



## **KAYAK KAMP ITINERANTE "SAN FERMIN"**

Si hay dos medios de aprender, siempre escojo el más duro; no es mi intención, pero me resulta más divertido; por eso, la escuela de los golpes y los revolcones fue lo mío, o la forma natural de aprender. El "Kayak Kamp Itinerante San Fermin" es un viaje "5 estrellas en 5 días", conociendo los principales valles pirenaicos y sus ríos, y dedicado al conocimiento de la técnica básica de aguas bravas en los cauces clásicos del Pirineo, finalizando en Pamplona para disfrutar de San Fermín.

Durante este curso, observaremos en el río los movimientos del agua y su importancia en la navegación, los principios generales de las aguas bravas (equilibrio, rotación y propulsión), maniobras básicas y trayectorias. Para aquellos kayakistas que desean iniciarse y para los que quieren una semana de kayak intenso, con ríos de diferentes características donde aprenderemos a manejarnos con soltura y seguridad, conociendo a otros kayakistas de diferentes procedencias con quienes compartiremos nuevas experiencias.

### • **OBJETIVOS:**

1. Conocer los movimientos del agua, los obstáculos y lo que generan, para anticiparse y maniobrar en consecuencia
2. Maniobrar con equilibrio y propulsar el kayak, teniendo en cuenta el cuerpo y la verticalidad de la pala.
3. Controlar del casco y el plato.
4. Propulsar el kayak orientado al objetivo marcado.
5. Conocer los criterios de seguridad en clase IV, supervisar el rápido, analizar, formular y ejecutar. Conocer y practicar los puestos de seguridad, la utilización de cuerdas y la seguridad en patrulla.
6. Manejar la cuerda de seguridad y conocer sus funciones.

### • **CONTENIDOS:**

1. Técnica básica: Corrección de los principios básicos de la navegación, el calaje del kayakista y el movimiento que generamos en la transmisión del cuerpo: pies, rodillas, caderas, hombros y cabeza.
2. Desplazamiento sin rotación y con rotación; factores externos para el trazado, y factores internos del kayakista. Situaciones de rotación.
3. Estudio de las corrientes: velocidad, corriente real y corriente resultante. Obstáculos.
4. Campos de fuerzas: Movimientos generados por las corrientes y posibilidad de utilizarlos; establecer un plan motriz; el medio y las acciones.
5. Puesta en acción: Control y reacción.
6. Seguridad en rápidos de clase IV en patrulla y con puestos de seguridad. Lectura de rápidos y prácticas de rescate.
7. Manejo de cuerdas. Dónde, cuando y como lanzar cuerda. Nudos, anclajes y sistemas de tensión.

<b>LOCALIZACIÓN</b>	Ríos del Pirineo: Gállego, Esera, Noguera Pallaresa
<b>INSTRUCTOR</b>	Txus Ruiz de Erentxun
<b>RATIO</b>	Un instructor por cada 4 kayakistas
<b>DIRIGIDO A...</b>	Si te has formado de forma autodidacta o en algún curso de iniciación, y además navegas clase III con seguridad, es el momento para avanzar en conocimientos de navegación, técnica y seguridad en los rápidos de III-IV.

## PROGRAMA COMPLETO

Se trata de un programa **FULL TIME**: A primera hora, clase teórico-práctica en seco; después sesión de práctica en río; y ya por la tarde, la puesta en común. Y durante todo el curso, atención personalizada, aprendizaje guiado, ensayo y corrección de errores, análisis con videos y fotos, y feedback final. En este sistema de aprendizaje se interrelacionan la navegación con la seguridad. El eskimotaje es aconsejable que sea eficaz; en caso de que no sea así, al final de la jornada haremos unos esquimos para ver los errores y procurar mejorar

**Día 1.-** Reunión de todos los participantes en el programa a primera hora de la tarde (sobre las 14,30) en Pamplona, desde donde nos trasladamos a Murillo de Gallego. El guía 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. Señales 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 video.

**Días 5 y 6.-** 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 mas nos cuesta, descendiendo el tramo de río entre Llavorsi y Rialp. 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 hacia Pamplona. Y para acabar bien y con alegría, os propongo una buena merienda camino de Pamplona, a la búsqueda de San Fermín. Llegada a Pamplona hacia primera hora de la noche. Al día siguiente disfrutaremos de las fiestas sanfermineras con un almuerzo comunitario, y fin del viaje.

#### **¿QUE INCLUYE?**

##### **El precio incluye:**

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Equipamiento técnico individual (kayak, neopreno, casco, chaleco, pala y cubrebañeras)
- Transporte durante el programa.
- Guías Profesionales asignados para todo el programa (visitas, acompañamiento, etc.)
- Seguro de asistencia:
- IVA incluido

##### **El precio no incluye:**

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro.
- Alojamiento, desayuno, comidas y cenas durante el programa.
- 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](mailto:info@urnomade.com) , o llamando al **teléfono 94 681 47 69:**

- Enviar los datos personales: Nombre, apellidos, nº de DNI y teléfono y mail 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.

## QUE HAY QUE LLEVAR

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

**ALOJAMIENTO EN CAMPAMENTO:** Saco de dormir, esterilla.