



# Una entrenadora de récord

Bajo la dirección de Almudena Ávila, la sección de piragüismo del Grupo ha acumulado más de ochenta medallas desde 2007

**ANGELA S. CIFUENTES**

**GIJÓN.** Más de ochenta medallas ha cosechado Almudena Ávila (Oviedo, 1975) desde que en 2007 se hizo cargo de la sección de piragüismo del Grupo. Un equipo al que llegó, como palista, trece años antes. La ovetense pronto se dio cuenta que lo suyo era el deporte y decidió estudiar Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Además, también posee el título de Técnico Nivel 3, de Piragüismo en Aguas Tranquilas.

Son muchas las vivencias que ha acumulado esta expalista y entrenadora dentro del mundo del piragüismo. Aunque como técnico hay un título cosechado que guarda con especial cariño: el Campeonato de España sénior conquistado en 2004, con el K-4 formado por Javi Hernanz, Miguel Castañón, Javier Fernández y Andrés Sanjurjo. «Fue uno de los primeros títulos logrados

como entrenadora en el Grupo y lo recuerdo con mucha alegría», apostilla la ovetense.

Son muchas las técnicas que utiliza Almudena para enseñar todos sus conocimientos del piragüismo a los palistas. «Pretendo ser cercana al deportista y siempre intento apoyarle y motivarle para conseguir el máximo rendimiento», confiesa la entrenadora grupista.

Asegura que su forma de trabajar ha evolucionado a lo largo de estos años. «Cada día aprendes algo nuevo, ya que estos chicos lo dan todo y eso a una entrenadora le aporta mucho», afirma. Paula García es una de las palistas que está a las órdenes de Almudena y asegura «es una entrenadora ejemplar, que se preocupa mucho por el deportista a nivel individual».

**Pasión por el piragüismo**

Almudena Ávila se ha convertido en un referente, ya que, desde su llegada al Grupo Covadonga, la evolución de la sección de piragüismo ha sido extraordinaria, con grandes clasificaciones en cada uno de los campeonatos en los que participa el equipo de la polideportiva entidad gijonesa.

En la actualidad, la sección en-



Almudena Ávila, con algunas de las medallas conseguidas por los grupistas. :: AFP

trena a caballo entre el Grupo y Trasona para preparar la temporada de invierno, que dará comienzo el próximo mes de febrero con el Campeonato de Asturias que se va a celebrar en el embalse corverano. Posteriormente, en marzo, tendrá lugar el Nacional en Sevilla. «Los entrenamientos son muy duros, sobre todo en Asturias, donde la meteorología normalmente no acompaña», afirma la responsable de la sección de piragüismo del Grupo. Para los palistas es muy gratificante el trabajo en el agua, aunque hay veces que es imposible y toca

hacer físico, muy importante para los piragüistas. Los entrenamientos suelen durar dos horas.

Almudena también estuvo presente en la Federación Asturiana de Piragüismo, como directora técnica, dos años antes de llegar al Grupo Covadonga.

Son muchos los grandes palistas a los que ha formado la ovetense. Algunos son Borja Prieto y Miriam Vega Manrique. Además de estar en contacto con Javier Hernanz en algunas competiciones. «Para un entrenador es muy gratificante ver que el trabajo se hace bien cuando

un deportista sube a podio. Es un momento muy bonito», asegura la entrenadora.

Con vistas al futuro, son pocos los objetivos que se marca la técnica grupista. Su única obsesión es seguir transmitiendo su pasión por el piragüismo a través del trabajo, y mantener la unidad que tiene la sección, en la actualidad. «Trabajar con buen ambiente es clave», apostilla Almudena. Esta temporada, como adelantó ayer EL COMERCIO, el Grupo tiene un refuerzo de lujo: el res veces campeón del mundo Álvaro Fernández Fiuza.

Lotería Nacional		SORTEO 5/15		SORTEO DEL DÍA 15 DE ENERO DE 2015															
SORTEO DEL JUEVES		Seis series de 100.000 billetes cada una																	
Lista acumulada de las cantidades que han correspondido a cada una de las seis series de los números premiados, clasificados por su cifra final												ESTOS PREMIOS CADUCAN A LOS TRES MESES, CONTADOS A PARTIR DEL DÍA SIGUIENTE AL DE LA CELEBRACIÓN DEL SORTEO							
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete	Números	Euros/Billete
62400	330	62401	300	62402	300	62403	330	62404	300	62405	300	62406	300	62407	330	62408	300	62409	300
62410	330	62411	300	62412	300	62413	330	62414	300	62415	300	62416	300	62417	330	62418	300	62419	8 100
62420	300.000	62421	8 100	62422	300	62423	330	62424	300	62425	300	62426	300	62427	330	62428	300	62429	300
62430	330	62431	300	62432	390	62433	360	62434	360	62435	300	62436	300	62437	330	62438	300	62439	300
62440	480	62441	300	62442	300	62443	300	62444	300	62445	300	62446	300	62447	330	62448	300	62449	300
62450	330	62451	300	62452	300	62453	330	62454	300	62455	300	62456	300	62457	330	62458	300	62459	300
62460	390	62461	300	62462	300	62463	330	62464	300	62465	300	62466	300	62467	330	62468	300	62469	300
62470	330	62471	300	62472	300	62473	330	62474	300	62475	300	62476	300	62477	330	62478	300	62479	300
62480	330	62481	300	62482	300	62483	330	62484	300	62485	300	62486	300	62487	330	62488	300	62489	300
62490	330	62491	300	62492	300	62493	330	62494	300	62495	300	62496	300	62497	480	62498	300	62499	300
92600	330	92601	300	92602	300	92603	330	92604	300	92605	300	92606	300	92607	330	92608	300	92609	300
92610	330	92611	300	92612	300	92613	330	92614	300	92615	300	92616	300	92617	330	92618	300	92619	300
92620	480	92621	300	92622	300	92623	330	92624	300	92625	300	92626	300	92627	330	92628	300	92629	300
92630	330	92631	300	92632	300	92633	540	92634	360	92635	300	92636	300	92637	330	92638	300	92639	300
92640	330	92641	300	92642	300	92643	330	92644	300	92645	300	92646	300	92647	330	92648	300	92649	300
92650	330	92651	300	92652	300	92653	330	92654	300	92655	450	92656	300	92657	330	92658	300	92659	300
92660	390	92661	300	92662	300	92663	330	92664	300	92665	300	92666	300	92667	330	92668	300	92669	300
92670	330	92671	300	92672	300	92673	330	92674	300	92675	300	92676	300	92677	330	92678	300	92679	300
92680	330	92681	300	92682	300	92683	330	92684	300	92685	300	92686	300	92687	330	92688	300	92689	300
92690	330	92691	300	92692	300	92693	330	92694	4.665	92695	60.000	92696	4.665	92697	330	92698	300	92699	300
<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>	<b>Terminaciones</b>
2420	1.230	3351	750	633	240	054	150	2085	750	656	150	4167	780	6729	750	099	150		
420	480	911	150	803	180	814	150	395	150			497	180						
440	180			33	90	994	150					7	30						
20	180			3	30	34	60												
60	90																		
0	30																		

**ESTE SORTEO ADJUDICA 2.127.000 DÉCIMOS PREMIADOS POR UN IMPORTE TOTAL DE 12.600.000 EUROS**

PREMIO ESPECIAL	FRACCIÓN	SERIE	PREMIO ACUMULADO
1.170.000€ Núm. 62420	2*	3*	1.200.000€
PRIMER PREMIO			

**INSTRUCCIONES PARA LA CONSULTA DE ESTA LISTA**

1\* Compruebe si la fecha del sorteo y el dibujo que figuran en la parte superior de la lista coinciden con los de su billete o décimo.  
 2\* En cada columna, y solo en ella, están todos los premios y cantidades que han correspondido a todas las series de números que terminan con la cifra grande que se encabeza, clasificados en dos grupos: números especiales y terminaciones.  
 Por ejemplo, si su número termina en 1, ha de fijar su atención únicamente en la columna encabezada con un uno. Los premios indicados en la columna «euros/billete» son los que corresponden a un billete, y sea, a diez décimos.  
 3\* Solo si en la columna de números aparece el que ve y jumpa y si así fuera, a la derecha encontrará acumulado el importe total de los premios que han correspondido al billete, con excepción de los especiales que figuran acumulados en el recuadro inmediatamente anterior a esta instrucción.  
 4\* Si no está su número completo (puede estar presente en el grupo de terminaciones, si las hay, de cuatro cifras y su número, así como igualmente desaparecido, a la derecha encontrará el total de premios que han correspondido a billetes los números que terminan con esas cuatro cifras.  
 Si no tiene premio por terminación de cuatro cifras, o no las hay, proceda en la misma forma con las terminaciones de tres cifras, en su caso con las de dos y, finalmente, con las de una.