS M. NAYA GARMENDIA

SECCIÓN DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS DEL RCNSS

Hay inmersiones que deberían estar en la agenda de todos los buceadores. Sumergirse en el SS Thistlegorm, un gran pecio de la Segunda Guerra Mundial hundido en el Mar Rojo, es adentrarnos en la historia. Bucear con tiburones, como se hace en Bermudas o en Honduras, también produce una fuerte impresión, pero estar rodeado de 30 o 40 mantas (*Mobula tarapacana*) en el monte submarino de Ambrósio es una sensación difícil de superar.

Las Islas Azores están situadas a unos 1500 km de la Península Ibérica, en la mitad del Atlántico. Es un archipiélago formado por nueve islas que, como en el caso de las Islas Canarias, tienen características muy diversas. Su situación y orografía hacen que estas islas volcánicas sean un destino muy preciado para los amantes del senderismo y de los deportes náuticos.

Se puede decir que la Isla de Sao Miguel como destino para el buceo cumple con las expectativas de buceadores tanto expertos como avanzados. Muy cerca del puerto de Ponta Delgada hay un pecio, el Dori, que permite muy buenas inmersiones a pesar de que el mar no esté en muy buenas condiciones y en sus alrededores hay numerosos puntos de buceo con diferentes fondos y formaciones volcánicas muy interesantes. De todos modos, la inmersión que siempre recordaré de este viaje fue la que hice en la isla de Santa Maria. Esta es una inmersión que se suele denominar Off shore (fuera de la costa) ya que el punto

está situado a unas 4 millas de la costa, perfectamente señalizado por una boya que indica que nos vamos a sumergir en un parque natural submarino. La distancia entre las dos islas es de alrededor de 60 millas (unos 100 km.) que hay que navegar en una zodiac bien equipada con dos potentes motores. El traslado para llegar nos costó alrededor de dos horas y media de navegación que disfrutamos entre delfines y algunas de las muchas especies de ballenas que se observan en las Islas Azores.

El punto se denomina *Baixa do Ambrósio* y es una simple boya a la que se engancha la embarcación. El buceo se hace sin referencias no se ve el fondo, que está a más de 50 m. Desde la embarcación se largan seis cabos de 15 metros lastrados para que los buceadores (dos por cabo) nos enganchemos. En la reunión previa nos indicaron las medidas de seguridad: no debíamos soltarnos de los cabos por la fuerte corriente que suele haber y no debíamos intentar acercarnos a las mobulas, el guía nos insistió mucho en que ellas lo harían y que si nosotros tomábamos la iniciativa ellas se retraerían, íbamos a estar más de una hora bajo el agua y ellas vinieron hacia nosotros. También nos indicaron que era habitual ver cardúmenes pelágicos, medegrales, bicudas, túnidos y, si tuviéramos mucha suerte, tiburón ballena, desgraciadamente no fuimos tan afortunados en ver al mayor pez que habita los mares, siempre hay que dejar algo para la próxima ocasión...

Tras equiparnos en la embarcación nos fuimos sumergiendo por parejas y nos posicionamos en el cabo que nos habían adjudicado. La inmersión técnicamente es muy sencilla, solo hay que mantenerse en el punto, aguantar la corriente (tarea difícil cuando uno se sumerge con la cámara y dos flases) y esperar a que las mobulas decidan venir, como comenzaron a hacer al cabo de cinco minutos, primero una, luego tres, luego quince y así hasta 30 o 40 ejemplares de unos 4 o 5 metros de envergadura, la mayoría de ellas con grandes rémoras (*Remora brachyptera*) en sus lomos.

Las mobulas se acercaban, daban vueltas y giros a escasos metros de nosotros, mostrándonos las marcas que se utilizan para identificarlas e, incluso, se permitían cruzar por los cabos en los que estábamos colgados. Un gran grupo formado por unos 20 ejemplares mantenía las distancias. Como nos habían indicado nos mantuvimos enganchados a los cabos y las mobulas comenzaron su baile, venían y se iban, evolucionando en absoluta libertad. Alguien puede pensar que es peligroso bucear con estos grandes pelágicos, pero lo cierto es que son absolutamente inofensivos y no hay riesgo alguno. Era el momento de aprovechar que la cámara ya no tiene sólo 36 fotografías y disparar fotos con diferentes configuraciones. Las emociones se agolpaban, entre las mobulas se veían túnidos, barracudas, etc. pero no eran nuestro objetivo.



ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

El tiempo pasa rápidamente cuando uno está disfrutando. Así, al cabo de 75 minutos y ya cuando nuestra bote-lla estaba a punto de entrar en reserva, era el momento de subir a superficie. Habíamos bajado a un máximo de 15 m. con una temperatura del agua que no bajó de los 25 grados. Tras hacer una señal al guía de grupo me acerqué a la escalera, entregué mi cámara al bar-

quero y ascendí a la zodiac de 12 m. que nos había llevado de Sao Miguel a Santa María. Ahora nos esperaban nuevamente más de dos horas de navegación para volver a nuestro puerto de origen, las ballenas y los delfines nuevamente nos hicieron compañía. Un pequeño refrigerio y los comentarios de lo que habíamos disfrutado en la inmersión ayudaron a que el tiempo de traslado

se hiciera corto. Sólo faltaba limpiar el equipo e ir rápidamente al hotel a ver si las fotos habían quedado como uno quería y enviarlas al Manta Catalog Research and Conservation para colaborar en su identificación. El centro de Buceo Best Spot, muy recomendable, cumplió perfectamente y nos regaló una inmersión que siempre quedará grabada en la memoria.



Datos técnicos:

Manta Catalog Research and Conservation: <https://mantacatalogazores.wixsite.com/mobulaid/inicio>

Centro de Buceo en San Miguel: <https://es.bestspotazores.com/> (este es el único centro en San Miguel que hace esta inmersión) desde la Isla de Santa María hay más centros que la ofrecen.

DESCUBRE LA VELA

- TITULOS PNB, PER Y PATRON DE YATE
- LICENCIAS DE NAVEGACION, TU TITULO SIN EXAMEN
- ALQUILER DE VELEROS
- CLUB DE VELA

navegavela.com

610 405 554 | info@navegavela.com
www.navegavela.com

Navegavela

ACCASTILLAGE DIFFUSION

TU TIENDA NAUTICA

ELEKTROMAR

ELECTRICIDAD Y ELECTRONICA NAUTICA

Sailing your way

Elektromar
Calle Minatera s/n, Local 2 - Edificio 1
Puerto deportivo de Hondarribia
Hondarribia 20280 (Gulpuzcoa) España
www.elektromar.es

tienda@elektromar.es | tel: +34 943 94 10 11

IYENGAR® Yoga-Leku
DONOSTIA-CENTRO

www.iyengaryogalekudonostia.com

NORAIIA

NAVTIKA

KARABANAK

Intxaurreta, 49
Telf.: 943 36 26 60 - Fax: 943 36 12 32
20170 AGINAGA (Gipuzkoa)
info@noraiianautika.eus
www.noraiianautika.eus



ATXEGA

Aitzearra Kalea 1 - 20170 Usurbil, Gipuzkoa - 943 37 11 50 - www.atxegajauregia.com



La nueva forma de entender la rehabilitación

- Rehabilitación energética de edificios
- Restauración de patrimonio histórico
- Reformas interiores integrales
- Supresión de barreras
- Ascensores



gurtek@gurtek.es
www.gurtek.es
943 322 897

Paseo de Mons 101
20015 Donostia
Gipuzkoa

NATACIÓN



El 26 de agosto tuvo lugar la tradicional **travesía a nado entre embarcaderos** que celebra su 28 edición. Siete nadadoras y siete nadadores se dieron cita el sábado para recorrer el kilómetro que separa los embarcaderos de la isla y el náutico. Aunque la mañana amaneció triste y nublada las condiciones fueron excelentes sin ola ni viento y apenas unas gotas de lluvia, lo que facilitó que todos los veteranos participantes realizaran el recorrido sin problemas.

El campeón absoluto fue **Alejandro Mendivil** con un tiempo de 18' 50" seguido por **Pedro Oyarzabal** y cerrando el podio la primera femenina **Conchi Aranguren**.

El podio femenino lo completaron **Susana Bandres** y **Silvia Huercanos** que completó el recorrido en estilo braza. **Mariasen Ichaso** empleó un tiempo de 33' 36" siendo la nadadora que ha participado en todas las ediciones, al igual que **Iñaki Pedrosa**, que con su estilo espalda cerró la travesía con un tiempo de 53' 05".

¡¡¡Enhorabuena!!!

CLASIFICACIÓN

1.º ALEJANDRO MENDIVIL	18' 50"	
2.º PEDRO OYARZABAL	25' 31"	
3.º CONCHI ARANGUREN	26' 17"	1.ª FEM.
4.º DIEGO ALMAGRO	26' 40"	
5.º SUSANA BANDRÉS	27' 07"	2.ª FEM.
6.º SILVIA HUERCANOS	29' 16"	3.ª FEM. 1.ª BRAZA
7.º SUSANA ORTIZ	29' 47"	4.ª FEM.
8.º ENRIQUE ALVAREZ	30' 11"	
9.º ELENA MARTÍNEZ DE MURGUIA	30' 16"	5.ª FEM.
10.º KARMELE AIZPURU	31' 20"	6.ª FEM.
11.º OSCAR PADURA	33' 17"	
12.º M.ª ASCEN ICHASO	33' 36"	7.ª FEM.
13.º FERNANDO VIDAUR	42' 37"	
14.º IÑAKI PEDROSA	53' 05"	1.º ESPALDA

LA SECCIÓN DE NATACIÓN DEL RCNSS: UNA ACTIVIDAD DE ÉXITO

RAMÓN MURGUIA

En la revista "Trasluchada" del año pasado escribimos un artículo contando la experiencia y trayectoria del Club en la actividad deportiva de la natación. Y también anunciamos la creación de una nueva sección deportiva.

La iniciativa se ha hecho realidad y en el presente escrito damos cuenta de la actividad realizada.

El Real Club Náutico de San Sebastián siempre ha sido un punto de encuentro para los amantes de los deportes náuticos. Este verano, hemos dado la bienvenida a una nueva actividad: la sección de natación. La ubicación del club y sus instalaciones en un entorno privilegiado favorecen y facilitan la natación en las aguas de la Bahía.

Todo comenzó con un grupo de socios con una idea y la Directiva del Club dispuesta a respaldarla. En poco tiempo, la sección de natación se estableció, y a lo largo del verano, 14 miembros se unieron para entrenar dos días a la semana. No todos teníamos la misma experiencia previa, pero todos compartíamos una cosa: la pasión por la natación.

El objetivo principal de la sección no es tener un equipo que compita en pruebas de piscina, sino ejercitar el cuerpo para mantener y mejorar la salud, optimizar la eficacia y el estilo, crear un ambiente amigable entre los socios y facilitar la natación en aguas abiertas.

Los participantes mostraron un gran entusiasmo y compromiso en los entrenamientos, que se realizaron con recorridos entre el Náutico y el Eguzki. Y todo ello a pesar de los inconvenientes de este año, como han sido los días de mal tiempo y la presencia de las temibles carabelas.

Bajo la guía de nuestra entrenadora, **Sara Alonso**, el grupo no sólo nadó, sino que también aprendió. Sara ofreció consejos y técnicas para mejorar, y el grupo en general siente que su natación ha mejorado notablemente gracias a ella.

Pero no se trataba sólo de entrenar en el mar, el equipo también probó las competiciones en aguas abiertas, participando en eventos organizados por el Club, como la Travesía entre Embarcaderos, y la Travesía de la Bahía. Estas pruebas no sólo fueron una experiencia enriquecedora, sino que también dieron a los miembros la oportunidad de aplicar lo que habían aprendido. En la Travesía de la Bahía, una prueba popular alrededor de la Concha de 2.200 mt. participaron y dejaron constancia de buen nivel **Conchi Aranguren, Diego Almagro y Pedro Oyarzabal**.

El apoyo del RCNSS ha sido esencial para el éxito de la sección. Desde proporcionar infraestructura hasta apoyo financiero, el Club ha hecho posible que este proyecto despegue.

A medida que el verano llega a su fin, los miembros de la sección de natación miran hacia el futuro. Aunque los entrenamientos formales se detendrán durante el invierno, muchos continuarán nadando por su cuenta, ya sea en el mar o en la piscina. Y todos esperan con ansias el próximo verano y las oportunidades que traerá.

Para concluir, el verano del 2023 ha sido uno de crecimiento y aprendizaje para la sección de natación del RCNSS. Gracias al apoyo del Club, la guía de Sara Alonso y la pasión de sus miembros, la sección ha tenido un comienzo prometedor y esperamos ver más de ellos en el futuro.



FITNESS

QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE

PABLO CARRERA

SECCIÓN FITNESS SALUD PILATES

Desde aquel octubre de 2013, han pasado muchos socios del club por los diferentes grupos de gimnasia y Pilates.

Es verdad que el alumnado se ha ido renovando, como era de esperar, pero todavía queda un pequeño grupo de aquellas personas que "abrieron brecha". Potenciales alumnos que, sin saber muy bien donde se metían, decidieron apuntarse, eso sí, con cierta expectación y mucha ilusión.

Ese pequeño grupo de primeros alumnos, junto a otro grupo no tan pequeño que llevan varios años ejercitándose y formando parte de la sección de gimnasia del club, confirma que los beneficios que tiene la práctica sistemática y continuada de ejercicio físico son una realidad.

Con esta pequeña introducción, además de expresar mi agradecimiento y dar mi enhorabuena a los "valientes" pioneros, paso a comentar lo que para mí es la base principal donde se asienta la estructura de las clases, reciban el nombre que reciban, y que sigo desarrollando totalmente convencido para que continúen gozando de tan excelente salud 10 años después de su inicio.

LA FUERZA

Tengo la gran convicción de que la práctica y el entrenamiento de la fuerza muscular es muchísimo más adecuada para la mejora de la forma física, entendida esta como el aumento de la agilidad y de la perpetuación de la autonomía física, que cualquier otra cualidad física.

Es por ello por lo que se puede aceptar a La Fuerza, como la principal cualidad física básica.

Con esta afirmación quiero decir que sin ella (sin la fuerza), no sería posible entrenar el resto de las cualidades físicas básicas, tales como la Resistencia orgánica, la Velocidad o la Flexibilidad muscular, simplemente porque para movernos necesitamos de la contracción muscular, en definitiva, de la fuerza.

Por lo tanto, es la fuerza, la capacidad de contraer un músculo, el objetivo principal de cada clase de gimnasia que se desarrolla en el club, sea Fitness Salud o Pilates.

Lo que se persigue es que cada persona sea capaz de incrementar su movilidad articular a través del trabajo de fuerza, contrayendo (acortando) sus músculos de la forma más consciente y controlada.

Para ello se realizan ejercicios de forma lenta y actitud atenta en diferentes posiciones del cuerpo siendo, los ejercicios propuestos, pequeños "retos físicos" a superar.

Con la práctica rutinaria y continuada se llega a conseguir un MOVIMIENTO MÁS EFICAZ, además de un gran conocimiento y, por ello, dominio del cuerpo.

Esto, en cuanto al movimiento, ya que no hay duda de que los músculos se encargan de mover nuestro esqueleto.

Pero en las clases de gimnasia, también nos ocupamos de esa otra gran misión de los músculos que es la ESTABILIDAD ARTICULAR, importantísima para movernos bien, se deben estabilizar muy bien unas articulaciones para que otras se muevan mejor.

Además, saber de la importancia de la estabilidad articular, ayudará a ser más conscientes de una correcta postura.

Por lo tanto, los músculos no solo se ocupan del MOVIMIENTO, sino también del "no movimiento", de la ESTÁTICA.

Pero: ¿Qué es más importante, la estabilidad articular o el movimiento?

Indudablemente, las dos. Sin una buena estabilidad articular, el movimiento sería ineficaz, torpe, limitado, etc.

Y sin un buen movimiento, no podríamos mantener, y en el mejor de los casos, aumentar nuestra agilidad.

En definitiva, esto es lo que se trabaja en las clases de gimnasia y Pilates.

Y lo hacemos a través de ejercicios donde se combinan por un lado la estabilidad articular de las partes del cuerpo necesarias para una segura ejecución, con el movimiento, mediante ejercicios analíticos (es decir movimientos de una sola articulación), y generales (donde movemos varias articulaciones) todo con una gran conciencia corporal.

Si me lo permiten, un consejo:

Debemos hacer todo lo posible para



MANTENERNOS FUERTES






mirador de ulía
restaurante
 — Rubén Trincado




Paseo de Ulía 193, 20013 – San Sebastián
miradordeulia.es
miradordeulia@miradordeulia.es





ESTUDIO DE MOBILIARIO, INTERIORISMO Y DECORACIÓN
 EXPOSICIÓN Y VENTA DE MOBILIARIO
 de HOGAR, OFICINAS, COCINAS y BAÑOS
 REALIZACIÓN DE PROYECTOS
 TIENDA OFICIAL DE TREKU, consultar NUESTRAS firmas a vuestra disposición

soho
 interiores

SOHO INTERIORES
 PARQUE EMPRESARIAL ZUATZU
 EDIFICIO ULIA, CALLE ZUATZU 1
 20018 - DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
SE RECOMIENDA CITA PREVIA
 TF. 629 334 642 – 618 843 506
 info@sohointeriores.com

Siguenos en:   





Juan Álvarez

Actividades Sociales y Culturales

BIENVENIDA NUEVOS SOCIOS

Desde finales de 2019, cuando un nuevo socio o socia se incorpora al Club, un miembro de la Junta Directiva le recibe y presenta la historia, filosofía, normas y espacios del RCNSS.

De este modo, el uso de los servicios e integración social es más cálido y amigable.

Sois muchos los socios anteriores a 2019 quienes nos habéis solicitado compartir la información que proporcionamos a los nuevos socios, por lo que aprovechamos este número de Trasluchada para poner en común el documento que se entrega junto a los Estatutos del Club, el Régimen Interno y la Tarjeta de acceso. Muchas gracias por vuestro interés.

INTRODUCCIÓN

El RCNSS data de 1896 y fue fundado por un "selecto grupo de balandristas donostiarros", tal y como consta en el Acta fundacional. Sus primeras instalaciones estuvieron situadas en un gran gabarrón anclado en la bahía de La Concha. En 1905 saltan a tierra y adquieren una piscifactoría, en el mismo Paseo de La Concha, donde hoy se encuentra.

La actividad náutica era muy importante y a las regatas acudían balandros de Europa y América atraídos por el nivel social y deportivo. En 1929 y 1930 se organizan famosas Regatas Internacionales. En los años 1951 y 1955 el Real Club Náutico San Sebastián organiza la regata transoceánica más importante de la época: La Habana - San Sebastián.

A nivel internacional, tiene resonancia la Armada Cup Race que se celebraba

cada dos años uniendo las ciudades de Plymouth y San Sebastián, siendo la única regata internacional de Cruceros celebrada en el País Vasco (1986-1996).

Actualmente, el Club continúa con sus actividades náuticas dentro de sus secciones de Vela, Piragüismo y Buceo, tanto a nivel de iniciación y promoción a través de sus Escuelas, como a nivel de competición, organizando pruebas como la Regata Memorial Vicente Munilla, Costa Vasca Trofeo Ballena de Oro, Liga EKP... y acudiendo a las que se celebran fuera. Ha sido cuna de varios campeones del mundo y olímpicos.

El edificio social del Real Club Náutico de San Sebastián es un edificio emblemático de la ciudad que se asemeja a un barco atracado al Puerto en la bahía de La Concha. Fue construido en 1928 - 1929 según proyecto de los arquitectos D. José Manuel Aizpurua y D. Joaquín Labayen. Desde su origen tuvo la máxima consideración artística y arquitectónica y hoy en día está considerado como una joya del racionalismo a nivel mundial. Recientemente ha sido formalmente declarado Bien de Interés Cultural con la categoría de "Monumento". Goza de protección oficial por su singularidad y belleza. El espacio que ocupa es **concesión administrativa, siendo estratégico para su renovación desarrollar actividad náutica.**

El número de miembros actual ronda los 1.170.

Cuenta asimismo con instalaciones propias y en concesión en la zona portuaria con el fin de facilitar el acceso de nuestros deportistas a la mar. Adicionalmente, desarrolla una vida social, cultural y deportiva en su emblemático Edificio.

Terminamos esta breve introducción recordando, una vez más, que la **prioridad** de nuestro Club es la **promoción y práctica del deporte Náutico**, y que es nuestro deber como socios dedicar una importante parte de nuestros recursos (presupuesto anual) a potenciar esta actividad.

Estatutos

El RCNSS se rige por sus propios estatutos aprobados por la Asamblea General y recogidos en el registro de entidades deportivas del Gobierno Vasco.

En ellos se hace constar las normas que rigen la Gobernanza, las Asambleas, elecciones, derechos y obligaciones de sus socios, código disciplinario, causas de disolución, etc.

ASAMBLEA GENERAL

Una vez al año se convoca la Asamblea General Ordinaria para dar cuenta de las actividades desarrolladas el año anterior, la rendición de cuentas del pasado ejercicio y el presupuesto para el año en curso. La Asamblea es soberana en la aprobación de los citados asuntos, así como en la elección de la Junta Directiva cada cuatro años.

Otros asuntos de relevancia se pueden tratar, según el caso, en Asambleas Extraordinarias específicas.

RÉGIMEN INTERNO

Sin ser exhaustivos, destacamos algunos apartados de este documento.

El acceso al club es exclusivo para los socios y socias titulares y para ello



ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

se identificarán con la tarjeta de socio correspondiente. La tarjeta de socio es personal e intransferible, constituyendo **falta grave la cesión** de esta a terceros.

Cada socio puede venir acompañado de tres no socios, **exclusivamente** para el servicio de terraza, bar o restaurante. El **socio deberá permanecer en el Club** siempre que esté presente algún invitado.

Se puede invitar a no socios a **otros servicios** del Club (vestuario, solárium...) pagando el correspondiente **ticket de "invitado de día"** y siempre en presencia del socio titular.

No está permitido el acceso al edificio social a los **menores de 16** años, ni solos, ni acompañados (salvo los días de campeonatos organizados por el Club).

Asimismo, se puede solicitar autorización a la Junta Directiva, a través de la Administración, para invitar a un mayor número de personas. No siempre se puede satisfacer esta solicitud, pues hay épocas señaladas (principalmente en verano) en las que el club está saturado y debemos preservar el acceso de los socios.

TIPOS DE SOCIOS

- 🕒 Socios deportivos.
- 🕒 Socios de número.
- 🕒 Socios de mérito.
- 🕒 Socios vitalicios.

ESCUELA DE VELA Y PIRAGÜISMO

Para niños, jóvenes y adultos.

Actividad todo el año:

- 🕒 En invierno con entrenamientos de los equipos de competición, organizando regatas y pruebas, y participando en la liga vasca y competiciones nacionales.
- 🕒 En verano se mantienen los equipos y se centra la actividad en los cursillos de iniciación para promocionar el deporte de vela y piragua, y captar futuros regatistas y piragüistas. En esta estación, nuestros piragüistas compiten en las pruebas internacionales.

SECCIÓN DE SUBACUÁTICAS

La práctica de esta especialidad se centra en salidas por la zona y en la organización de concursos de fotografía y exposiciones.

SECCIÓN DE NATACIÓN

Travesías de veteranos y baños de fin de año. Asimismo, durante el verano se realizan cursos de mejora de técnica.

SECCIÓN DE BRIDGE Y CANASTA

Además de las jornadas de competición semanal, se organizan dos torneos: uno en verano y otro en Navidad.

OTRAS INSTALACIONES Y ACTIVIDADES

Contamos con un gimnasio para 15 personas con diferentes tipos de máquinas (bicicletas estáticas y de spinning, cinta de correr, elíptica, máquinas de musculación, ercolina, doble columna, mancuernas, bandas elásticas, TRX, etc.).

Contamos con Sauna individual y zona de relajación. Imprescindible reserva previa llamando a Administración

Clases colectivas de Pilates con nuestro preparador Pablo Carrera. De lunes a jueves en horario de mañana o tarde.

Asimismo, contamos con una zona de solárium y relax en el "muelle" exterior, con acceso directo al mar y a la playa.

El vestuario es de uso de todos los socios. Siempre **se debe dejar la ropa en la consigna** habilitada al efecto y custodiada por el/la responsable correspondiente.

ACTIVIDAD CULTURAL

El Club programa periódicamente conferencias y exposiciones relacionadas con la mar y todo cuanto le rodea.

BAR, RESTAURANTE Y TERRAZA

El Club tiene un contrato de concesión del servicio de bar restaurante. La em-

presa concesionaria cuenta con su propio personal de servicio.

Para acudir al restaurante se pueden realizar reservas para cualquier día dentro de la "semana vista", es decir de lunes a lunes, de martes a martes y así sucesivamente, tanto para almorzar como para cenar.

Las reservas se efectúan a través del personal del Club, es decir Recepción o Administración. No se deben realizar a través del personal del bar-restaurante.

No se pueden traer productos de fuera para consumir en ninguna instalación del Club.

Disponemos de varios espacios: terraza para aperitivos, comedor en zona de "botes", comedor exterior de proa, comedor interior de proa, en verano y por las noches el "rincón del ancla", y el "puente" para servicio de almuerzo cuando el tiempo es adverso.

SALÓN AZUL

Se puede reservar para celebraciones familiares, siempre bajo solicitud a la Junta Directiva y con servicio de bar-restaurante del concesionario. En este caso, se puede acceder con más de tres invitados por socio y con menores de 16 años.

Para otro tipo de actividades, se debe consultar con Administración y abonar la correspondiente tarifa.

NORMAS DE COMPORTAMIENTO Y CORTESÍA

El RCNSS siempre se ha caracterizado por la buena educación y comportamiento de sus socias y socios.

Así, es común y de buen gusto saludarse cuando entramos en el Club, utilizar un lenguaje adecuado en nuestras conversaciones, un tono de voz moderado, respetar los turnos para los servicios, ceder el paso cuando alguna persona lo necesite, etc. Asimismo, cada espacio tiene sus reglas de vestimenta –no se puede ni debe circular por todas las áreas del club en traje de baño o ropa deportiva– y se deben guardar las formas en las sillas, sillones y sofás del bar, restaurante, terraza y salas de estar.

ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

Entre nuestros hábitos también se encuentra el cuidado del mobiliario, la higiene de los elementos comunes –incluidas las máquinas de entrenamiento tras su uso–, el respeto a la limpieza del vestuario, el respeto al medio ambiente procurando no solo no ensuciar el entorno sino mantenerlo limpio, el respeto al mar –no arrojando ningún desperdicio–, la disminución del uso de plásticos..., teniendo siempre presente la regla de, al menos, “dejar las cosas tan bien como las encontré”.

Nuestros empleados merecen la mayor consideración y respeto, estando siempre al servicio de los socios para atenderlos, ayudarnos y facilitarnos nuestro bienestar en el Club. Sus indicaciones deben ser siempre atendidas. Están encantados de organizar los espacios del Club –mesas y sillas– para que todos disfrutemos de una buena estancia.

Cualquier necesidad, incidencia o problema debe ser comunicado inmediatamente, y con el debido respeto, a las personas responsables de recepción, vestuario o administración, quienes se ocuparán de resolverla o ponerla en conocimiento de la persona responsable de esa área.

HORARIOS

- 🕒 Club invierno de 8 h a 0 h / verano de 8 h a 2:30 h
- 📞 Teléfono Oficina: 943 42 35 75
- 🕒 Bar invierno de 12 h a 22:45 h de domingo a jueves / de 12 h a 0 h viernes, sábados y vísperas de fiesta
- 🕒 Bar verano de 11h a 0h de domingo a jueves / de 11h a 1h viernes y sábados
- 🕒 Restaurant invierno de 13h30 a 15h30 de lunes a domingo / de 20h a 23h viernes, sábados y vísperas de fiesta (resto de días sólo por encargo)
- 🕒 Restaurant verano de 13h30 a 15h30 y de 20h a 23h. Los domingos no hay cenas
- 📞 Teléfono Reservas: 943 42 35 74

JORNADAS ESPECIALES

- 🕒 Víspera de San Sebastián. 19 de enero.

- 🕒 Víspera de la Virgen de Agosto. 14 de agosto.
- 🕒 Semana Grande- Aste Nagusia. Cierre terraza y accesos al Club (entrada y salida) durante los fuegos artificiales.
- 🕒 Sardinada
- 🕒 Bonitada
- 🕒 Santo Tomás
- 🕒 25 de diciembre y 1 de enero no hay ni comidas ni cenas

REGATAS Y COMPETICIONES

El Club organiza diversas competiciones, en diferentes modalidades, tanto a nivel social como a nivel autonómico o estatal.

ESTAR AL DÍA

El RCNSS publica sus actividades y novedades en la página web, www.rcnss.com, pudiéndose suscribirse – en el apartado “noticias”- al canal específico web para recibir, directa y automáticamente, estas novedades en el correo personal o profesional.

Asimismo, en la página web encontrarás un **Área Privada** con información exclusiva para los socios.

Por último, recordad que el canal de comunicación habitual es el correo electrónico, por lo que resulta imprescindible comunicarlo para estar al corriente de normas, convocatorias, jornadas, etc.

Y AHORA...

Visitamos juntos las instalaciones...

HOMENAJES Y RECONOCIMIENTOS 2022-2023

KIROL GALA 2022



La **Kirol Gala 2022** celebrada en Tabakalera el **13 de diciembre de 2022**, acogió a lo más destacado del deporte guipuzcoano de este año. El propósito de estos premios organizados por el **Departamento de Cultura y Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa** es reconocer los méritos del deporte en todas las disciplinas y recoger así toda la realidad deportiva de Gipuzkoa.

El departamento de Cultura y Deportes de la DFG ha reconocido un año más los éxitos cosechados por el deporte guipuzcoano en los campeonatos europeos y del mundo, obsequiando con una txapela y una sudadera a todos los que han logrado ser pódium en dichos campeonatos.

Entre los galardonados, nuestras regatistas **Olatz Muñoz, Marta Lizarraga** y **Patrizia Alza** del **Decoexsa** por el Campeonato del Mundo de Vela clase J80 celebrado en Newport, EEUU; **Iñigo Sánchez** por el Campeonato de Europa de Vela clase J80 en Saint Cast le Guildo, Francia; y los palistas **Odei Etxeberria, Olatz Garmendia** y **Hodei Crujeiras** por el Campeonato del Mundo de Kayak surf en Bude, Reino Unido.

RECONOCIMIENTO SOCIAS Y SOCIOS DURANTE 50 AÑOS



El **21 de diciembre**, junto con la tradicional txistorrada, el Real Club Náutico celebró el reconocimiento a las socias y socios con más de 50 años de trayectoria en el Club. Aquellos socios que allá por 1972 comenzaron su andadura en el Club, han protagonizado innumerables gestas en diversas competiciones tanto en vela, como en natación o piragüismo; así como de la vida social y cultural que también caracteriza la actividad del Náutico.

El presidente del Club, **Pío Aguirre**, y los miembros de la junta directiva **Itziar Almagro, Ricardo Aristondo** y **Juanma Pereiro**, junto a la directora **Marta Liz-**



ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

arraga, agasajaron a los presentes que recibieron un exclusivo recuerdo del citado aniversario creado para la ocasión por el reconocido diseñador donostiarra **Oscar Casla** (Cállate la boca).

XXXIII KIROL GALA



El 27 de diciembre tuvo lugar la **XXXIII Kirol Gala** organizada por la **Asociación de Prensa Deportiva de Gipuzkoa**, en el auditorio del Aquarium. Entre los nominados a mejores deportistas guipuzcoanos del año 2022 estuvieron nuestros deportistas: **Odei Etxeberria**, campeón del mundo de Kayak surf, y **Olatz Muñoz**, **Marta Lizarraga** y **Patrizia Alza**, campeonas del mundo de vela J80.

La APDG también quiso rendir homenaje con el premio "deportistas ejemplares" a Luis Arconada, Jesús Mari Zamora, Maialen Chorrut, Txema Olazabal, Abraham Olano y Joseba Beloki.

Un bonito acto que reunió a periodistas, deportistas de distintas disciplinas, clubes y personalidades vinculadas con el deporte.

Nuestros socios despiden el año 2022



El 31 de diciembre nuestros socios se acercaron al Club para despedir el año 2022 como la ocasión merecía.

Por un lado, nuestra **sección de clásicos construidos en casa** no quisieron terminar el año sin acompañar a **Mikel Garagarri** en la botadura del kayak modelo Chesapeake 16 bautizado con el nombre de "Txinparta".

El **equipo de piragüismo** aprovechó la mañana para surfear las últimas olas del año.

En **vela**, los más jóvenes de la clase optimist dejaron cargado el remolque para salir temprano al día siguiente con destino a Cádiz para participar en el IX Trofeo Ciudad del Puerto de Santa María de la Excellence Cup.

Los **bañistas** habituales fueron apareciendo a las 12h por el Club para celebrar juntos el último chapuzón antes de entrar en 2023.

Y cómo no, los más korrikalaris se dieron cita para correr la San Silvestre antes de volver al club para poder degustar el menú del día.

Eskerrik asko denoi por compartir con todos nosotros vuestras despedidas.

RECEPCIÓN EN EL AYUNTAMIENTO A DEPORTISTAS DEL NÁUTICO



El 4 de enero, el Alcalde y varios Concejales del **Ayuntamiento de Donostia** celebraron una recepción en homenaje a nuestros deportistas que participaron en el **Mundial de Kayaksurf** celebrado en Inglaterra en Octubre 2022, y a las campeonas de vela en el **Mundial de la Clase J80** celebrado en Newport.



ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

En el acto **Odei Etxeberria** y **Olatz Garmendia** dirigieron unas palabras de agradecimiento por el acto y al Real Club Náutico de San Sebastián por su apoyo para conseguir las medallas de oro y también la dedicación que les prestamos durante todo el año.

El acto se realizó en uno de los solemnes Salones del Ayuntamiento. De la sección de piragua de nuestro club asistieron a recoger el premio los ya nombrados **Odei Etxeberria** y **Olatz Garmendia**, el presidente **Pio Aguirre**, **Xiang Mezzacasa**, **Aitana Urbietta**, **Izaro Sánchez**, **Peru Barandiaran**, **Eñaut Calvo** y **Edu Etxeberria**.

CURSO PNB, PER Y PATRÓN DE YATE



El 9 de enero comenzaron las clases para el examen Oficial de PNB-PER Y Patrón de Yate, que como ya es habitual, se imparten en el Real Club Náutico de San Sebastián con un descuento especial para socios del 20%. Se imparten a cargo de **Aitzol Burguete** -Navegavela, Academia náutica deportiva homologada por Gobierno Vasco con más de 14 años de experiencia. El curso se desarrolla en una clase semanal los lunes en horario de 19h a 21h ampliando con clases en streaming en función de la necesidad cuando se acerque la fecha del examen.

KIROLARI BIKAINAK



El 15 de febrero, 58 deportistas individuales y 4 equipos de 21 modalidades deportivas diferentes recibieron el homenaje de **Donostia Kirola y del Ayuntamiento**. En este acto se les hizo entrega de la **Urrezko Kirol Txartela** como deportistas más relevantes de 2022. El Real Club Náutico San Sebastián estuvo orgullosamente representado por sus piragüistas: **Odei Etxeberria**, **Olatz Garmendia**, **Edu Etxeberria**, **Xiang Mezzacasa**, **Aitana Urbietta**, **Izaro Sánchez**, **Aiur Illarreta**, **Eñaut Calvo**, **Peru Barandiaran**, **Irati Bordagaray**, **Hodei Crujeiras**, **Gorka Martín** y **Naroa Larruskain**; y en vela por **Paul Emezabal**, **Marta Lizarraga** e **Iñigo Sánchez**.

Un bonito reconocimiento por el esfuerzo realizado y que anima a seguir manteniendo el nivel.

UDABERRIA DATOR



El 22 de marzo disfrutamos de una agradable velada con motivo de la llegada de la primavera. La deliciosa cena servida en el Puente por el equipo de **Armando Rivadeneira** y **Elena López**, estuvo amenizada con nuestro habitual grupo musical **Golden Quartet** formado por **Anartz Miguel** a la flauta, **Iñigo Peñalba** con su violín, **Jon Iriarte** al contrabajo, **Iñigo Ocón** y su trompeta y **Txomin Bergua** con la flauta y piano. Tocaron varias piezas musicales de tono alegre y primaveral. El buen ambiente hizo que se alargara la noche y los comensales acabaron bailando.

DÍA METEOROLÓGICO MUNDIAL



El 23 de marzo, coincidiendo con el **Día Meteorológico Mundial**, recibimos al geólogo e investigador **Antonio Aretxabala** que nos ofreció una interesante y didáctica conferencia con el título **“Meteorología y geología, la estrecha simbiosis que nos impulsó a evolucionar”**

Destacó la peculiaridad geológica del área metropolitana de Donostialdea para que terremotos tan lejanos como el de Pamplona (1903), Arette (1967) o Lizoain (2020), «que ni siquiera se sintieron en la mayor parte del territorio, impactaran con asombrosa intensidad» en suelo donostiarra.

UNA VIDA ENTRE MONTAÑAS



El 10 de mayo, **Martin Gabarain** presentó en el Salón Azul su libro **«Una vida entre montañas»** ante un nutrido grupo de asistentes. Hizo un rápido repaso de todas sus experiencias en la montaña, desde sus inicios siendo un niño por las campas de Urbía y la sierra de Aitzkorri, atravesando los valles del Roncal, Benasque y Ordesa con las míticas cumbres de Aneto y Perdido y otras montañas de España, para continuar por el Pirineo francés, Alpes y Tirol, antes de dar el salto al fascinante mundo tibetano e hinduista de Nepal, Bután y Mustang a lo largo del Himalaya.

Tampoco se olvidó del continente africano con el Kilimanjaro en Tanzania, el Rwenzori en Uganda y el Atlas en Marruecos. Hasta otros lugares más lejanos como Nueva Zelanda, cordillera de Vilcanota en Perú, las Montañas Rocosas en Canadá, y cerrando este periplo por el mundo Groenlandia.

Autodefiniéndose como un montañero del montón y acompañado en muchas de estas experiencias por sus hijos **María** y **Martín**, nos contagió con su charla su pasión por la montaña y nos hizo disfrutar de sus viajes.



📍 Cabo de Cruz - 15939 - Boiro (Coruña)
 ✉ tienda@navalchicolino.com
 ☎ 981 84 53 58 📞 618 335 831
 🌐 M.Chicolino
 📷 @naval_chicolino

ACCESORIOS DE SEGURIDAD NÁUTICA

Referente Nº1 de seguridad naval en España

La mayor calidad al mejor precio

TE AYUDAMOS A PINTAR Y RESTAURAR TU BARCO PASO A PASO.



www.pinturasproa.com

ASADOR ALDANONDO



943 458 211 · WWW.ASADORALDANONDO.COM · C/ EUSKAL HERRIA Nº6, DONOSTIA

BODEGÓN

ORIO

Sarasua



info@bodegonsarasua.es | Reservas → 943 830 005



ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

En su libro detalla distintas anécdotas de sus vivencias en la naturaleza y conociendo distintas culturas. Al término de la conferencia Martín se entregó a sus seguidores con una firma de libros.

CONFERENCIA EXPEDICIÓN AL TECHO DEL CÍRCULO POLAR ÁRTICO



El 17 de mayo a las 19h en el Puente, **José Chaín**, Coronel Grupo Militar de Alta Montaña, impartió una interesante charla titulada Expedición al techo del círculo polar ártico. El último Año Polar y la finalización del proyecto "Siete Cimas", inspiró al Grupo Militar de Alta Montaña a dirigir sus miradas a la Isla de Groenlandia. El objetivo era conquistar la cima del pico más elevado del Círculo Polar Ártico, el Gunnbjorns. No era una cima excesivamente exigente, pero para llegar a su base se eligió el camino difícil. La Naturaleza impuso su ley para lograr la ascensión y lo que debería haber sido un manto de hielo y nieve, resultó ser una jungla de agua, grietas y ríos, producto de unas altas temperaturas que no entraban en el guion y obligaron a darse la vuelta.

Aun así, se completó una exploración en una tierra tan desconocida como inhóspita y se recuperó la sensación y la esencia de ser exploradores en pleno siglo XXI

ESENCIA DE LA FOTOGRAFÍA DE LOS 4 ELEMENTOS



Del 22 julio al 5 de agosto, nuestra socia **Marta Ruiz de Arcaute** expuso en el Salón Azul, su colección "Esencia de la fotografía de los 4 elementos". El domingo 23 de julio la artista ofreció una charla para explicar su obra como el medio idóneo para transmitir emociones y sentimientos, en este caso, a través de los elementos tierra, mar, fuego y aire. Las capturas presentadas estaban todas ellas realizadas desde el Club hacia el exterior.

EXPOSICIÓN FAROS



Del 11 al 25 de agosto pudimos disfrutar en el Salón Azul de la bonita colección de **María Dez** sobre los Faros. La característica dominante de su trabajo es la explosión de color. Su paleta se nutre de los tonos azules del Atlántico, de los verdes del Pirineo, contando además con una variedad de rojos, amarillos y grises.

SARDINADA Y BONITADA



Espectaculares las veladas que hemos podido disfrutar este verano, tanto en la **Sardinada** que tuvo lugar el 8 de agosto con 77 participantes, como en la **Bonitada** organizada el 6 de septiembre con 44 comensales.

Las condiciones climáticas acompañaron en ambas ocasiones con su correspondiente puesta de sol que hizo del evento un momento especial al borde del agua.

Queremos aprovechar estas líneas para agradecer a nuestros parrilleros todo su trabajo y dedicación para que salga todo perfecto y aguantar de cerca el calor extra de las brasas: **Javier Orbañanos, Nico Olazabal, Enrique Alvarez y Alejandro Mendivil.**



ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

EXPOSICIÓN DIBUJOS



Del 26 de agosto al 8 de septiembre, nuestro socio **Juan Alvarez** expuso en el **Salón Azul** una colección de dibujos hechos a mano y después escaneados para dar el color digitalmente. Acepta encargos de cualquier dibujo en el que aparezca la familia, amigos, el coche, el barco o lo que a cada uno más le guste.

VELADA ESCÉNICA MUSICAL



El 26 de octubre pudimos disfrutar del concierto ofrecido por la **Agrupación Lírica Itsaso Elkarte Lirikoa** a las 8 de la tarde en la planta superior del Club. El programa estuvo dividido en dos partes, bajo la dirección de **Ignacio Ruiz de Alegria** y con **Javier Hombria** al piano.

En la primera mitad, las piezas interpretadas fueron temas de ópera y zarzuela:

- * Barcarolle (Les contes d'Hoffmann) J. Offenbach
- * Coro de Gitanos (Il Trovatore) G. Verdi
- * Vals del Caballero de Gracia (La Gran Vía) F. Chueca y J. Valverde
- * Ronda de enamorados (La del Soto del Parral) R. Soutullo y J. Vert
- * Coro de Doctores (El Rey que Rabió) R. Chapi
- * Seguidillas (LaVerbena de la Paloma) T. Bretón

En la segunda parte cambiamos de tercio, y los temas musicales fueron de películas de cine:

- * What a Wonderful World (Good Morning Vietnam) G. D. Weiss y B. Thiele
- * Edelweiss (Sonrisas y Lágrimas) R. Rodgers y O. Hammerstein
- * Moon River (Desayuno con Diamantes) H. Mancini
- * Amado mío (Gilda) D. Fisher y A. Roberts
- * Popurrí "incógnito" (Varias películas) Varios compositores
- * América (West Side Story) L. Bernstein

La pieza "Amado mío" estuvo interpretada por la solista Betsy Vidal. Y el acertante al pleno de las cinco películas del Popurrí incógnito fue nuestro socio **Pedro Oyarzabal**. Al finalizar el concierto se sirvió una copa de Cremant francés mientras comentábamos cuáles habían sido nuestras favoritas. En definitiva, una estupenda velada que volveremos a repetir.

CONFERENCIA EXPEDICIÓN PECIOS DEL CANTÁBRICO



El 15 de noviembre a las 19h30, disfrutamos de una simpática conferencia titulada **Expedición Pecios del Cantábrico**, a cargo de **Dani Ijalba**, **Kiko Sánchez** y **Joseba Alberdi**, profesores de la **Escuela Náutico Pesquera Blas de Lezo de Pasaia** sobre el trabajo que han realizado para la búsqueda y localización de diversos barcos hundidos a gran profundidad en la Costa de Cantabria.

En la conferencia nos mostraron imágenes de estos, así como el trabajo que han llevado a cabo en los últimos años, y obsequiaron al Club con un ejemplar dedicado de su última publicación **Cantabria: Hierro, Sal y Silencio**.

Fue una interesante charla en la que además de la historia de cada pecio, las anécdotas de las inmersiones y los métodos para descubrirlos nos transmitieron su gran pasión por el buceo consiguiendo hacernos llegar a esos pecios que un día desaparecieron de la superficie del mar y que ahora descansan en el fondo, dormidos, esperando a que alguien los visite y los devuelva a la vida.

FUSIÓN DE LUJO Y ESTILO RURAL

PUEBLOASTUR ES UN SUEÑO HECHO REALIDAD. UNA ESPECIE DE OBSESIÓN POR MARIDAR LA DELICADA ESENCIA DEL LUJO Y EL MÁS PURO ESTILO RURAL. SIN DUDA, LA MEJOR MANERA DE MOSTRAR AL MUNDO LO QUE ESTA PEQUEÑA ALDEA ASTURIANA DESCUBRE CADA MAÑANA AL DESPERTAR: **EL PARAÍSO.**



Amanece cada día sobre un mar de nubes que da paso al canto del gallo y el coro de cencerros en un medio natural de soberbia belleza. Autenticidad, tradición y modernidad se funden en un nuevo concepto de hotel, levantado sobre los muros de una casona centenaria, meticulosamente rehabilitada y complementada con edificios de nueva factura, donde la madera de castaño y la piedra se funden en perfecta armonía con el paisaje y el arte contemporáneo, creando una estética sorprendentemente elegante y respetuosa con el entorno. Calidad y sensaciones conviven en este resort donde además de sus habitaciones panorámicas y espectaculares suits, sorprenden los espacios dedicados a salud y bienestar: piscina infinita exterior, piscina climatizada, circuito de hidroterapia, centro de estética y masajes, yoga y técnicas de relajación, que combinan a la perfección con las excelencias de la gastronomía asturiana.

Caballos asturcones, ovejas de raza xalda, cerdos [gochos] asturceltas, gallinas [pitas] pintas, ocas... viven en una extensión de pastos, huertos y zona boscosa, que permite descubrir el encanto de la arquitectura tradicional asturiana (hórreos, paneras, lavadero, molino, etc.) sin salir del propio hotel. Lo más parecido a un auténtico paraíso terrenal.





EL VALLE DE EL SUEVE

Ubicado en Cofiño (Parres), en la falda sur del Pico Pienzo (Picu Pienzu) y balcón natural del Suevo y los Picos de Europa, Puebloastur sorprende por sus imponentes vistas. Todos sus espacios permiten divisar la Cordillera Cantábrica que se abre desplegando sus verdes valles, salpicados de aldeas y caseríos, para dar paso a las cimas nevadas de los majestuosos macizos de Picos de Europa.

La proximidad del mar invita a disfrutar de un entorno de increíble versatilidad. El Suevo y los concejos que lo forman invitan a hacer surf al despertar el día, descender el río Sella a media mañana y ascender por la tarde a más de 1.000 metros de altura sobre el nivel del mar.

GASTRONOMÍA

Puebloastur sorprende con todas las maravillas de la gastronomía asturiana elaboradas en sus dos fantásticos restaurantes: Puebloastur y El Halcón. Bajo la batuta del prestigioso chef Ramón Celorio, ambos espacios invitan a degustar joyas culinarias que han colocado a la cocina del norte de España entre las mejores del mundo. Pescados y mariscos frescos del Cantábrico servidos a diario desde la lonja de Tazonés, carnes de vacas, cerdos y corderos de nuestros pastos, verduras de nuestra huerta brindan su magia a platos convertidos en lienzos llenos de esmero y vocación.



La oferta se complementa con dos restaurantes vecinos estrellas Michelin (Casa Marcial en La Salgar –dos estrellas– y El Corral del Indiano, en Arriondas), a apenas 5 kilómetros de distancia y con servicio de transporte gratuito para los huéspedes del hotel.

CENTRO WELLNESS NATURE BY CARITA

Puebloastur ofrece tanto a clientes alojados como a los visitantes que lo deseen el Centro de Salud y Bienestar "Carita" Nature. Un moderno spa con circuito de hidroterapia, laberinto de duchas terapéuticas, sauna finlandesa y baño turco, así como diferentes cabinas para tratamientos de estética, masajes relajantes y deportivos. Nada mejor para liberarse de la rutina y disfrutar de infinitas sensaciones.



Actividades Solidarias

DONACIÓN AL BANCO DE ALIMENTOS

El 21 de diciembre, el RCNSS sorteó su tradicional **cesta de Navidad**, que además de la emoción de sorteo, este año se ha convertido en un **acto solidario** con las personas más necesitadas. Así, por primera vez se han puesto a la venta los boletos entre los socios y la recaudación íntegra se ha donado al **Banco de Alimentos de Gipuzkoa**. En la foto se capta el momento de la entrega, por parte del presidente **Pío Aguirre**, del cheque con los dos mil cien euros de recaudación que recoge la presidenta del Banco de Alimentos, **Belén Méndez de Vigo**.

Este año 2023, recibimos la solicitud de **Arnasa FQ Euskadi**, Asociación de Fibrosis Quística de Euskadi que tiene su sede en el edificio Txara de Donostia. En vista del excelente resultado de la experiencia pasada repetimos con la venta de boletos para el sorteo de la cesta de Navidad el día de Santo Tomás y la recaudación

íntegra será donada a esta asociación.



ARNASA FQ EUSKADI

Asociación de Fibrosis Quística de Euskadi, es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, de ámbito autonómico que representa y realiza programas a favor de todas las personas afectadas de Fibrosis Quística (FQ) y sus familias promoviendo servicios y acciones a favor de ellas.

ARNASA FQ Euskadi nace en enero de 1987 cuando varias familias afectadas de Fibrosis Quística, por aquel entonces conocida como Mucoviscidosis, se unieron para trabajar por un fin común; **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS AFECTADAS Y LA DE SUS FAMILIARES**.

ARNASA FQ Euskadi colabora con las tres asociaciones provinciales de Fibrosis Quística desarrollando programas dirigidos a la mejora de la calidad de vida del colectivo.

La misión de **ARNASA FQ Euskadi** es:



ACTIVIDADES SOLIDARIAS

“Promover el conocimiento, el estudio y la ayuda y asistencia siempre velando por la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias”

Las actuaciones que se llevan a cabo se resumen en;

- Ofrecer una **atención integral** a las personas afectadas y sus familias.
- **Sensibilizar** a la sociedad sobre la problemática de las personas con FQ.
- **Luchar por los derechos** de las personas afectadas y por la **igualdad de oportunidades** ante las instituciones.
- **Difusión de información y formación** tanto a personas afectadas como familiares como profesionales y entidades que trabajan con las personas afectadas.
- **Fomento de la investigación** en FQ.
- **Coordinar** las acciones de las asociaciones miembros.
- Servir como **nexo de unión** tanto entre las asociaciones miembros como de cara a otras asociaciones de índole nacional, internacional o de otras comunidades.

La cartera de servicios que ofrece ARNASA FQ Euskadi, se conforma bajo la premisa de ofrecer una atención integral, buscando en todo momento la mayor eficacia y calidad en las acciones, siempre buscando la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas y sus familiares. Las intervenciones que se realizan atienden las necesidades sanitarias, psicológicas y sociales de las personas afectadas.

El servicio de **acompañamiento social**, llevado a cabo por la Trabajadora Social de la Asociación, atiende el malestar psicosocial que las personas afectadas y familiares padecen debido a la enfermedad tales como; angustia, aislamiento social, incertidumbre, ansiedad, baja autoestima, deficiencias en el autocuidado...

La intervención social es la puerta de entrada a La Asociación, ya que mediante este servicio se hace el primer contacto con las familias que a menudo se realiza tras el diagnóstico. De esa acogida surgirá un plan individualizado de atención para cada una de las familias o personas afectadas en el que se detectan las necesidades latentes a las que hay que

dar respuesta. Entendemos que la enfermedad afecta en todos los ámbitos de la vida de las personas, por lo que es importante hacer un abordaje multidisciplinar de la enfermedad. Mediante la intervención social actuamos como nexo de unión de todos y todas las profesionales que intervienen con las personas afectadas para de esta forma ofrecer una atención integral y coordinada.

Al igual que otras enfermedades crónicas, la fibrosis quística supone un im-

pacto importante en la salud mental y bienestar global tanto de las personas afectadas como de los familiares. Por este motivo desde la asociación se ofrece un **servicio de psicología** que intenta cubrir las distintas necesidades que surgen con el fin último de apoyar y encauzar las necesidades sociosanitarias de las personas afectadas. Los tres grandes bloques que se trabajan desde este servicio son los siguientes: Acompañamiento emocional; modificación de conducta y; pautas de manejo



ACTIVIDADES SOLIDARIAS

FIBROSIS QUÍSTICA

La Fibrosis Quística, también conocida por las siglas FQ o la enfermedad del "Beso Salado", es una enfermedad crónica, hereditaria y degenerativa que representa un grave problema de salud. Es una enfermedad que afecta principalmente a los pulmones y al sistema digestivo. La enfermedad afecta aproximadamente a 1/5000 nacidos y al menos 1/35 habitantes es portador sano de la enfermedad. En Euskadi hay alrededor de unas 180 personas con FQ.

Las personas que padecen esta enfermedad tienen una mutación en el gen del CFTR, del cromosoma 7. Esta mutación supone que la función de la proteína CFTR no sea adecuada, impidiendo un adecuado traspaso de iones de cloruro, sodio, etc. Entre las células. Esto supone que haya un defecto en la proteína, lo cual supone que la acumulación del moco sea mayor tanto en los pulmones, así como en el páncreas y otros órganos.

Debido a la espesa mucosidad que se acumula, hay obstrucción en las vías respiratorias, lo cual supone que haya numerosas infecciones a nivel pulmonar, haciendo que la capacidad disminuya y quede limitada de manera progresiva.

En el páncreas, ese moco espeso supone que la liberación de las enzimas digestivas no se realice de manera adecuada, lo cual supone que el cuerpo no descomponga de manera adecuada los alimentos y no absorba los nutrientes vitales en las personas afectadas.

Al no existir cura para la enfermedad, el tratamiento diario es la única opción para tener una calidad de vida aceptable, que permita hacer las tareas de la vida diaria dentro de una normalidad como ir al colegio, jugar con amigos... etc. Este tratamiento tiene cuatro pilares básicos; fisioterapia respiratoria, antibioterapia de prevención y/o tratamiento, nutrición hipercalórica y ejercicio físico.

ECOMAR Y LIMPIEZA EN URGULL

El 30 de septiembre, el Real Club Náutico de San Sebastián, junto a la fundación Ecomar desarrolló una jornada de sensibilización con el medio ambiente y un taller de reciclaje. El grupo

de voluntarios se juntó en la Escuela de Vela a las 10h de la mañana y tras una breve explicación comenzó un taller donde los asistentes pudieron ver como seleccionar los residuos y las diferentes "vidas" que pueden tener algunos de ellos. Seguidamente, el grupo se dirigió al monte Urgull para hacer la recogida de residuos y su posterior pesaje. El material recogido fue:

Envases 9,4 kg

Escombros 4,7 kg

Vidrio 10,5 kg

Papel 5,4 kg

Resto 4,5kg

Colillas 1.000

MARES DE PLÁSTICO, ¿LA MUERTE DEL PLANETA?

FUNDACIÓN ECOMAR

"Cuida de los dos sitios de donde no te podrás mudar jamás, tu cuerpo y tu planeta": esta frase de Theresa Zabell resume perfectamente por qué estamos obligados a cuidar y regenerar nuestro planeta. Las generaciones venideras se van a encontrar un planeta muy herido. Un planeta Tierra, que está formado por un 70 por ciento de agua, la mayoría de ella contaminada por muchos residuos que los humanos mandamos al mar por no reciclarlos. Desde la **Fundación Ecomar** llevamos desde 1999 en lucha continua para educar y concienciar actuando con los más jóvenes, porque las genera-





ACTIVIDADES SOLIDARIAS

ciones anteriores no tienen esta cultura del respeto al planeta y al mar.

El mar es fuente de vida y esa vida se va acabando poco a poco por la sobre pesca y los ataques indiscriminados a animales como las ballenas y los tiburones, que están siendo esquilados. Bien es verdad que la grandeza del mar nos hace aún ignorar toda la riqueza que hay en él. No sabemos qué flora y qué fauna existen en ciertos puntos oceánicos como las fosas de Las Marianas, pero sí está demostrado que cada vez más peces y seres marinos llevan en sus entrañas microplásticos que han engullido porque éstos acaban en los fondos marinos o van flotando impulsados por las corrientes.

En nuestros océanos existen cinco islas de plástico flotante que amenazan con erradicar buena parte de la vida marina.

Algunas de estas manchas de basura –como la del Pacífico Norte– tienen un tamaño equivalente a Francia, España y Alemania juntas. Es el resultado de más de seis décadas de vertidos al océano procedentes, sobre todo, de tierra firme y del tráfico marítimo. En todos estos años hemos puesto en circulación 8.300 millones de toneladas de este polímero a nivel global y lo más preocupante es que más del 70 % son ahora residuos que colapsan los vertederos y los mares del planeta.

Estas gigantescas concentraciones de residuos están formadas en su mayoría por microplásticos de menos de cinco milímetros que flotan en el interior de los giros oceánicos –quedan atrapados en estos inmensos remolinos y las corrientes internas los agrupan–. Esto hace que las cinco islas de plástico más grandes del mundo coincidan con

los principales vórtices oceánicos: los dos del Pacífico, los dos del Atlántico y el del Índico. También se conocen islas de plástico en otros mares del planeta, como el Mediterráneo o el Caribe, aunque son mucho más pequeñas y dispersas que las anteriores.

A diferencia de lo que muchos piensan, la mayor parte de estas toneladas no son botellas y envases sino restos de equipos de pesca abandonados, de los cuales el 46 % son redes y el resto otros equipos de pesca industrial, como cuerdas, trampas para anguilas o jaulas. Es cierto que el 94 % de los fragmentos son microplásticos, pero solo representan el 8 % de las toneladas totales, que provienen de la degradación de plásticos de uso cotidiano. Científicos valoran que el 20 % proviene del tsunami de 2011 en Japón.

Estos residuos diezman los ecosistemas marinos al provocar la muerte de más de un millón de animales al año y, además, encarecen en miles de millones de dólares la conservación de los océanos. El plástico oceánico compromete también la subsistencia y la prosperidad de muchas pequeñas comunidades que viven de la pesca, perjudica la calidad del aire, contamina la atmósfera y contribuye al calentamiento global.

Para intentar acabar con toda esa basura marina lo importante es no seguir ensuciando y reciclar. No abandones en la playa o el río utensilios y enseres plásticos o de cualquier otro material como botellas, latas, colchonetas hinchables, etc. Reduce o elimina el consumo de productos sobre envasados o plásticos de un solo uso. Compra a granel y utiliza bolsas reutilizables, también para la fruta y la verdura. Los cosméticos, productos de higiene personal y de limpieza contienen sustancias de síntesis química que, además de ser nocivas para la salud, desprenden al agua microplásticos potencialmente contaminantes. Mejor opta por productos fabricados con ingredientes naturales. Apoya campañas, únete a movimientos globales como la Fundación Ecomar y participa en iniciativas locales de recogida y limpieza de residuos en las costas.

La salud del mar y del planeta es nuestra salud. Sin mar no hay vida y sin planeta, tampoco, así que, como dice Theresa Zabell **“cuida de los dos sitios de los que jamás te podrás mudar, tu cuerpo y tu planeta”**.



CONVERSANDO CON

Olatz Garmendia



Ramón Murguía

La Donostiarra de 24 años, Olatz Garmendia, es campeona del mundo de Kayak Surf. Pertenece al equipo de piragüismo del RCNSS, que dirige y entrena Edu Etxeberria. Empezó en este deporte muy joven y ha competido en todas las categorías, participando en numerosas pruebas del mundo celebradas en Galicia, Irlanda, Inglaterra, Perú, Francia...

Olatz Garmendia ha cursado estudios en Ciencias de la Actividad Física y Ciencias del Deporte y Educación Primaria en la Universidad de Deusto. Asimismo,

ha cursado el máster en Formación del Profesorado de E.S.O y Bachillerato, F.P y Enseñanzas de Idiomas en la Universidad del País Vasco, un máster en la Universidad de Deusto.

El kayak surf se basa en coger olas con un kayak, de forma parecida al surf. Y las competiciones se realizan con reglas similares.

Este deporte requiere disciplina, constancia y motivación, y el Real Club Náutico le da el apoyo necesario para llegar al nivel más alto. Olatz resalta que el kayak surf ofrece buenos valores a los que lo

practican y gran respeto a la naturaleza y el mar. Así mismo señala el magnífico ambiente y compañerismo en el equipo de kayak surf del Club Náutico.

Su principal objetivo es hacerse con la medalla de oro en el próximo campeonato del mundo que se celebrará en mayo en Argentina, para lo que trabaja con el entrenador a través de la técnica y la labor de equipo.

Le felicitamos por sus logros deportivos y por el ejemplo y motivación que produce en los jóvenes y le deseamos los mejores resultados en este deporte.





RM.- Lehenengo galdera: Nor zara? Zer egiten duzu? eta nola iritsi zara kirola horretara?

OG.- Ni Olatz Garmendia naiz, hogeitalau urte ditut eta donostiarra naiz. Txikitatik, oso, neska bizia izan naiz, beti gustatu zait jarduera fisikoa egitea. Azkenean nire gurasoek jarduera fisikoa egitera bultzatu naute, eta horren garrantzia irakatsi didate. Beraz, txikitari kirol ikastaro desberdinak egiten nituen. Niri itsasoa beti asko gustatu izan zait, eta horregatik, beti ur jarduerak izan dira gehien gustatu zaizkidanak Nire amak piragua bat zuen, eta uda batean piraguismoko ikastaro batean apuntatu ninduen Donostiako Erreal Klub Tenisean. Bertako monitorea Donostiako Erreal Klub Nautikokoa zen,

Ibon, eta honek esan zidan: "zergatik ez duzu kayak surfa probatzen eta ikasturtean zehar ere entrenatzeko eta lehiatzeko?". Horrela, kayak surfa probatu nuen, eta izugarri gustatu zitzaidan. Hori, hamaika urterekin izan zen, eta, ordutik jardun naiz kirol honetan. Orain hogeita lau urte ditut, eta kayak surfean entrenatzen eta lehiatzen jarraitzen dut, eta oso gustura nabil.

Nire ikasketak ere, horretara bideratu ditut. Nire ikasketak Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientziak Gradua, Lehen Hezkuntza Gradua eta Irakasleen Prestakuntza Masterra dira. Nik kirola, jarduera fisikoa eta irakaskuntza atsegin ditut. Horregatik gaur egun Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzan Gorputz Hezkuntzako irakaste gisa nabil lanean.

RM.- Zer da kayak surfa?

OG.- *Kayak surfa*, kayak batekin egiten den kirola da, baina surf modura, olatuak hartzean datza. Kirol praktika honen arautegia, lehiaketa eta bertako puntuazio sistema surfaren berdintsuak dira.

Helburua kayak batekin olatuak hartzea da, trukoak, maniobrak, birak eta abar. eginez. Zenbat eta olatu handiagoak hobeto.

Txapelketan lau partaide daude uretan eta 20 minutuetan bakoitzak ditu gehienez 10 olatu hartzeko aukera du. Olatu haietatik bi puntuazio altuenak hartzen dira, eta horrela ateratzen da kirolari bakoitzaren puntuazioa.. Bi kirolari pasatzen dira hurrengo errondara.

Lehiaketan batik bat puntuatzen dena maniobrak eta trukoak egitea, olatuen tamaina, surfeatutako olatuaren luzera, "flow"-a edo estiloa eta aniztasuna edo bariatatea ere kontutan hartzen dira.

Bi modalitate daude, "short boat" eta "long boat". HP modalitatea (High Performance) kayak motza da eta IC modalitatea (International Class) kayak luzea). Motzarekin mugimenduak erradikalagoak dira eta luzearekin apur bat "suabeagoak", surfean egiten den modura.

RM.- Zein izan da zure ibilbidea kirolari bezala?

OG.- Klubaren, funtzionamendua hau da: lehendabizi kayak surfaren oinarriko jakintzak ikasi eta barneratu, eta entrenamenduetako mailak eta adinak gora egin ala, pixkanaka lehiaketetara joaten hasten zara. Azkenean, kategoria guztiak pasa ditut: Benjamin, Alevin, Kadete, Junior, eta orain maila absolutuan nabil, Emakumezkoen Open maila deitzen dioguna. Txapelketa batzuk, beste batzuk baino hobeto jun daitezke, beste batzuk okerrago, baina azkenean, argi dago ibilbide guzti horretan garapen prozesu bat eman dela. Adinak ere eragina dauka noski. Izan ere, ez duzu gaitasun berdina hamaibost urterekin, hemezortzirekin, edo hogeitabirekin. Ni pertsonalki pixkanaka gero eta emaitza hobetoak lortzen joan naiz, eta nire surfarekin gero eta gusturago sentitzen.



ENTREVISTA

RM.- Nor izan da zure erreferentea daukazun mailara iristeko? Nola ikusten dituzu Donostiako Erreal Klub Nautikoak dituen baliabideak eta kayak surfa bultzateko duen konpromezua?

OG.- Nik, aspalditik nabaritu dut nire erreferentea, nire entrenatzailea dela, Edu Etxeberria; eta, honetaz batik bat nire lehenengo mundialean konturatu nintzen. Bertan, gainerako herrialdeko taldeen entrenatzaileak ezagutu nituen eta, gehiago Edu nola miresten zuten ikusi nuen. Behin batek esan zidan: "Kayak surfean munduko txapelduna den entrenatzaile bat duzue, hori izugarria da" eta arrazoi guztia du, hala baita. Zorte handia dugula uste dut.

Beregandik asko ikasi dut, bai jakintza eta teknika aldetik, baina baita pertsona bezala ere. Hau da, beregandik, ez dut ikasi bakarrik, kirola teknikoki, taktikoki, edo fisikoki. Berari esker, kirolaren ikuspegitik bestelako gauza asko ikasi ditut; balio asko jaso ditut: talde lana, kohe- sioa, elkarri laguntzea. Azken batean, aspalditik nire erreferentea izan da eta gaur egun ere hala izaten jarraitzen du.

Eta gero konturatzen zara horren atzetik Kluba dagoela, eta honek konpetizioetara joateko ematen digun laguntza paregabea dela. Eta horrez gain, kontuan eduki behar da Klubak zein abantaila dituen kayak surfa praktikatzeko. Donostiako Erreal Klub Nautikoaren kokapena alde batetik, eta instalazioak beste aldetik. Kluba Kontxaren iskinean egonik, izugarritzko aukera daukagu kayak surfa praktikatzeko, itsasoa ondoan baitugu. Egia da guk Zurriola Hondartzan gehiago entrenatzen dugula, normalean bertan olatuak hartzeko baldintza hobek izaten direlako, baina Zurriola bertan dago. Batzuetan arraunean joaten gara, eta beste batzuetan oinez. Beraz, klubaren babes hori edukitzea, oso garrantzitsua da.

RM.- Zein balore eta gaitasun ematen dizkizue kirol honek?

OG.- Diziplina, kirol guztiek ematen duten baloreetako bat da,, eta kayak surfak diziplina lantzeaz gain, talde lana, kohe- sioa eta errespetua bezalako baloreak ere ematen ditu. Horrez gain, norbere buruaren exigentzia maila ere aipatze- koa da. Ni beti saiatzen naiz egiten du- dana ahalik eta ondoen egiten, eta hori, neurri batean, kirol honengandik ikasi dudana zerbait da. Kirolean izandako exi- gentzia horretatik, eta konpetitzen jar- raitze horretatik, beti ahal duzun gehie-

na ematen, eta ez amore ematen, hori, azkenean, bizitzara ere estrapolatzen da, kirolean ikasten duzuna, gero egune- roko bizitzan hala jokatzeko duzu, ikaske- tetan edota lanean esaterako.

Nik uste dut kirolaren bidez hezkuntza bat jasotzen dugula, txikitatik, inkontzi- enteki, eta hau pixka bat bigarren plano baten bezala ikusten dela. Askotan kirol emaitzei, edo alderdi tekniko zein takti- koari ematen zaio garrantzia gehien, bai- na, kirolaren atzean "ezkutuan" dagoen horrek, balio handia du, eta niri berez horrek ematen dit kirolean jarraitzeko gogoia.

Azkenen batean kirolari bezala zure izaera sortzen doa, pixkanaka zeure bu- rua ezagutzen zoaz, ureetan nola egon zaren, eta egoera desberdinen aurrean nola jokatu duzun.

RM.- Nola sentitzen zarete olatuen aurrean? Kirol hau ez da erraza eta egoera zailetan jartzen zaituzte batzuetan.

OG.- Itsasoari eta olatuei errespetua eduki behar diegu. Batzuetan beldurra eduki dezakegu, baldintzen arabera, eta hor konturatzen zara ere mugak zeint- zuk diren zure mugak, izan ere, pertsona orok ditu bere mugak.

Baina entrenatu beharra dago... Nire en- trenatzaileak, Eduk, askotan esaten du, edozein egoeretan entrenatu behar dela, olatu txikiak, olatu handiak, olatu zailak, olatu errazak... Baina, bai, ikusten duzu non dagoen zure muga, non dagoen zure beldurra, baina saiatzen zera aurre egi- ten eta gainditzen.

RM.-Zein izan da zure esperientzia munduko txapelketetan, beste lurraldeetan?

OG.- Txikitatik atsegina dut bidaiat- zea eta leku asko ezagutu ditu kayak surfari esker. Olatu eta hondartza de- sberdinak ezagutzea aukera parega- bea da. Eta baita beste herrialdeetako pertsonak eta kulturak ezagutzea ere. Txikitatik iberiar kopan parte hartuz, Espainiako hondartzetan ibili nintzen. Frantzia ere pare bat txapelketa egin nituen, eta gero Europako txapelketa- tan eta munduko txapelketetan parte hartu dut. Munduko txapelketan lehendabizi Galizian 2015ean, Irlan- dan 2017an, Perun 2019an eta azkena 2022an Ingalaterran. Asko baloratzen ditut jasotzen ditugun laguntzak bidai



hauek egin ahal izateko.

RM.- Munduko txapelduna zara eta Klubeko zure kideak goi mailan zaudete. Aipagarria da lortutakoa. Nola lortu duzue?

OG.- Gogoia eta motibazioa egunero lan- du behar den zerbait da. Kirola atsegina baduzu dedikazioa, esfortzua egin behar duzu. Eta atzetik dugun babesa oso gar- rantzitsua da, Klub Nautikoa, Euskal Kanoe Federakuntza, Foru Aldundia eta erakundeak. Bidaiak garestiak dira eta askotan gainera bi piragua eramaten ditu- gu bakoitzak, kayak motza eta kayak luzea.

RM.- Nolako entrenamendu eta pres- takuntza egiten dezue maila honetan egoteko?

OG.- Pisu handia ematen diogu teknika- ri eta entrenamenduen zati handi bat uretan teknika lantzen dugu, nahiz eta lurrean prestakuntza egiten dugu ere. Uretan entrenatzaile bat egon ohi da gu- rekin, Xabi gehienetan, eta Edu kanpo- an egoten da saioa bideoan grabatzen. Askotan, entrenamenduaren erdian ater- ratzen gara eta entrenatzaileak zuten- keta teknikoak, ondo egindako ekintzak, olatuen irakurketa okerra, eta bestelako- ak aipatzen dizkigu. Eta bukatzerakoan bideo sesioak izaten ditugu, non denon jarduera aztertzen dugun eta horrela ho- bekuntzak eta akatsak aztertzen ditugu hurrengo entrenamendurako. Horrela pixkanaka ikasten eta hobetzen goaz.



Kayak surfean olatua "irakurri" behar duzu eta hor erabaki behar duzu zer egin. Olatuaren tamainaren, norabidearen eta lehertzeko moduaren arabera, momentuan bertan erabaki azkarrak hartu behar dira. Olatu bakoitzean maionbra bat edo beste egitea komeni da.

RM.- Zein izan da azkeneko emaitza eta zein da zure erronka etorkizunari begira?

OG.- Ingalaterran 2022ko urrian ospatu zen munduko txapelketa izan da nire azken emaitza nagusia, eta bi modalitateetan lehiatu duen: kayak motzean eta kayak luzean. Motzean urrezko domina lortu nuen eta hori izan da nire emaitzarik hoberena eta lorpen handiena. Beraz, satisfakzio aldetik ere, gusturaren nagoena. Beste txapelketa batzuetan emaitza hobea lortu dut kayak luzean modalitatean, baina azken munduko txapelketa honetan semifinaletara iritsi nintzen baina motzean irabazi nuen.

Hurrengo erronka datorren urteko munduko txapelketa da, maiatzean egingo dena Argentinan. Hilabete batzuk falta dira eta orain buru belarri gabiltza prestaketan, bai ni eta baita klubeko zein euskal selekzioko talde guztia.

Nire helburua da HP modalitatean (kayak motzean) urrezko domina berriro etxera ekartzea da, eta IC modalitatean (kayak luzean) ere domina lortzea.

RM.- Kirol hau naturarekin oso lotuta dago eta batzuetan baldintza gogorretan entrenatzen duzute, batez ere neguan. Zein da zuen lotura naturarekiko?

OG. - Uretan neguan eta baldintza guztietan entrenatzea, txikitatik egiten dugun zerbait da.

Eduk entrenatzaile bezala balio batzuk erakutsi dizkigu talde guztiari, eta horietako bat itsasoa zaintzea da. Batzuetan garbia dago baina beste batzuetan plastikoak eta mikro-plastikoak daude. Saiatzen gara ahal dugun neurrian zaborrak jasotzen, botilak, plastikoak... Eta nire lanean ere, Gortutz Hezkuntzaren bidez nire ikasleei hori transmititu nahi diet, jarduera fisikoaren praktika osasuna zaintzeko helburuarekin egiteaz gain, natura baliabide aparta dela kirol praktika desberdinak egiteko, eta hau maitatzeak eta zaintzeak duen garrantzia.

RM.- Zuek ingurune natural batean egiten dezue kirola. Nola sentitzen zarete?

OG.- Eduk esaten digu itsasoa bere etxea dela eta txikitatik dakigu gure etxea ondo zaindu behar dugula. Naturan jarduera fisikoa praktikatzea zoragarria da, eta kirol praktika hutsetik haratago doa, benetan itsasoa bezalako ingurunea maite dugunok modu jasagarri batean jarduteko aukera eta ohitura handia dugu.

RM.- Zu orain erreferente bat zera beste gazte, emakume eta kirolarientzat. Nola sentitzen duzu ardura hori?

OG.- Kirol minoritario batean jarduten dugu baina txikitatik ibili gara eta gozamen eta onura aldetik beste kirol bat gehiago da eta ni beti ahalegintzen naiz garrantzia handia ematen. Kayak surfa ezagutzen eta egiten ez dutenei adierazi nahi diet zein polita eta ona den.

Gazteei transmititu nahi diedana da zer sentitzen dudan olatuetan nagoenean: poza eta adrenalina. Eta gainera aipatu ditugun balioak jasotzen ditugu eta baita ere taldeko giroa, nahiz eta banakako kirola izan beti gaude elkarri laguntzen eta elkarlanean.

Gazteak eta helduak kayak surfa eza gutzera eta praktikatzera animatzen ditut. Satisfakzio asko ematen ditu eta ingurune natural eta eder batean praktikatzen den jarduera fisiko bat da, onura fisiko, mental eta sozial ugari izanik.

RM: Zorionak Olatz zure lorpen, eta emaitzarengatik. Gu ere harro gaude gure Nautikoan zu bezalako munduko txapeldun bat izateaz eta batez ere zure jarrera positiboa zure taldekoei, gazteei eta gizarteari zabaltzeagatik. Eskerrik asko elkarrizketa honetan jarri duzun gogo eta asmoengatik.





DIRECTOR DE LA ESCUELA DE VELA Y EL EQUIPO DE REGATAS DE CLUB

Escrito por
Ramon Murguia
Txema Garciarekin elkarrizketa

Txema Garcia Donostiako Errege Klub Nautikoko (RCNSS) Bela Eskolako eta Estropada Taldeko arduraduna da. 1983an hasi zen belan lanean eta, 2005etik, aipatutako eskola zuzentzen du.

Eskola Donostiako erdigunean dago, eta bere prestakuntza-programagatik eta itsas baldintza aldakorren aurrean duen moldagarritasunagatik bereizten da. Segurtasuna lehentasuna da, ikas-

leen ongizatea bermatzeko protokolo eta prestakuntza espezifikoeekin. Txemak nabarmendu du garrantzitsua dela itsasoarekiko eta naturarekiko errespetua irakastea ikaskuntzaren lehen etapetatik.

Euskal Ligako lehiaketetan (irailetik ekainera) eta nazioko edo nazioarteko 10 estropada inguruan parte hartzen dugu. 89 estropadalari ditugu, eta erdiak Optimist-en nabigatzen dute.

Hainbat ikastaroren bidez, hala nola itsasoko bataioaren bidez, bela gazteei eta helduei hurbildu nahi die eskolak. Nahiz eta erronka batzuk izan, bai eskolak bai RCNSSk ospea eta arrakasta lortu dute

eskualde- eta estatu-mailako eskumenean. Klubaren laguntzarekin, eskolak Donostian eta Euskadi osoan bela sustatzeko eta sendotzeko lan egiten du.

En esta edición de Trasluchada entrevistamos al experimentado regatista y profesional de la enseñanza y la competición de la Escuela y del Equipo deportivo, que además dirige el equipo de monitores de vela del club y organiza las regatas y otras competiciones náuticas que promueve el Club.





RM: *¿Cómo te iniciaste en el mundo de la vela y qué te llevó a asumir el papel de responsable en la escuela de vela del Real Club Náutico de San Sebastián?*

TG: Mi incursión en la vela se dio en el verano de 1983, cuando realicé mi primer curso de vela, en el desaparecido club de vela Itxas Aize. Al año siguiente, ya con 8 años, intensifiqué mi formación con un curso más extenso, también allí en Laida. Viendo nuestro interés, mi padre se hizo socio del Club Náutico de Vitoria. Si bien mucha gente se pregunta por qué no navegué en Bilbao, la respuesta es que en aquellos momentos no había vela ligera en el Marítimo del Abra. Siempre he vivido en Bilbao, menos la temporada que estuve en el CEAR de Santander o estancias cortas, en Australia o Grecia y ahora en Donostia. Mi compromiso con la vela se solidifica con el tiempo, trabajando en diferentes roles y clubes. Estuve de entrenador en el Club Marítimo del Abra, después fui el director de la Escuela de vela del Náutico de Vitoria o coordinador de monitores en la campaña azul de la federación navarra. Después estuve de entrenador en la Federación Española de Vela para el equipo de 49er, ayudando durante 3 años, a Iker y Xabi a prepararse para las Olimpiadas de Atenas de 2004 y finalmente se me ofreció la oportunidad de liderar la escuela de vela de San Sebastián en 2005. Mi vida profesional durante 24 años ha estado dedicada a la vela.

A nivel deportivo, comencé navegando en Optimist hasta los 14 años, pasé por las clases, Vaurien, 420, Race Board y Match Race, compitiendo a nivel nacional e internacional, incluyendo un Campeonato del Mundo en la República Checa. También he participado en competiciones de crucero y regatas de altura. Estas experiencias han formado parte fundamental de mi vida y han inculcado en mí valores que aplico en mi vida diaria.

RM: *¿Qué características hacen única a la escuela de vela del Real Club Náutico de San Sebastián en comparación con otras?*

TG: Una de las principales características que distingue a nuestra escuela, es su cercanía al centro de la ciudad. Estar ubicados en el corazón de Donostia es una ventaja que no muchas escuelas poseen. Esta ubicación tan central hace que tengamos mucha visibilidad, lo que puede generar interés en aquellos que deseen

incursionar en el mundo de la vela.

RM: *La navegación a vela es un deporte que requiere habilidad, paciencia y conocimientos técnicos. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los principiantes y cómo los aborda su escuela?*

TG: En la etapa de iniciación, uno de los principales desafíos es la paciencia y adaptación. Las condiciones marítimas y meteorológicas varían, por lo que es crucial que los principiantes aprendan a adaptarse. En nuestra escuela, priorizamos este entendimiento desde el principio. Una vez superada esta fase, se enfatizan los conocimientos técnicos y teóricos de navegación. La habilidad práctica se va adquiriendo con el tiempo y la práctica constante.

El desafío primordial es comprender el compromiso temporal que exige la vela. A diferencia de otros deportes donde la práctica puede ser breve, la vela requiere horas de preparación y práctica en el agua. Es fundamental cambiar la mentalidad y entender que, para evolucionar, se necesita dedicación. Asimismo, enfrentar y superar el miedo, especialmente en condiciones climáticas adversas, es vital. Todos los principiantes sienten miedo en algún momento, pero con el tiempo y la experiencia, ese miedo se transforma en respeto hacia el mar. Se tienen que adaptar a las condiciones, pero el 100% lo superan.

Solemos decir: "he pasado frío, hambre y miedo, pero mañana volvemos con ganas a navegar"

RM: *Dado el clima particular de San Sebastián, ¿cómo influye en la enseñanza y práctica de la vela?*

TG: A nivel de iniciación, las condiciones en San Sebastián son ideales, particularmente en la bahía. Sin embargo, para la competición, los vientos variables y las condiciones cambiantes pueden complicar ciertos ejercicios específicos. A pesar de ello, estas condiciones pueden darnos una ventaja competitiva al prepararnos para enfrentar todo tipo de escenarios.

RM: *¿Qué programas o cursos ofrecen para los aprendices?*

TG: Ofrecemos cursos de bautismo de mar para los más jóvenes (de 6 a 8 años) en embarcaciones colectivas con un monitor/a, cursos de iniciación para edades de 8 a 12 años y, a partir de los 12-13 años, cursos de vela ligera en RS Feva o Vision. También proporcionamos deporte escolar para colegios, de dos días y todas las etapas de un equipo de regata.

Usan material del Club y en competición cada regatista tiene su barco propio.

Y también damos cursos a adultos que quieren iniciarse en la navegación a vela.

RM: *¿Qué equipo de regatas tenemos?*

TG: Hay un equipo de Optimist con jóvenes de 8 a 14 años y posteriormente pasan al equipo de vela ligera, donde navegan con ILCA (antiguo Laser) 420 y RS Feva. Entrenamos 2 días durante los fines de semana y los miércoles o viernes. Participamos en las competiciones



ENTREVISTA

de la Liga Vasca (de septiembre a junio) y en cerca de 10 regatas nacionales o internacionales. Tenemos un equipo de 89 regatistas, de los cuales la mitad navegan en Optimist.

RM: ¿Qué resultados han obtenido recientemente?

TG: Hemos empezado con la base. En los últimos años, nuestros regatistas más jóvenes han obtenido excelentes resultados en la Liga Vasca y en campeonatos nacionales. También tenemos regatistas que han participado en campeonatos europeos y mundiales. En la clase ILCA tenemos 2 regatistas a nivel nacional.

RM: Txema, hemos hablado sobre las condiciones de navegación en San Sebastián y cómo afectan al aprendizaje y entrenamiento. Sin embargo, a pesar de las adversidades, el RCNSS ha logrado resultados notables en los últimos años. ¿A qué atribuyes este éxito?

TG: Las condiciones para regatear no son buenas. Sin embargo, para aprender a navegar son magníficas, por la bahía y la cercanía al puerto. Bueno, creo que una parte del éxito en las regatas se debe a la adaptabilidad. Como mencionaba antes, las condiciones variables en San Sebastián nos han obligado a adaptarnos y a ser resilientes. Esto, en cierto modo, fortalece a nuestros regatistas, preparándolos para enfrentar cualquier condición meteorológica en las regatas.



Además, hemos puesto énfasis en el trabajo de base, en construir una sólida formación desde jóvenes y en mantener una constante formación y actualización para nuestros entrenadores.

RM: Hablando de formación, ¿cuál consideras que es el aspecto más crítico en la enseñanza de la vela que debe ser inculcado desde temprano?

TG: Respeto. Respeto por el mar y por las condiciones climáticas. La vela es un

deporte que nos pone directamente en contacto con la naturaleza, y es esencial enseñar a los jóvenes a navegar con seguridad, teniendo siempre presente el respeto por el medio ambiente y las fuerzas naturales con las que interactuamos.

RM: Sabemos que el equipo de competición del RCNSS ha crecido en números en los últimos años. ¿Qué programas o actividades crees que han sido más efectivos en atraer a más jóvenes al deporte?

TG: Los cursos de bautismos de mar y los programas de iniciación han sido fundamentales. Al ofrecer a los jóvenes la oportunidad de experimentar la navegación a vela desde una edad temprana, despertamos en ellos una pasión que, en muchos casos, los lleva a querer profundizar y competir. También creo que el deporte escolar y las colaboraciones con colegios de Donostia han sido cruciales para acercar la vela a más jóvenes.

RM Finalmente, Txema, como referente en el mundo de la navegación a vela en Euskadi, ¿qué consejo darías a aquellos jóvenes que están considerando adentrarse en este deporte?

TG Les diría que la vela es un deporte que no solo te enseña a navegar, sino que también te inculca valores como el trabajo en equipo, la perseverancia y el respeto por la naturaleza. Es una experiencia enriquecedora que te permite conectar con el mar y contigo mismo. Animo a todos a probarlo y a dejarse llevar por la magia de la navegación a vela.





RM: Bueno, muy bien. Abordemos ahora el tema de la meteorología y la seguridad, que son fundamentales en la navegación. ¿Cuál es la importancia que le daís a la seguridad en la escuela?

TG: La seguridad es fundamental, no solo en la navegación sino también en las regatas. Nos tomamos muy en serio la seguridad, ya que depende de ella que las cosas se hagan correctamente. Accidentes pueden pasar, como en cualquier ámbito de la vida, pero si te tomas en serio la seguridad, las posibilidades disminuyen. Prestamos especial atención a la infraestructura, a las neumáticas, a las ratios de entrenador-alumno, a los chalecos salvavidas, radios, entre otros. Nos aseguramos de tener todo en condiciones óptimas, y no escatimamos recursos para garantizar la seguridad.

RM: ¿Qué medidas específicas se han implementado en la escuela para garantizar la seguridad de los alumnos?

TG: Trabajamos la seguridad pasiva y la activa. En la pasiva priorizamos que todo el material esté en condiciones: los timones con su seguro, los mástiles adecuados, sistemas de flotación personal, entre otros. Insistimos mucho en que los alumnos monten adecuadamente el equipo y que estén bien equipados. También priorizamos la formación activa en seguridad, enseñando a los alumnos cómo actuar en diferentes situacio-

nes, como no separarse del barco en caso de problemas, entre otras pautas.

RM: La tecnología en embarcaciones ha evolucionado notablemente en los últimos años. ¿Cómo se mantiene la escuela al día con las últimas innovaciones?

TG: Estamos al día con las innovaciones y nos adaptamos. Aunque trabajamos con clases estándar, también nos hemos adaptado a barcos más ligeros y divertidos. Sabemos de las últimas tendencias y motivamos a nuestros regatistas a adaptarse, ya sea con nuevas embarcaciones o con equipos modernos. Por ejemplo, algunos de nuestros regatistas ya están navegando con el *wingfoil*, que es una innovación reciente.

RM: ¿Qué consejos darías a alguien que esté considerando iniciarse en la formación en el Real Club Náutico?

TG: Mi consejo principal sería que lo prueben. La vela es un deporte completo que ofrece satisfacciones en múltiples niveles. La mayoría de la gente que prueba la vela la disfruta, pero es un deporte que requiere dedicación y tiempo. Pero aquellos que se sumergen en él, ya sea para competir o simplemente para disfrutar del mar, encuentran en la vela un compañero de vida. La vela enseña valores como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo, y la adaptabilidad.

RM: ¿Cómo ves el futuro de la navegación a vela en San Sebastián y cuál es el papel de la escuela en esto?

TG: El futuro de la navegación a vela en San Sebastián es prometedor. La escuela no solo se centra en la formación, sino que también organiza regatas no solo para la Federación Vasca y la vela ligera, sino también para la Liga EKP. Estamos haciendo un esfuerzo significativo para fomentar la vela en la región. A pesar de no tener un puerto propio, logramos organizar la Liga de Cruceros con un éxito rotundo, atrayendo a numerosos barcos. También hemos sido seleccionados para albergar la Copa de España de la clase 420 a nivel nacional, lo que muestra el reconocimiento y confianza en nuestra labor.

RM: Es interesante observar que, a pesar de ser una región con tradición marítima, Euskadi ha vivido de espaldas al mar. ¿Cómo ves esto cambiando con el tiempo?

TG: Es cierto. Aunque Euskadi tiene una rica tradición marítima, durante mucho tiempo, el mar se ha visto más como una zona de trabajo que como un espacio de recreo o deporte. Sin embargo, esta percepción está cambiando gracias a las actividades de clubes como el nuestro y otros que promueven deportes náuticos. La vela, que en España se ha percibido durante mucho tiempo como un deporte elitista, está siendo democratizada. En otros países, la vela es un deporte para todos, y estamos trabajando para que aquí sea percibido de la misma manera.

RM: Para terminar, ¿cómo ves la relación entre la escuela, el equipo de competición y el Real Club Náutico de San Sebastián?

TG: La relación es fuerte y colaborativa. Aunque en el pasado pudo haber más separación, hoy en día el Club y la Escuela están estrechamente vinculados. El Club apoya activamente a la Escuela y a los equipos de regatas, y ambos trabajan mano a mano para promover la vela en Donostia. La implicación y compromiso del Club con la escuela y los regatistas es total.

Revista "Trasluchada": Ha sido un placer hablar contigo, Txema. Gracias por compartir tu experiencia y conocimientos.

Txema García: Ha sido un placer. Gracias por darme esta oportunidad. Hasta la próxima.





**DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN**

Donostia Kirola

Gold Sailing

**Campeones del Mundo J80
Campeones J80 Copa del Rey**



Contacto
Iñigo Jauregui: 686 588 444
info@goldsailing.com
Iruleen Kalea 11 20303 Irun



GIPUZKOA KIROLAK



GIPUZKOA
ETORKIZUNA
ORAIN

One Sails Atlántico Campeones del Mundo ORC 2022





Atlantis

SAN SEBASTIÁN

Somos una boutique especializada en alta bisutería, complementos artesanos, perfumes singulares y pañuelos de reconocidas marcas internacionales. Más de 30 años seleccionando piezas especiales para nuestros clientes, llenas de alma y sabor. Recientemente hemos lanzado nuestra propia marca de joyería: **Clara & Beth**, joyas de diseño propio creadas en San Sebastián y realizadas artesanalmente en España: que iluminan y ponen en valor la belleza de las piedras naturales y la sofisticación de las gemas preciosas.

Bengoetxea 1 bajo 20004 Donostia-San Sebastián
T 943 42 12 07 (también es Whatsapp)
www.atlantissansebastian.com

Disfruta la magia de la navidad.

decovillaflores.com

10% descuento socios.

29 años

conduciendo tus ideas


Editorial MIC
902 271 902
www.editorialmic.com



B

Accesorios for a Real Life
BLANCA ECHART
www.blancaechart.com



Estudio ubicado en Paseo Oriamendi 60 B, 20009 SAN SEBASTIAN
Visita con cita previa al 627 934 666

marabaixa

ASÓMATE AL BALCÓN DEL ATLÁNTICO

Una propuesta diferente de ecoturismo náutico en A Coruña
Navegaciones todo el año



reservas@marabaixo.gal · www.marabaixo.gal · 623 393 705

Investigaciones Privadas NOR

RNSP 10.696

www.investigacionesnor.com
clientes@investigacionesnor.com
+(34) 687.35.47.37
Donostia/San Sebastián

¿Necesitas información y pruebas?

Asuntos económicos y empresariales
Asuntos personales y familiares

Profesionalidad, confianza, resultados

Detectives Privados, investigamos para obtener información

Ideas para regalar

MASAJE RELAJANTE

Masaje aromático 50'50€
porque tú también te lo mereces, el 2º masaje solo por 12€ más

BONO 3 SES FACIALES

3 tratamientos faciales personalizados, porque se merece que la cuiden y relajarse 90€

MICROPIGMENTACIÓN

Ojos, cejas, labios incluso capilar - 10% regálate comodidad, verte más bonita y rejuvenecida

LIFTING TINTE DE PESTAÑAS

Embelce tu mirada durante 2 meses gracias al Lifting de regalo diseño de cejas 48€

PACK FACIAL Y CORPORAL

El dúo perfecto tratamiento facial personalizado y masaje relajante aromático, 1h30' de tiempo para ti. Oferta 85€

BONO RITUAL A ELEGIR

Bono 3 tratamientos 150€, a elegir:
Masaje aromaterapia.
Masaje piedras volcánicas
Tratamiento Indiba Edna Pro
Tratamiento facial personalizado
Masaje craneo facial
Lifting de pestañas
Manicura completa
Sesión de presoterapia
Masaje Lomi Lomi

PRESOTERAPIA

Bono 6 ses 120€ cuida de tu salud, regala bienestar

CHEQUE FOTODEPILACIÓN

Aprovecha nuestras ofertas 3x2 o elige un importe para regalar

COFRES COSMÉTICA

Realiza tu propio cofre o escoge entre las variedades que tenemos para ti.

www.threysbelleza.es · threysbelleza@gmail.com

Legazpi Kalea 4, Gipuzkoa 20004 / 943 420 441 / 672 048 448

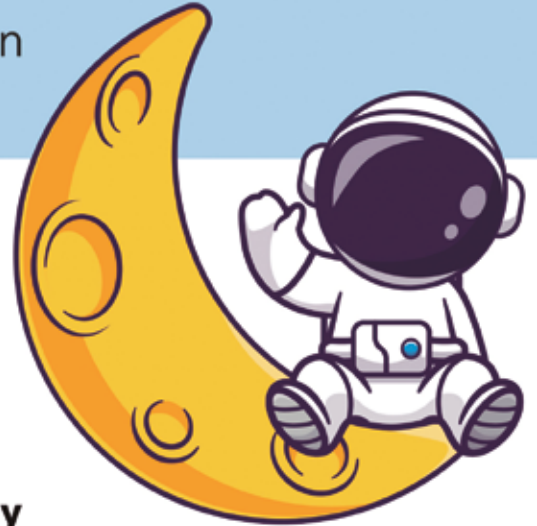
Avenida la Salle 8-09, Gipuzkoa 20140 / 943 593 728 / 687 439 915

PÖR DÖS PULGARES DE NADA



Asociación para el apoyo a la investigación
de la **F**ibrodysplasia **O**sificante **P**rogresiva

DARÍO, EL PEQUEÑO ASTRONAUTA



Darío es un niño que tiene
una **enfermedad ultra-rara y
sin cura** llamada FOP

(Fibrodysplasia Osificante Progresiva), sus músculos,
ligamentos, tendones y articulaciones se osifican
formando hueso, hasta que crean un segundo
esqueleto que le encerrará en su propio cuerpo.
En España son 45 diagnosticados,
no tiene cura ni tratamiento y además es irreversible.

Se pueden dar brotes espontáneos
o causados por un golpe, vacuna, operación...



Para encontrar un tratamiento,

**NECESITAMOS AYUDA
NECESITAMOS DIFUSIÓN**

Colabora **ES75 3085 0211 7027 0346 7825**

www.pordospulgaresdenada.com

 @pordospulgaresdenada

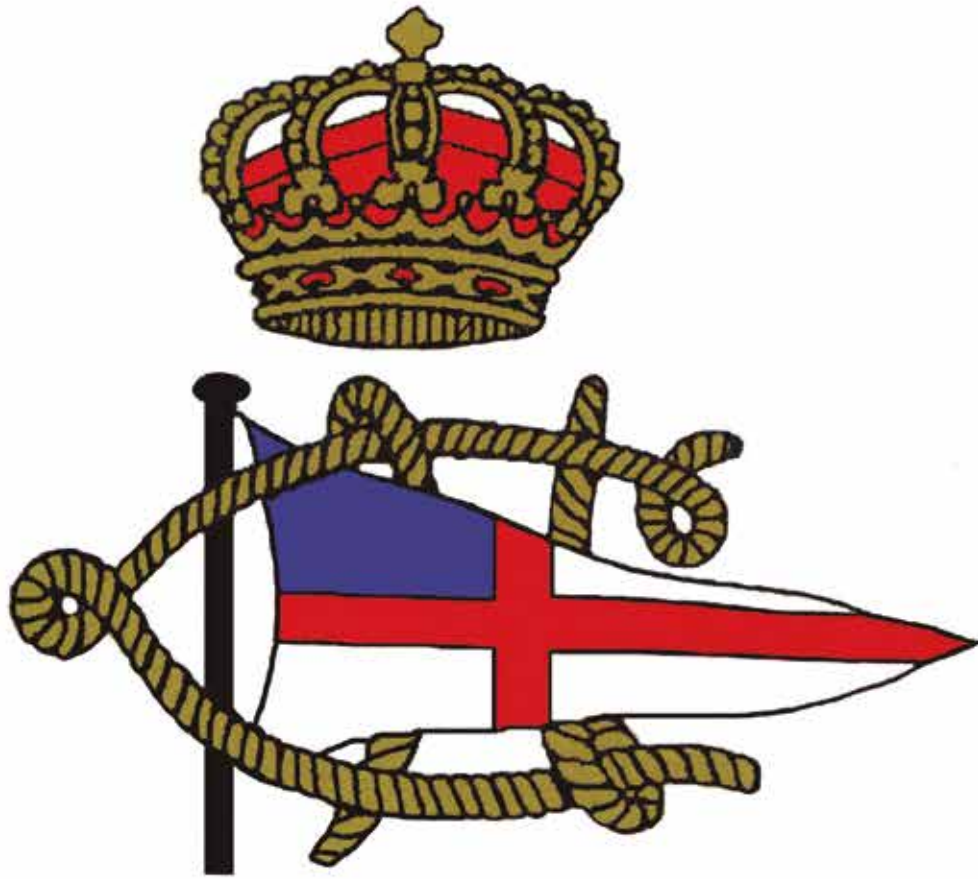
 por dos pugares de nada



Teaming

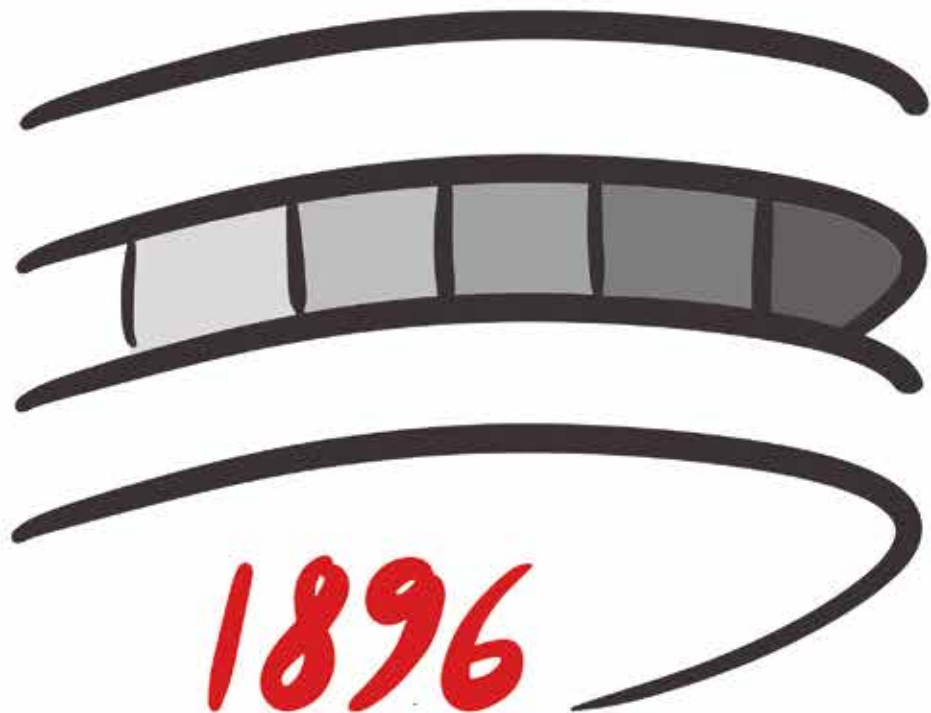


www.teaming.net/pordospulgaresdenada



Real Club Náutico San Sebastián
Donostiako Erreal Klub Nautikoa

RCNSS





Lurauto Oiartzun
Carretera GI 636 KM 5,7
20180 Oiartzun

Lurauto Leioa
Autonomia Etorbidea, 3,
48940 Leioa, Bizkaia

Lurauto Donostia
Ramón María Lili Pasealekua,
1, 20002 Donostia, Gipuzkoa

Lurauto Bilbao
Autonomia Kalea, 53,
48012 Bilbo, Bizkaia

Lurauto Elgoibar
Zizilion Kalea, 2, Bajo 1, 20870
Elgoibar, Gipuzkoa

Lurauto Noain
Polígono Talluntxe II E8,
31110 Noáin, Navarra



LURAUTO & CO

www.lurautoco.com