



CURSO DE CREEK

Dos jornadas intensas de kayak alpino, en compañía de guías de alto nivel y en los mejores ríos del Pirineo para la práctica del creek (Ara, Bujaruelo, Cinqueta...). Una gran oportunidad para aprender y disfrutar de esta exigente modalidad de Aguas Bravas. Desde la localidad de Torla, a las puertas del Parque Nacional de Ordesa, nos desplazaremos a las secciones de los ríos con mejores condiciones para la práctica de esta modalidad de kayak.

| | |
|--------------------------------|--|
| NOMBRE | KAYAK EN AGUAS BRAVAS: CURSO DE CREEK |
| LOCALIZACIÓN | Ríos del Pirineo según condiciones: Ara, Bujaruelo, Cinqueta..., con base en Torla |
| FECHAS | 12 y 13 de Junio de 2.010 (opción de otras fechas con grupo concertado) |
| DIRIGIDO A... | Piragüistas de nivel avanzado (nivel III consolidado y esquimotaje) que buscan la formación específica para poder afrontar un río de clase IV-V con garantías |
| OBJETIVOS | Aprender a maniobrar en cauces de montaña, conocer y practicar las medidas de seguridad, portear, interpretar rápidos con diferentes desniveles y caudales, descender un río alpino en diversas situaciones. |
| ACTIVIDADES Y NIVELES |  |
| GUIA/S | Coordinador: Txus Ruiz de Erentxun |
| ALOJAMIENTOS OPCIONALES | Camping / Bungalow / Hotel |
| Nº PARTICIPANTES | 3/6 |
| PRECIO SIN ALOJAMIENTO | 190,00 € |

PROGRAMA COMPLETO

Día 1.- Reunión de todos los participantes en el programa a primera hora de la mañana en el punto de encuentro en Torla designado por la organización. El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Tras finalizar, se entrega a cada uno de los participantes el Dossier Técnico del curso. Mediante una metodología teórico – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para esta primera sesión, con una pequeña parada para una comida picnic a mitad de la jornada:

- **Sesión teórica (2 h.):** Equipo, material, el creek, dinámicas de río, técnica y actitud en el creek.
- **Sesión práctica (6 h.):** Realizaremos la sesión práctica mediante el descenso de una sección corta de río de clase IV, donde aplicamos a la práctica todo lo visto en la sesión teórica, con especial atención a:

- Interpretación del río: El grado IV, actitud en grado IV.
- Técnicas de descenso: Nuevas técnicas, cuerpo, kayak, remo.
- Obstáculos: Tipos y formas, técnicas para salvar obstáculos.
- Metodología del descenso: Inspección
- Mis compañeros

Tras finalizar la sesión en el río, veremos una proyección técnica y otros descensos.

Día 2.- Comenzamos con la segunda sesión con un esquema similar al del día anterior, con sus contenidos correspondientes:

- **Sesión teórica (2 h.):** Técnica de creek, logística y organización en el descenso, lectura de río (interpretación de rápidos), seguridad en rápidos, elementos (cuerdas, arnés,...), técnicas de uso, progresión y conducción en grado IV.
- **Sesión práctica (6 h.):** Realizaremos la sesión práctica mediante el descenso de un tramo largo de río de clase IV, con parada para un almuerzo – picnic a media jornada, donde aplicamos a la práctica todo lo visto en la sesión teórica, con especial atención a:
 - Técnicas de seguridad para afrontar los obstáculos.
 - Diferentes situaciones, lecturas y seguridad en rápidos de fuerte desnivel.

Fin del curso sobre las 18,00 h.

PRECIOS Y FORMA DE PAGO

PRECIO PROGRAMA: 190,00 €/persona (IVA incluido)

El precio incluye:

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Transporte durante el programa.
- Guías Profesionales asignados para todo el programa (visitas, acompañamiento, etc.)
- Seguro de asistencia: Póliza **nº 1059407** contratada con la empresa **AXA**, con cobertura específica para nuestras actividades de aventura. La información completa sobre las condiciones y coberturas del seguro está a disposición de los clientes y se enviará al que la solicite.
- Dossier Técnico: El Creek.
- I.V.A. 7% incluido.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro en Torla.
- Alojamientos, comidas, cenas y desayunos durante el programa. Opción de alojamiento en campamento de la organización instalado en camping, u otras opciones de alojamiento en bungalow u hotel (Ver **OPCION ALOJAMIENTO TORLA**)
- Equipamiento personal: Kayak, neopreno, anorak, chaleco, casco, pala, cubre,... La organización pone a disposición de los participantes un servicio de alquiler de equipo (Ver **OPCION DE ALQUILER DE EQUIPOS**).
- Cualquier otro servicio no indicado expresamente en el apartado INCLUYE.

OPCION ALOJAMIENTO TORLA:

Distintas opciones de alojamiento:

Camping: Alojamiento en camping en tiendas suministradas por la organización. Régimen de alojamiento y desayuno. Precio: **Consultar**

Complejo Turístico Ordesa en Torla (bungalows, hotel,...): Precio: **Consultar opciones**

OPCION ALQUILER DE EQUIPOS:

Servicio de alquiler de material personal, con los siguientes precios/día:

| Kayak | Pala | Cubre | Chaleco | Casco | Anorak + Neopreno |
|---------|--------|--------|---------|--------|-------------------|
| 15,00 € | 1,00 € | 1,00 € | 1,00 € | 1,00 € | 1,00 € |

FORMA DE PAGO:

25 % del total a la confirmación de la reserva, y **75 %** restante con al menos 15 días de antelación a la fecha de comienzo del curso.

PARA INSCRIBIRSE

Podéis solicitar más información o hacer la inscripción vía mail, rellenando el formulario que aparece en la página, enviando un mensaje a info@urnomade.com , o llamando al teléfono

944-79 06 56:

- Enviar los datos personales, tanto para clientes individuales como para grupos: Nombre, apellidos, nº de DNI y teléfono de contacto.
- Formalizar la inscripción ingresando el 25 % de la cantidad total.
- Los pagos se realizarán mediante transferencia bancaria al nº de cuenta que os facilitaremos una vez realizada la inscripción.

CONDICIONES PARTICULARES

- **Número de participantes:** El número mínimo total para la salida del programa es de 3 personas, y el máximo de 6 personas.
- **Nivel:** Piragüistas de nivel avanzado (nivel III consolidado y esquimotaje) que buscan la formación específica para poder afrontar un río de clase IV-V con garantías.
- Es necesario saber nadar, estar en buena forma física y contar con un buen estado de salud. En caso de algún tipo de enfermedad, dolencia, lesión o problemas con la alimentación, consultar.
- La edad mínima para participar en el programa es de 18 años. Consultar opción de menores acompañados. (mínimo 16 años).
- En caso de no alcanzar el grupo mínimo señalado para la confirmación final del curso, se devolverá a cada persona inscrita el total del dinero pagado hasta ese momento.

QUE HAY QUE LLEVAR

KAYAKISTAS con equipo propio: Cubre, casco, chubasquero, neopreno, lifas, chaleco, cuerda seguridad, cordinos, mosquetón, remo, calzado, escaarpines, bolsa estanca, petate.

OPCION CAMPAMENTO: Saco de dormir, esterilla.