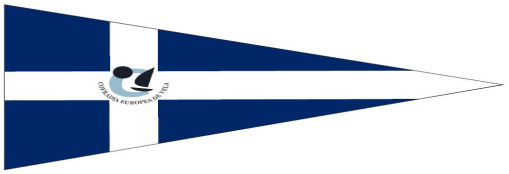
COFRADÍA EUROPEA DE VELA
European Sailing Fraternity

BOLETIN INFORMATIVO DE LA CEV NUM 6 - ABRIL

SUMARIO

1. ***Reunion de trabajo en el puerto de Vigo***
2. ***Mensaje del Comodoro del CN Internacional Hemingway de Cuba***
3. ***Frases famosas. Notiziario CEV (Italia)***
4. ***26ª Copa América Aukland***
5. ***Cofrade: Guillermo Lorenzo sobre medicina deportiva***
6. ***Conferencia Hidrográfica de Españs/Portugal***



Reunión del Gran Maestre de la Cofradía Europea de la Vela, con el presidente de la Autoridad Portuaria del puerto de Vigo

El pasado mes de marzo el Gran Maestre de la Cofradía Europea de la Vela (CEV) ; Francisco Quiroga, mantuvo una reunión de trabajo con el presidente de la Autoridad del Puerto de Vigo, Vazquez Almuiña, para presentarle los objetivos, proyectos e historia de la Cofradía Europea de la Vela, que este año, asi se le explico al presidente de la AP, cumple los veinte años de vida, desde su fundación en la localidad Pontevedresa de Sanxenxo en el año 2001, por un grupo de ”osados” aficionados a la vela que han visto hasta el momento que la CEV sigue su rumbo sin detenerse. El presidente de la Autoridad Portuaria de Vigo, estuvo acompañado por la directora del puerto de Vigo, asi como también asistió acompañando al Gran Maestre el responsable de Comunicación y RR.EE de la Cofradía Europea de la Vela. Otros asuntos se trataron en una reunión distendida, en la que el presidente de la Autoridad Portuaria de Vigo, manifestó su disponibilidad para facilitar cuando sea posible y asi lo necesite la CEV, las

instalaciones del Puerto para cualquier tipo de acto que la cofradía lleve a cabo. Quedaron pendientes algunos flecos que se trataran en una próxima reunión con los responsables del puerto.

COFRADIA EUROPEA DE LA VELA

Mensaje del Comodoro del Club Náutico Internacional Hemingway de Cuba

Hemos recibido el mensaje del Club Náutico Internacional Hemingway de Cuba agradeciendo la colaboración y de la CEV y ofeciendose amablemente para cualquier asunto que pueda surgir en una visita a ese Club Náutico en Cuba: El correo va dirigido al Gran Maestre y lo reproducimos íntegramente para vuestro conocimiento: “Me complace saludarle muy atentamente en nombre del Club Náutico Internacional Hemingway de Cuba y en el mío propio, así como desearle a usted, a sus familiares y a todos los Cofrades que se encuentren disfrutando de excelente salud y cumplan todas las medidas para evitar el contagio con la Covid-19. Me motiva solicitar su siempre valiosa colaboración para informar a todos los Cofrades sobre las acciones que desarrolla nuestro Club Náutico Internacional Hemingway de Cuba para ampliar y fortalecer las relaciones amistosas con la Cofradía Europea de la Vela y mantenerlos informados de las posibilidades de llegar a nuestras marinas internacionales en medio de la Pandemia de Covid-19 que está dejando tanto sufrimiento, tristeza e incertidumbre en todo el mundo. Considero propicia la ocasión para expresarle nuestro inmenso

agradecimiento por su apoyo a nuestro Club Náutico, apoyo importante y simbólico por lo que representa la Cofradía Europea de la Vela. Es una luz de esperanza que nos ayuda a navegar por los mares tenebrosos e inciertos. Los mensajes que recibimos de usted, cargados de amistad, de la energía y la espiritualidad, que hacen posible mantener el amor al mar y el compromiso por contribuir a concientizar la necesidad de preservar las tradiciones e historia marítima de la humanidad. Aprovecho para reiterarle mi más cordial saludo y mi más sincero agradecimiento por el permanente apoyo que nos brinda, lo cual contribuye al reconocimiento y prestigio de nuestro Club Náutico por parte de la comunidad náutica internacional. Atentamente. Comodoro Escrich. Cuba

INFORMACION ÚTIL PARA LOS YATISTAS INTERESADOS EN NAVEGAR HACIA CUBA

Teniendo en cuenta que la situación epidemiológica en Cuba es aún compleja por el número d e contagiados con la Covid-19 y que la pandemia no se presenta de forma uniforme en lo qe se aplican a los navegantes de otros países que arriban a la isla, s territorios en que están enclavadas las marinas internacionales; los protocolos sanitarios que se aplican a los navegantes de otros países que arriban a la isla, son actualizados con vista a facilitar la estancia de los yatistas durante sus escalas en dichas marinas o la navegación por nuestras costas.

Los navegantes interesados en incluir a Cuba como posible destino en su plan de travesía y a los que por seguridad desean contar con la posibilidad de recalar en nuestro país por necesidad de fuerza mayor; pueden ponerse en contacto con nuestro Club Náutico Internacional Hemingway de Cuba para obtener información actualizada sobre las marinas abiertas y los protocolos sanitarios que en ellas se aplican, así como contar con nuestra disposición de asistirlos en la coordinación de su navegación por las costas cubanas con el objetivo de contribuir a realizar una travesía los más placentera posible.

Los interesados podrán comunicarse con nuestro Club Náutico Internacional Hemingway de Cuba a través de los correos electrónicos yachtclub@cnih.mh.tur.cu, yachtclubcnih@gmail.com

Comodoro Escrich Facebook: Cnih de Cuba

USEFUL INFORMATION FOR YACHTS INTERESTED IN SAILING TO CUBA

Taking into account that the epidemiological situation in Cuba is still complex due to the number of people infected with Covid-19 and that the pandemic does not appear uniformly in the territories where international marinas are located; The sanitary protocols that are applied to sailors from other countries who arrive on the island are updated with a view to facilitating the stay of yachtsmen during their stopovers in said marinas or navigation along our coasts.

Sailors interested in including Cuba as a possible destination in their voyage plan and those who for safety reasons wish to have the possibility of arriving to our country due to major force; they can contact our Hemingway International Nautical Club of Cuba to obtain updated information on the open marinas and the sanitary protocols that are applied in them, as well as having our disposition to assist you in coordinating your navigation along the Cuban coasts with the objective of contributing to make a journey as pleasant as possible.

Those interested may contact our Hemingway International Yacht Club of Cuba through the emails yachtclub@cnih.mh.tur.cu, yachtclubcnih@gmail.com and Facebook: Cnih de Cuba

Commodore Escrich

FRASES FAMOSAS DE ORIGEN MILITAR: **“CON CAJAS DESTEMPLADAS” . Con gran enfado y enojo.**

“Cajas” eran llamados los tambores, y siempre estaban “templadas”, es decir, con los parches tensos, salvo en actos envueltos en tristeza, como imposición de castigos o ceremonias fúnebres.

Hoy en día aun pervive parte de esta antigua tradición cuando en Semana Santa, como evocación de dolor por la muerte de Cristo, “se destemplan los tambores”.

Muy buena acogida para la edición portuguesa del Boletín de la CEV

Desde el pasado mes de marzo, tenemos el placer de editar nuestro boletín en portugués, gracias a la inestimable colaboración del cofrade Antonio Bossa que participa en la traducción de todos los textos del boletín al idioma de Camoens

El boletín comienza su andadura en este idioma y esperamos que en un futuro próximo lo haga también en alguno más de los países de los que son ciudadanos algunos de nuestos cofrade. Hasta el momento, y por las noticias y mensajes que recibimos, la acogida es bastante buena. Muchas gracias a tod@s

36° COPA AMERICA AUKLAND (NUEVA ZELANDA) MARZO 2021

Nuestro Cofrade italiano Agostino Randazzo, que es el presidente del Circolo della Vela Sicilia en Palermo, un club con LUNA ROSSA del TEAM PRADA PIRELLI participó en la 36ª America's Cup llevada a cabo por el el Team New Zealand.

Las rondas preliminares para el desafío final registraron la victoria de la PRADA CUP de LUNA ROSSA que superó claramente al equipo inglés INEOS del súper as Sir Ben Ainslie por 7 a 1. (En la foto vemos al cofrade Agostino Randazzo levantando la Copa Prada tras la victoria).

NOTIZIARIO CEV

FRATELLANZA EUROPEA DELLA VEL

COFRADÌA EUROPEA DE LA VELA - EUROPEAN FRATERNITY OF SAILING

CAPITOLO ITALO-MALTESE 15 MARZO 2021

El Notiziario CEV editado por nuestros confrades italianos pertenecientes al Capítulo Italo-Maltesse se hace eco este mes de la publicación del libro de la Cofradia Europea de la Vela, 20 años de vida, que ya se ha distribuido desde Galicia a nuestros cofrades italianos. También hace mención el boletín italiano al nuevo carnet de la Cofradía Europea de la Vela. Saludamos desde estas paginas a nuestros amigos cofrades del Capitulo Italo-Maltese.

Medio año de Boletines Informativos

Había quien no se lo creía pero, ya veis, desde que en diciembre del pasado año, que empezamos a llevar a cabo este proyecto de editar cada mes un Boletin de la Cofradia Europea de la Vela, nuestro Boletin, ya ha cumplido sus seis primeros meses de vida.

Me decía un cofrade, amablemente, hace poco tiempo, en uno de sus correos que “las cosas que tienen continuidad son las que tienen más mérito, y el Boletín de la CEV ya está ahí”. Muchas gracias a todos

Tasa de sudoración y factores ambientales en regatistas juveniles de clase Láser

Por el cofrade Guillermo J. Lorenzo González *del Servicio de Urgencias. Sección Pediatría. Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol. A Coruña*

Guillermo Lorenzo: "Mi singladura comenzó cuando me dio una primera oportunidad, hace ya la friolera de 35 años, mi Amigo y Gran Maestre de la cofradía Europea de la vela, Francisco Quiroga"

Dentro de las inquietudes, tanto profesionales como de ocio o tiempo libre, de nuestros cofrades, a los que siempre, desde estas paginas, invitamos a participar con su artículos, opiniones o sugerencias como es el caso del articulo de hoy y que plasmamos en nuestro boletin CEV mensual.

Hoy nos hacemos eco de un trabajo llevado a cabo por uno de nuestros cofrades en colaboración con un grupo de trabajo que acerca de "La tasa de sudoración y factores ambientales en regatistas juveniles de la clase Laser"

El cofrade y médico, Guillermo J. Lorenzo González es actualmente Facultativo del Servicio de Urgencias. Sección Pediatría. Complexo Hospitalario Universitario de Ferrol que además fue el promotor y coordinador del estudio. Guillermo es Licenciado en Medicina y Cirugía, Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Máster en Nutrición y farmacología Deportivas, Coordinador docente para Médicos Internos residentes (MIR) en el área de Urgencias Pediátricas, Coordinador del grupo de Trabajo de Atención a la Infancia de la Asociación gallega de medicina Familiar y Comunitaria (AGAMFEC).

Ademas de su trabajo, otra de sus aficiones es el mar. Ha navegado desde su infancia en Optimist y Clase Europe. Miembro del equipo gallego de vela ligera entre 1989 y 1993, liderando el ránking de dicho equipo a nivel nacional en ambas clases. Subcampeón de España Juvenil de Clase Europe en 1993. En vela de crucero ha participado como táctico en numerosas regatas nacionales e internacionales con navegantes de la talla de Javier de la Gándara y Fernando Echávarri. Actualmente participa en regatas en solitario a bordo de su prototipo de 33 pies.

El quipo de trabajo

Ademas de nuestro cofrade el equipo que llevó a cabo este trabajo y su seguimiento está formado por, Jano Toro Prieto-Puga de la Real Federación Española de Vela. Santander. Cantabria y entrenador del Equipo Español de ILCA masculino,

Teresa Seoane Pillado del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (INIBIC). Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad de A Coruña . Licenciada en Matemáticas con la especialidad de Estadística e Investigación Operativa, Doctora en Ciencias de la Salud por la Universidad de A Coruña, Máster en Bioestadística por la Universidad de Santiago de Compostela.

Emiliano Fernández Windscheid del Servicio de Cardiología. Licenciado en Medicina y Cirugía, Especialista en Medicina de familia y Comunitaria, y especialista en Cardiología, entre otros títulos.

Maximino Casares Ozores (colaboración especial en meteorología), Jefe del Grupo de Predicción y Vigilancia Meteorológica en A Coruña (retirado en la actualidad). En su curriculum deportivo tiene una larga trayectoria como deportista en navegación a vela, la cual le ha permitido formar parte del equipo español participante en la Copa América en San Diego en 1995, Auckland en 1999 y Valencia en 2007; y previamente en el proyecto Galicia 93 Pescanova.

Resumen

Siguiendo las pautas de los investigadores de este trabajo, se sabe que, recientemente, algunos estudios han reportado diferencias en la tasa de sudoración (SR) en regatistas de clase láser (LC) bajo condiciones ambientales (EC) extremas. Este estudio pretende determinar una especie de “SR standard” en regatistas juveniles de Láser 4.7 bajo condiciones “no extremas”, con el objetivo de alcanzar una adecuada reposición de líquidos tanto para entrenamientos como en competición. Adicionalmente, se ha analizado una hipotética relación entre SR y los factores ambientales, considerándolos no únicamente como variables independientes, sino también como una variable compleja, conocida habitualmente como “sensación térmica” (WCh).

Resumen del trabajo.Objetivos

Recientemente, algunos estudios han reportado diferencias en la tasa de sudoración (SR) en regatistas de clase láser (LC) bajo condiciones ambientales (EC) extremas. Este estudio pretende determinar una especie de “SR stándard” en regatistas juveniles de Láser 4.7 bajo condiciones “no extremas”, con el objetivo de alcanzar una adecuada reposición de líquidos tanto para entrenamientos como en competición.

Adicionalmente, se ha analizado una hipotética relación entre SR y los factores ambientales, considerándolos no únicamente como variables independientes, sino también como una variable compleja, conocida habitualmete como “sensación térmica “ (Wch).

Material y metodología

Nueve regatistas juveniles de Láser 4.7 han participado en este estudio descriptivo y prospectivo. Todos ellos han sido monitorizados durante todo un año de sesiones de entrenamiento y competición, incluyendo regatas nacionales como internacionales. Los cambios en la masa corporal, así como la ingesta de líquidos y sólidos han sido registrados de forma individual para cada regatista, antes y después de cada sesión para estimar la SR, los cambios totales en la masa corporal, así como las variaciones en el porcentaje de masa corporal. Se instó a los regatistas a ingerir comida y bebida “ab libidtum” a lo largo del estudio. La temperatura ambiente, la intensidad de viento y la humedad relativa fueron registradas.

Entrenador y miembros del equipo de Laser, del RCN de A Coruña. que participaron en el estudio

Resultado

Se observaron diferencias significativas (p = 0.012) para la SR entre los entrenos y las competiciones 0.18 (± 0.14) L.h−1 vs. 0.23 (± 0.12 L.h−1. La temperatura ambiental y la WCh durante las competiciones mostraron además una relación inversa con la SR.

Discusión

Estos resultados sugieren que una mayor ingesta de líquidos y sólidos bajo condiciones de “frío ambiental”es necesaria para mantener el peso ideal, mejorando así el rendimiento durante la competición. Artículo original publicado en la revista “Archivos de medicina del Deporte”, publicación oficial de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED). No 199. Volumen 37(2). Septiembre-Octubre de 2020. Este artículo ha merecido una mención especial de jurado en los premios nacionales de Medicina del Deporte otorgados por la SEMED en la categoría de “Trabajos de Investigación de Especial Calidad Investigadora”.

Hasta donde sabemos, se puede mencionar también que es la primera vez que se concede un premio a nivel nacional a un estudio dedicado a la medicina deportiva aplicada al deporte de la vela.

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

Numerosos estudios en deportes de resistencia han demostrado que la deshidratación leve (pérdida de agua corporal) para valores a partir de un 1-2% se traduce en un detrimento del rendimiento cognitivo y muscular de un 10% aproximadamente.

En la vela de competición, especialmente en crucero-regata, la edad para participar en competiciones prácticamente no entiende de límites. Sin embargo, a medida que la edad del deportista se incrementa, la sensación natural de sed disminuye, por lo que e la hidratación al final de un día de regatas sea, casi en el 100% de los casos, inferior a la necesaria.

La finalidad de este estudio fue la de demostrar y cuantificar matemáticamente la realidad de la deshidratación durante entrenamientos y competiciones en deportistas de vela ligera adscritos a programas de “alto rendimiento”.

La aportación más significativa de este trabajo ha sido la de poder demostrar que más que un único factor ambiental son un cúmulo de factores (integrados en la denominada “sensación térmica”) los que determinan el grado de hidratación necesaria para mantener el rendimiento físico en regata.

A mayores de lo expuesto en nuestro artículo, y como novedad para la Cofradía Europea de la Vela, podemos añadir un resultado sumamente significativo que todavía no ha sido publicado: a lo largo del estudio pudimos comprobar que los deportistas que mejor se “adherían” a las pautas de hidratación propuestas mejoraban sus resultados en competición.

Roberto Bermudez que participou no estudo despois de gañar o Campionato de España de clase Laser

CONSIDERACIONES GENERALES

En los últimos años, la medicina deportiva aplicada al deporte de la vela ha ido evolucionando en conocimientos y profesionalización. Básicamente, podemos destacar dos áreas de aplicación: la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones.

Otra de las aplicaciones de la medicina deportiva tiene estrecha relación con desarrollo de dispositivos digitales de monitorización de constantes fisiológicas del deportista. Actualmente el dr Lorenzo está implementando un método de seguimiento a distancia con José María Van Der Ploeg, medalla de oro en Barcelona 92 (Clase Finn), y próximo entrenador olímpico en Tokio 2021 tras un contrato firmado en Portugal a finales de marzo del presente año.

Laser

Históricamente, tanto España como Portugal han sido dos de las mayores potencias navales de todos los tiempos. Dicha predominancia se mantiene hoy día cuando nos referimos a la vela de competición. Pero si algo tienen en común las gestas históricas de la navegación con los navegantes y regatistas de los tiempos modernos es que todos ellos precisaron de “mecenas”, instituciones y personas que, a título individual, fueron pioneros también por la manera en que confiaron y apostaron por el éxito tanto en las expediciones de los descubrimientos, hace quinientos años, como por los grandes deportistas de la actualidad.

Sin la colaboración desde tierra de esa especie poco habitual de visionarios, los épicos

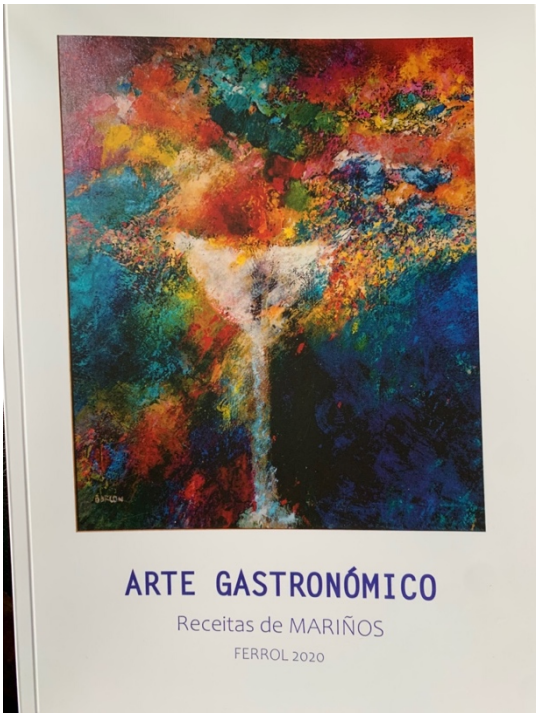
descubrimientos y los éxitos recientes de nuestros deportistas (tanto en regatas oceánicas profesionales como en clases olímpicas) no hubiesen sido posibles. A esa raza de personajes ineludibles, de “conseguidores” valientes y entregados a la materialización de proyectos de éxito pertenece, sin duda (y lo digo con absoluto conocimiento de causa) nuestro Gran Maestre Don Francisco Quiroga. Tanto Paco como algunas otras personalidades (no demasiadas, pero cuya labor ha tenido resultado de grandísimo impacto), desde hace décadas han venido prestando su apoyo, contra viento y marea, a un gran número de regatistas españoles a todos los niveles, desde la formación de base hasta las categorías más profesonalizadas.

Los niños de mi generación soñábamos con emular las gestas de los Javier de la Gándara, de los Jorge Maciel, de los Chuny y compañía… pero estos “ídolos de nuestra niñez” también necesitaron apoyos en sus comienzos. Sin ellos, difícilmente se puede explicar la consolidación de la vela de iniciación y la continuidad en la afición por la mar de aquellos que en su momento estábamos “empezando”. Curiosamente, tras bambalinas, apoyando a aquellos referentes deportivos que surgieron en los años 80s y 90s siempre estaba la figura de Francisco Quiroga. Para la intimidad del recuerdo guardo los momentos y kilómetros de carretera compartidos con él en aquellos primeros años.

Con muchos compañeros de los primeros tiempos todavía me cruzo de vez en cuando en la mar, casi siempre tras superar la Marola, y con los otros (los que se han ido) los llevaré navegando conmigo para siempre en mi memoria.

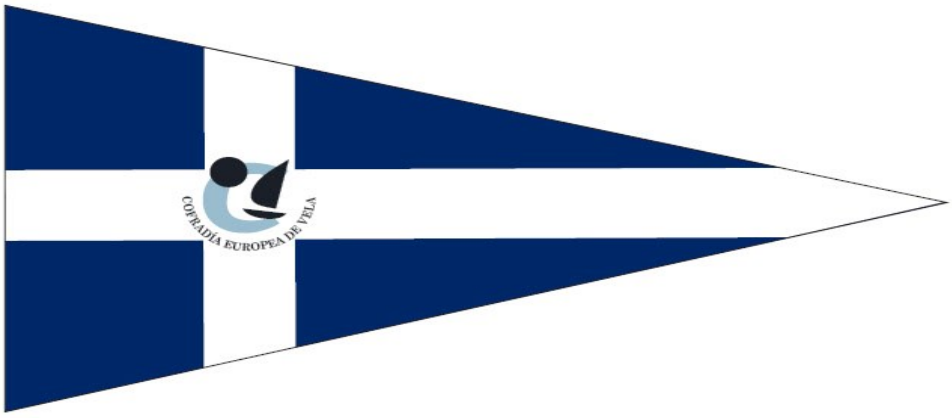
Y por último, lo que me gustaría dejar claro, porque es de justicia, es que mi singladura particular (y la de muchos más), comenzó cuando me dio una primera oportunidad, hace ya la friolera de 35 años, mi Amigo y Gran Maestre de la Cofradía Europea de la vela, Francisco Quiroga. Así que Gracias Paco: en mi nombre y en el de todos aquellos que una vez fuimos niños...eternamente Gracias.

Presentación en Ferrol del V cuaderno de “Arte Gastronómic/Recetas de cocina de Marinos de la Armada Española”



El pasado día 26 de marzo, se presentó en la Sala de actos del Museo Naval de Ferrol El cuadernoEspa, el quinto cuaderno titulado “Arte gastronómico/Recetas de cocinaa de Marinos de la Armada Española", La presentación corrió a cargo del Secretario General de la Sociedad Artistica Ferrolana SAF Pedro Sanz, y del Capitán de Navio, escritor y Académico, José Blanco Núñez.

En el citado ejemplar aparecen trabajos del CN Pepe Blanco Núñez, en relación de "Comiendo a bordo en la mar durante el siglo XVIII" y del TN (RV) Jaime Antón Viscasillas, sobre "A cultura del vino en la Marina". Por otro lado se facilitan recetas de cocina de, entre otros, el General de Infanteria de marina Carlos Pérez-Urruti, Contralmirante Antonio Pintos, Capitanes de navio Andrés Gamboa, Marcelino González, Indalecio Seijo, Diego Ruiz y Ruiz de Cortazar, Aurelio Fdz Diz, Francisco Vazquez Sanz, Jose Pavia, Ramón Fernández Borra, Francisco Dupuy, asi como Coroneles Rafael Estrada, Rafael Blanco, el Tte Coronel y pintor Pipo Romero, asi como ilustraciones de Corin Cervera, Manuel Carballeira, Marcelino Gonzalez, Olga Rubalcaba, Fina Portqa, Mariano de Souza, M. Ratero, y portada a cargo del director del ejemplar y pintor, Carlos Barcón. El citado cuaderno está patrocinado por Cultura del Concello de Ferrol y su distribución es totalmente gratuita.



COFRADIA EUROPEA DE LA VELA

Conferencia de Institutos Hidrográficos de Portugal y España: “La hidrografía en la seguridad de la navegación y el conocimiento del océano”

Contra-Almirante Carlos Ventura Soares,

Unos doscientos invitados se dieron lugar de manera virtual , es decir, online, el pasado día 26 de marzo, y organizado por el Comité de Foros de la Cofradía Europea. de la Vela, una conferencia de Instituto Hidrográficso de España y Portugal que llevó por titulo “LA HIDROGRAFÍA EN LA SEGURIDAD DE LA NAVEGACIÓN Y EL CONOCIMEITNO DEL OCÉANO”, y que fue impartia por parte española por el Comandante Director del Instituto Hidrográfico de la Marina Española, capitán de navío José Daniel Gonzalez-Aller Lacalle y por parte portuguesa por el contra-almirante Carlos Ventura Soares, Director General del Instituto Hidrográfico de Portugal

Capitán de Navío José Daniel Gonzalez-Aller Lacalle

COFRADIA EUROPEA DE LA VELA

Boletin Informativo editado por la Cofradía Europea de la Vela (CEV)

Dirección, Edición y Redacción: Valentín Dominguez

Traducción edición para Portugal: Antonio Bossa

Prensa: prensa.cofradiavela@gmail.com

Gabinete del Gran Maestre: gabinete@eurocofradevela.com

Próximamamente nueva dirección de la nueva web de la CEV

Cascais 2010

Los Cofrades llevaron a cabo una travesía recorriendo el litoral noroeste peninsular abordo de los veleros Azulmarino, Kunga, Pedras I y Trasto VI. En recorrido se llevo a cabo entre Portosin (Galicia) y la ciudad de Cascáis, cerca de Lisboa. En la bajada de Portosin a Cascáis participaron cinco barcos, la foto es una instantánea en el barco de Jorge Mallo. De izquierda a derecha : Joaquin Mallo,Miguel Eraso,Pipo Vilar,Jorge Mallo,Pedro Ramirez y Luis Bolibar. Como anecdota, nos cuenta el cofrade Jorge Mallo, que se habían alejado mucho de la costa en rumbo portante de tal manera que les permitiera cenar opíparamente con el Kūnga horizontal, y por ello, comenta, “no llegamos al encuentro previsto con veleros portugueses en Peniche, y recien los encontramos a nuestra llegada a Cascais. Un buen asado con pure de patatas, bien vale un despiste” comenta Jorge Mallo.