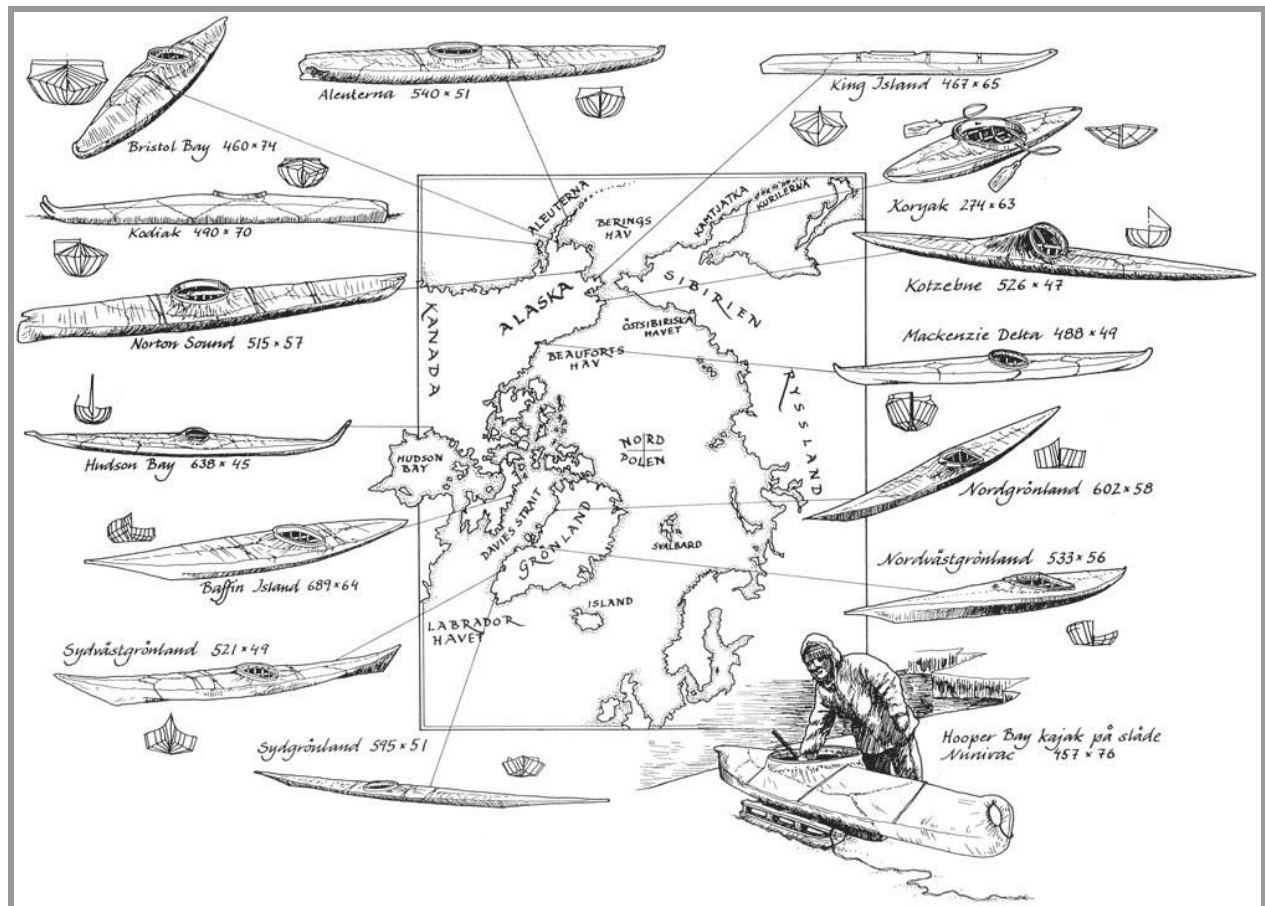


LA PALA GROENLANDESA

EL MEJOR COMPLEMENTO PARA LA “ROPA DE ANDAR POR EL AGUA”

Para los que amamos el kayak de travesía, navegar interminables caminos de costa durante horas y jugar con las rocas y el oleaje, las palas tradicionales o también llamadas palas groenlandesas son, en nuestra opinión y sin dudas, **el complemento indispensable para la “ropa de andar en el agua” o kayak (originalmente “qajaq”)**.

Los kayaks son las embarcaciones más antiguas que se conocen y durante siglos fueron herramientas de supervivencia dedicadas a la caza de narvales y focas. Los enfrentamientos con estos animales en su medio acuático exigía un **manejo excepcional de los kayaks en una lucha constante contra vuelcos, arrastres y desequilibrios**. Estos kayaks se diseñaban de formas muy distintas según el uso o costumbres de la zona llegando a existir hasta 40 tipos de kayaks.



En la era moderna, el kayak fue reintroducido en Escocia en 1865. Se trataba de una embarcación de madera inspirada en los kayaks tradicionales **sustituyendo la pala tradicional por la versión más utilizada en Europa** con ‘hojas anchas’ en cada extremo predominando la búsqueda de la velocidad y la maniobra de potencia (especialmente valiosa en el kayak de río). Ya en el siglo XX, los kayaks continuaron evolucionando en cuanto a materiales de construcción y diseños así como con respecto a la técnica de paleo ...hasta llegar a inspirar el deporte olímpico de Piragüismo.



Pero volvamos a las palas tradicionales. Si bien su uso se extiende por muchas áreas del norte del globo, se les denomina habitualmente “palas groenlandesas” al ser **Groenlandia la zona más dedicada en la actualidad a preservar y difundir la cultura Inuit** y las maniobras características de la navegación en kayak transmitidas por generaciones de cazadores expertos. Pero recordemos que junto a los distintos tipos de kayaks existían distintos tipos de palas.

En la actualidad muchos amantes del kayak de mar y especialmente aquellos dedicados a las largas travesías, hemos descubierto que estas palas no solo son **igual de eficaces que las palas de estilo europeo** sino que definitivamente aportan interesantes ventajas para la navegación

Las técnicas de paleo de las diferentes comunidades inuit podían variar según el entorno o las costumbres particulares de la zona, pero **incluida la técnica de paleo moderna, todas se basan en el uso de la rotación del torso como movimiento básico para desplazar la pala en el agua** haciendo fluir la energía desde los pies, a través de los muslos, a través de los músculos del estómago, cruzando la espalda y acabando con el empuje de la mano hacia la siguiente palada.



Las diferencias más importantes en la técnica groenlandesa tienen mucho que ver con el concepto de **ergonomía, o la adaptación de una técnica a las características o necesidades de un trabajo**, en este caso la caza y la travesía en kayak de mar.

1. Colocación de las manos en la pala: Las palas groenlandesas presentan una **distancia entre el comienzo de cada "hoja" (hombro de la pala) de unos 50cm** de media.
2. Los codos se mantienen bajos.
3. Las manos agarran la pala de forma suave y **los dedos se dividen entre la pértiga y el comienzo de la "hoja"**.
4. La pala entra en el agua con un **ángulo de 30%** que vendrá marcado por la posición de las manos sobre la pértiga ovalada que se adapta al hueco que la mano genera al mantener la muñeca en línea recta (posición de puñetazo).

Si bien la forma de la hoja, al ser más estrecha que la hoja europea, desplaza menos cantidad de agua y por consiguiente no desarrolla la misma potencia de avance, **esta diferencia se compensa perfectamente aumentando la cadencia o número de paladas (menor impacto sobre el hombro y el antebrazo)**. De igual forma, si a velocidad crucero mantenemos el cruce de la pala a la altura del plexo solar (diafragma), en momentos donde se requiere mayor velocidad o potencia el cruce se puede elevar hasta la altura de la vista y la hoja pasará a entrar en el agua de una manera más perpendicular (perdiendo momentáneamente la postura más ergonómica).

Una técnica ergonómica es la mejor garantía, especialmente para palistas con lesiones previas.



En ambos formatos, tanto tradicional como moderno, cada palada se compone de una parte inicial o de ataque donde el palista prepara la pala para introducirla en el agua lo más a proa posible. Inmediatamente se inicia la rotación del cuerpo mientras empujamos la mano de arriba dejando la otra mano en posición casi neutral acompañando a la pala en su salida, $2/3$ antes del final de la palada (a la altura de la cadera).

Un hábito muy importante es el de abrir los dedos de la mano al empujar la pala lo que protegerá la muñeca manteniendo la sangre en circulación y motivando para el empuje.

Pero lo más interesante de las palas tradicionales y lo que nos conquistó definitivamente fue su uso y el modo en el que hizo cambiar nuestro concepto del kayak **pasando de ser una embarcación a entender claramente el concepto de “ropa de agua”.**

Estas son las características principales que hacen de estos diseños lo mejor para la travesía costera:

1. Extensión de la pala. Capacidad para cambiar rápidamente el agarre de la pala lateralmente de forma que prácticamente **doblamos el área de apoyo en el agua ganando estabilidad y potencia en los giros bruscos.** De igual forma aumenta considerablemente la efectividad del sculling.
2. **Sus hojas simétricas aportan mayor estabilidad al entrar y salir del kayak.** Si además se pasa la pala por debajo de las líneas de vida fijará perfectamente la horizontalidad.
3. La **simetría de las hojas garantiza una inmediata recuperación de la posición de la pala en cualquier situación** debido a la flotabilidad. Solo necesitas abrir la mano un poco para que las hojas recuperen rápidamente su posición horizontal.
4. Durante maniobras más extremas o violentas como el verse golpeado por el agua, el viento o atrapado en un rulo de ola, **las palas tradicionales son más amables con nuestros hombros y ofrecen mucha menos resistencia.**

5. Al dividir el agarre de los dedos entre la pértiga y el comienzo de la hoja (“hombro”) **el control sobre el ángulo de la pala es total lo que facilita apoyos certeros y sólidos.**
6. Las palas tradicionales son **mucho más fáciles de transportar sobre cubierta como pala de repuesto.** En especial las llamadas de “tormenta”. Estas palas **no necesitan ser divididas** para su transporte al ser más cortas y bajo el agua solo se necesita deslizarla fuera de los elásticos en caso de pérdida de la pala principal.

Y por último destacar que en el mercado, estas palas son más baratas que sus hermanas de carbono, dependiendo de la madera pueden pesar menos y sobre todo son asequibles para la auto-construcción. Hay mucha información en la red sobre cómo construir palas tradicionales y sin necesidad de embarcarse en la compra de complicadas herramientas.

Fuentes consultadas:

https://www.rutabagashop.com/Greenland-Style-Paddling_b_32.html

<https://www.diariodekayak.es/historia-del-origen-del-kayak/>

https://wiki.ead.pucv.cl/Kayaks:_Historia,_Hidrodin%C3%A1mica_y_Ergonom%C3%ADa

<https://www.eastpolepaddles.com/inuit-kayak/>

<https://youtu.be/qlbuVGtx3F4> Cape Falcon Kayaks

www.traditionalkayaks.com