

Historia del remo

El remo como modo de propulsión de embarcaciones tiene una tradición milenaria. Sin embargo, como deporte se desarrolló en Inglaterra en el siglo XVII. Fue deporte señorial y reservado a los caballeros que se extendió al resto de Europa y del mundo. En el siglo XIX se fundaron los primeros clubes fuera de Inglaterra. En España, Portugal y Argentina todavía existen clubes de remo fundados a mitad del siglo XIX.

Desde esa época hasta hoy, el remo ha experimentado un desarrollo acelerado, tanto a sus conceptos básicos tanto en su tecnología de construcción de embarcaciones y de remos así como en la técnica de remar. La alta competición, igualmente, ha sido objeto de grandes adelantos en sus modos de entrenamiento. Hoy en día, ha dejado de ser un deporte señorial y exclusivo. Las damas empezaron a participar hace más de 100 años, pero hoy en día aun existen clubes de remo exclusivos para hombres, así como también exclusivos de mujeres.

El olimpismo conoce al remo como uno de sus deportes básicos casi desde su principio. Hoy en día los Juegos Olímpicos otorgan medallas de oro en 14 modalidades, tanto de hombres y mujeres, tanto de pesos pesados y ligeros, lo que resulta en 48 medallas de oro a título personal. Pero estas modalidades apenas son una parte de la gran variedad de competiciones de remo que existen, e incluyen modalidades que son exclusivas de algunos países. En España, el remo de banco fijo en la costa atlántica es de una popularidad inusual en este deporte. Una de las causas es su gran espectacularidad y la costumbre de apostar por el ganador de las regatas.

El deporte del remo

El remo es un deporte exigente tanto a nivel de deportista como a los lugares donde se practica. En el remo, un deportista, el remero; ha de desplazar una embarcación utilizando la fuerza y el movimiento de su cuerpo aplicado sobre uno o dos remos que, apoyándose en el agua imprimen el movimiento de la embarcación a través de su empuje en la chumacera la cual se encuentra fija a la embarcación por medio de un soporte adecuado. El remero se sitúa de espaldas al sentido de la marcha sobre un asiento (carro) que se desliza sobre unas vías, lo que permite aprovechar la fuerza y el movimiento de las piernas.



Modalidades

Deporte olímpico de una gran tradición. Se practica principalmente sobre aguas tranquilas (ríos, canales, lagos, estanques, puertos, embalses), tanto para la competición como para el ocio. Las regatas se hacen sobre una distancia olímpica de 2.000 m, con distancias menores para ciertas categorías y modalidades no olímpicas. También hay regatas de larga distancia y maratónicas. Se distingue entre pesos pesados y ligeros, así como tripulaciones masculinas y femeninas. Las modalidades más populares son el ocho y el skiff (individual).

Una característica principal del remo de banco móvil es que los remos están apoyados en chumaceras colocadas fuera de borda sobre portantes. Es por eso por lo que estas embarcaciones se llaman outriggers (inglés). También el remo no olímpico y de ocio se realiza en outriggers pero para distinguirlas de las de alta competición se llaman yoletas. Las yolas, que también son de banco móvil, son inriggers porque las chumaceras están colocadas sobre la borda en embarcaciones muy anchas (1,10 m), y los remeros no están sentados en línea sino en alternancia a ambos lados de la embarcación para adquirir la distancia necesaria hacia la chumacera. Hay un tipo de yoletas con el mismo ancho de 1,10 m pero con portantes, para facilitar el uso de dos remos (scull). El uso de dos remos por remero se le conoce como scull. Tanto estas como las eskifes son las más aptas para remar con ciertos oleajes en lagos y cercanías de las costas del mar. Los remos del banco móvil tienen casi 3 m, en el caso de usar dos a la vez (scull), y casi 4 m en el caso de un remo por remero (remo de punta). Algunas modalidades tienen un timonel sentado en popa o tumbado en proa. Las embarcaciones de equipo, sin timonel, se timonean desde el pie de uno de los remeros. El timonel/remero con timón suele ser el patrón. El remero sentado en popa (stroke), es el que marca el ritmo y la táctica en regatas. Se llama el marca y a veces adquiere el papel de patrón.

Outrigger scull

- Scull individual (Skiff) o single, 1x, (8 m)
- Doble scull (10 m) o doble par, 2x
- Cuádruple scull (cuatro skull) o cuádruple, 4x, (13 m).

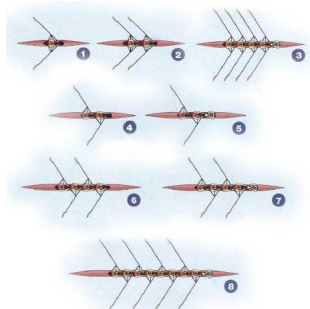
Outrigger sin timonel (remo de punta)

- Dos sin timonel, 2-, (10 m)
- Cuatro sin timonel, 4-, (13 m)

Outrigger con timonel (remo de punta)

- Dos con timonel, 2+, (11 m)
- Cuatro con timonel, 4+, (14 m)

- Ocho con timonel, 8+, (17 m)



Modalidades no olímpicas

Se habla de modalidades no olímpicas cuando nos referimos a aquellas no incluidas en el programa actual de los Juegos Olímpicos. Este programa en las últimas décadas ha estado sujeto a cambios y seguramente esto seguirá así.

En la actualidad hay 14 modalidades de outrigger de alta competición que compiten por medallas olímpicas, incluyendo aquellas de categorías masculinas y femeninas, así como aquellas limitadas al "peso ligero" de los remeros y de las remeras.

En los campeonatos mundiales hay una mayor variedad de modalidades, también sujetas a cambios. Así se suelen eliminar aquellas que en últimos eventos no acumularon un determinado número de tripulaciones participantes. Los mundiales igualmente vienen limitados a outrigger de alta competición.

Los constructores fabrican también outriggers con dimensiones casi idénticas a las de alta competición pero que se dedican a la instrucción y al entrenamiento diario. Son los outrigger de entrenamiento. Son de materiales más robustos y por lo tanto más pesados.

En outrigger tipo yoleta también hay regatas en algunos países, sobre todo para el remo escolar y de renuevo, pero no hay mundiales ni, por supuesto, vienen incluidos en los Juegos Olímpicos.

Yoleta scull con o sin timonel

Modalidad utilizada en algunos países para la competición de renuevo sobre distancias normalmente de 1.000 m, para regatas de ocio, y para el excursionismo internacional. En competición, las yoletas tienen un ancho homologado de 78 cm, mientras que los otros tipos de yoleta tienen anchos de hasta 1,10 m.

- Monoplaza (7 m)
- Doble (8 m)
- Triple (9 m)
- Cuádruple (10 m)
- Cinco (11 m)
- Seis con timonel (15 m)

- Ocho con timonel (17 m)

Yoleta de Punta

- Cuatro con o sin timonel (10/11 m)
- Ocho con timonel (17 m)

Yola (Inrigger) de punta con timonel

Modalidad también de competición con campeonatos nacionales. En España y Gibraltar en regatas de Cuatro, con ciabogas cada 250 o 500 m, sobre las mismas distancias del remo de outrigger; en Portugal en las tres variantes, en línea recta sin ciabogas.

- Dos (8 m)
- Cuatro (11 m)
- Ocho (17 m)

Banco fijo

Es uno de los deportes más duros que existen, aunque no es olímpico, puede ser tanto amateur como profesional. Los remos se sujetan en la regala de la embarcación sobre toletes y la unión entre estos y los remos es una especie de anillo trenzado de cuerda natural o sintética, que se llama estrobo.

Hay varias submodalidades dentro del banco fijo: traineras, trainerillas, bateles, faluchos, Ilaüt, barcas de jábega,...

Remo indoor

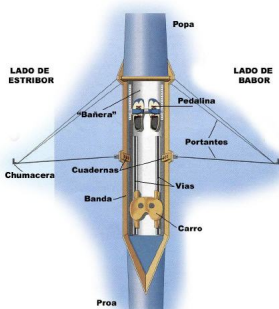
Los ergómetros son máquinas que simulan la acción del remo creando de esta manera un entrenamiento perfecto en tierra además de ser utilizado como máquina para mantener la forma debido a ser un ejercicio muy completo. No puede simular ciertos aspectos de la técnica de los barcos como puede ser la resistencia exacta del agua, los balances debidos al oleaje o los movimientos de las manos en el remo pero si ayuda a entrenar los movimientos y posiciones básicas del remo.

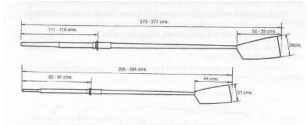
Actualmente el remo indoor es muy famoso en todo el mundo, es un deporte con miles de competidores por todo el mundo y multitud de competiciones como el Campeonato del Mundo de Sprints CRASH-B de Boston. Es de gran ayuda en la temporada de invierno cuando no son muy frecuentes los entrenamientos en el agua.



La embarcación

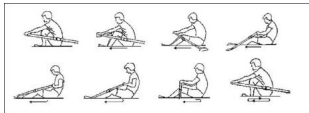
En los inicios los barcos estaban contruidos en madera. Pero a medida que han sido desarrollados materiales más ligeros y con gran resistencia, estos se han ido imponiendo y sustituyendo a la madera. Actualmente, los botes de competición son fabricados con materiales compuestos de fibra de carbono. En botes de entrenamiento también se usan otros materiales como la fibra de vidrio o una gran diversidad de plásticos. Estos nuevos materiales han permitido aumentar la velocidad de los botes, ya que se ha reducido el peso del bote y aumentado la hidrodinamica de los mismos. Con pequeñas diferencias según el tipo de bote (punta o cuple) hay una serie de elementos que son comunes independientemente de la modalidad de que hablemos.





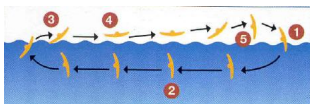
El remero

La envergadura es una cualidad fundamental: influye en la palanca que convierte el movimiento de los remos en impulso. Además el equilibrio y el ritmo, el remero debe coordinar una extraordinaria sincronización de las paladas para evitar una pérdida de la fuerza empleada. No sólo los brazos mueven la embarcación: las piernas, mediante el banco móvil, avanzan y recuperan la posición en cada golpe de remo. Como el ciclista, tiene un pulso muy bajo en reposo y una gran capacidad pulmonar.



La palada

La palada tiene cuatro fases: ataque, pasada, salida y recuperación. El movimiento comienza cuando la pala se introduce en el agua (1), se desplaza perpendicular a la línea de flotación (2) y termina cuando sale del agua (3); la pala recorre el aire en posición horizontal (4) y, finalmente, recobra la posición original (5) antes de volver a iniciar el ciclo. El remero, en el último tramo del recorrido de una regata, da cerca de 40 paladas por minuto.



Competición

Las competiciones de remo olimpico se realizan en un campo de regatas de distancia 2000m y seis calles de anchura. La distancia en la que compite cada categoría varia, organizándose de la siguiente manera:

Categoría	Edad	Distancia (m)
Veterano (Master) >29 1000		
Absoluta (Senior)	>18	2000
Juvenil 2000	17-18	
Cadete Infantil	15-16 13-14	2000
1000 Alevín	11-12	
1000		

Según la regata y los organizadores estas distancia pueden variar. Así se realizan regatas de distancia larga, siendo la distancia más habitual 6000m, y de distancia corta, variando entre 500 y 1000m.