




KAYAK KAMP ITINERANTE: INICIACION AL KAYAK DE AGUAS BRAVAS EN PIRINEOS (RIOS GALLEGO, ESERA Y NOGUERA PALLARESA)

Curso monográfico e intensivo de iniciación al kayak, destinado a todos los aficionados al piragüismo que buscan acercarse al mundo de las aguas bravas. Impartido por guías profesionales e instructores experimentados, para estas jornadas se eligen los ríos con las condiciones adecuadas para el mejor aprovechamiento del curso. Todo en un ambiente relajado y enfocado al conocimiento y disfrute del río y su entorno. Para que tu primer contacto con el kayak de aguas bravas sea agradable y sin sorpresas.

LOCALIZACIÓN	Ríos del Pirineo según condiciones: Gállego, Esera, Noguera Pallaresa
FECHAS	6 al 10 de Julio de 2.009
DIRIGIDO A...	Piragüistas que ya han realizado algún curso de iniciación básica, interesados en profundizar en la técnica para descensos autónomos
NIVEL	
OBJETIVOS	Conocer y practicar las técnicas de kayak en aguas bravas para descender con garantía y seguridad secciones de río hasta nivel III
GUIA/S	Coordinador: Txus Ruiz de Erentxun
ALOJAMIENTOS OPTATIVOS	Campamento en Camping
Nº PARTICIPANTES	5 / 12
PRECIO	420,00 €

PROGRAMA COMPLETO

Día 1.- Reunión de todos los participantes en el programa a primera hora de la tarde (sobre las 14,30) en las instalaciones de UR en Murillo de Gallego. El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórico – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para esta primera sesión:

- **Sesión teórica (1 h.):** Comenzaremos la sesión con un acercamiento primario al mundo de las aguas bravas, familiarizándonos con los materiales y equipos empleados, para pasar desde ahí a ver la técnica básica, con especial atención a las posiciones en el kayak y las maniobras combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio, destinado a la consecución de trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua. Nociones básicas de seguridad en el río.

- **Sesión práctica (3 h.) - Descenso en el río Gállego:** Realizaremos la práctica descendiendo una pequeña sección de río de clase II-III, de baja dificultad e ideal para poner en práctica lo aprendido en la sesión teórica. Aprenderemos in situ sobre las técnicas de paleo, lo que supone mejorar ese proceso, adecuándolo a la fisonomía y características del rápido. Comenzamos también las primeras nociones de lectura de río, o lo que es lo mismo, el arte de reconocer las señales del río, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad. Señas en el río.

Día 2.- Después de desayunar, comenzamos la segunda jornada para seguir avanzando en el programa previsto, distribuida también como el primer día en una parte teórica y otra práctica:

- **Sesión teórica (1 h.):** Comenzamos con una panorámica de las maniobras básicas del kayak de aguas bravas, principalmente la toma de corriente, el stop y el back. Continuamos con las primeras nociones de hidrología, que incluyen los obstáculos en el río, las corrientes, las contracorrientes, las olas, etc., para acabar la sesión teórica avanzando en la lectura de río.
- **Sesión práctica (4 h.) - Descenso en el río Gállego.** Hoy haremos la sesión práctica descendiendo una sección de río de grado III. En los pasos elegidos practicaremos las maniobras aprendidas durante la sesión teórica, aplicaremos lo visto sobre obstáculos y corrientes, y prestaremos especial atención a la lectura de río in situ (morfología del río, hidrodinámica, etc.).

Comida libre en Murillo. Finalizamos el día con **proyecciones:** Una proyección técnica de apoyo al curso, acompañada de la proyección de una de las expediciones del equipo de UR.

Día 3.- Desayuno en el campamento. **Traslado al río Esera, en la localidad de Campo.** Ya con los conocimientos adquiridos realizaremos un tramo por la mañana y otro por la tarde.

- **Sesión teórica (1 h.):** Tras realizar un repaso a lo aprendido el día anterior, continuamos con otros aspectos de la técnica básica del piragüismo en aguas bravas, incidiendo en los apoyos, la posición del cuerpo y las técnicas de paleo respecto a las tomas de corriente, backs y stop. De ahí, avanzaremos hacia la metodología del descenso en grupo.
- **Sesión práctica (5 h.):** La sesión práctica de hoy consistirá en un descenso integral del río de grado III, con una parada para comer. Dividiremos la sesión en 2 bloques en función de sus contenidos:
 - Un primer bloque de aplicación y recapitulación de todo lo aprendido hasta el momento en las sesiones teóricas y prácticas de días anteriores, en lo que invertiremos unas 2-3 h. Descenso en grupo.
 - Un segundo bloque de unas 2 h. de duración, donde veremos y llevaremos a la práctica las primeras nociones de rescate y autorrescate en descenso, natación en aguas bravas y manejo de cuerdas.

Después del segundo tramo, salimos hacia la localidad de Sort (Lleida), en busca de la Noguera Pallaresa, donde llegaremos al anochecer, para pasar los siguientes 2 días. Montamos el campamento y cena libre.

Día 4.- Noguera Pallaresa: En los dos días que pasaremos aquí trataremos de hacer un descenso integral del río, pero continuando con el curso y haciendo hincapié en la lectura de río.

- **Sesión teórica (1 h.):** Tras realizar un repaso a lo aprendido el día anterior, continuamos con otros aspectos de la técnica básica del piragüismo en aguas bravas:

- Interpretación de un río: El arte de reconocer las señales del río, el peligro, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad:
 - Obstáculos.
 - Metodología de descenso.
 - Lectura de rápidos.
- **Sesión práctica (5 h.):** La sesión práctica de hoy consistirá en un descenso del río de grado III con dos pasos de III+ (tramo Llavorsi- Rialp), y por la tarde nos vamos al Campo de Slalom. Dividiremos la sesión en 2 bloques en función de sus contenidos:
 - **Un primer bloque** de aplicación y recapitulación de todo lo aprendido hasta el momento en las sesiones teóricas y prácticas de días anteriores, en lo que invertiremos unas 2-3 h. Descenso en grupo. Prácticas de seguridad en los pasos de III+
 - **Un segundo bloque** de unas 2 h. de duración, donde veremos diseños de rutas y aprenderemos a maniobrar con seguridad. Trazar la ruta de primero y en grupo. Prácticas de esquimotaje en el campo de slalom.

Tras finalizar la sesión en el río, nos dirigimos al campamento base para la recapitulación de lo aprendido durante el día (comentarios, aclaraciones, etc.). Proyección de diapositivas y vídeo.

Día 5.- Comenzamos con la última sesión teórico – práctica, con la lectura de río como contenido principal:

- Técnicas de seguridad para afrontar el obstáculo.
- Navegar en grupo.
- Diferentes situaciones.
- Rescate de otros compañeros.
- Navegación de forma autónoma.
- Lecturas y seguridad en los rápidos.

Este 5º y último día será el día del feedback: Incidiremos en lo que más nos cuesta, descendiendo el tramo de río entre Sort y Collegats. A la vez, realizaremos una puesta en común del curso, con una valoración final que nos servirá para ver nuestra progresión del primer al último día. Después de comer en Sort, regreso a Murillo de Gallego, con llegada sobre las 7 de la tarde

PRECIOS Y FORMA DE PAGO

PRECIO PROGRAMA: 420,00 €/persona IVA incluido

Descuento 60,00 € para piragüistas con equipo completo propio

El precio incluye:

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Equipamiento técnico individual (kayak, neopreno, casco, chaleco, pala y cubrebañeras)
- Transporte durante el programa.
- Alojamiento en camping en campamento montado por la organización, que incluye tiendas de campaña tipo igloo, tienda cocina/comedor amplia, mesas, sillas, menaje y útiles de cocina, iluminación, etc. Régimen de alojamiento y desayuno.
- Comidas picnic de los días 3º y 4º.
- Guías Profesionales asignados para todo el programa (visitas, acompañamiento, etc.)
- Seguro de asistencia: Póliza nº **0109506488785** contratada con la empresa **MAPFRE**, 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.
- I.V.A. 7% incluido.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro en Murillo de Gállego.
- Cenas durante el programa, y comidas de los días 1º, 2º y 5º.
- Cualquier otro servicio no indicado expresamente en el apartado INCLUYE.

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 hacer la inscripción vía mail, enviando un mensaje a info@urnomade.com , o llamando al teléfono **944-79 06 56:**

- Enviar los datos personales: 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 5 personas, y el máximo de 12 personas.
- **Nivel:** Piragüistas que ya han realizado algún curso de iniciación básica, interesados en profundizar en la técnica para descensos autónomos
- 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.

FECHA Y LUGAR DE ENCUENTRO

Lunes 6 de Julio a las 14,30 h. en las instalaciones de UR en Murillo de Gallego.

QUE HAY QUE LLEVAR

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

ALOJAMIENTO EN CAMPAMENTO: Saco de dormir, esterilla.