



APRENDE O PERFECCIONA TU ESQUIMOTAJE PARA NAVEGAR CON SEGURIDAD

El esquimotaje es una importante y casi vital maniobra de seguridad y rescate en las aguas bravas. Un buen esquimotaje te da confianza y seguridad, haciéndonos disfrutar más del kayak en los descensos, viajes, ... Aprende paso a paso a ser valiente bajo el agua, oriéntate y pon boca arriba tu kayak. Si aprendes a esquimotear y adquieres los principios básicos de navegación, no tendrás problemas en seguir avanzando en las técnicas del kayak de aguas bravas. Además, como valor añadido, dominar el esquimotaje hace que estés menos expuesto, porque no nadas y te auto- rescatas tú mismo. Por tanto, el esquimotaje nos da una mayor seguridad y más confianza a la hora de afrontar las trayectorias y ejecutar las maniobras.

Hemos desarrollado una estructura de enseñanza basada en nuestra experiencia de 25 años en el kayak de aguas bravas, que permite practicar y comprender la secuencia de movimientos necesaria para el esquimotaje de principio a fin. Esto nos permite ver con claridad dónde está el error, y por tanto facilita aportar los consejos correctos para realizar la maniobra con éxito. Lo haremos durante 2 días, combinando la piscina por la mañana y la navegación en el río en aguas bravas clase III por la tarde.

Estamos a tu lado para corregir el error, dar la confianza necesaria y desarrollar una metodología de aprendizaje personalizada y dirigida, con una ratio de 1 instructor por cada 3 alumnos, y en el lugar idóneo.

Buena Línea !!!

LOCALIZACION	Murillo de Gallego, piscina del Camping Armalygal y río Gállego. Piscina de Lumbier y ríos Eska o Salazar. Valle de Broto, piscina del Camping Oto y río Ara.
DIRIGIDO A	Kayakistas de aguas bravas que necesitan practicar o aprender la técnica de esquimotaje
OBJETIVOS	Aprender a esquimotear en plano y en corriente con cierto grado de exposición.
GUIAS GRUPO RATIO	Txus Ruiz de Erentxun / Maite Arboniés Mínimo 3 personas / máximo 8 personas Ratio 1 instructor por cada 3-4 alumnos

PROGRAMA

Día 1.- Reunión con los participantes hacia las 10:00 h. de la mañana en el lugar indicado para el curso (Murillo de Gállego/ Oto / Lumbier). Presentación general: El kayakista y su equipo, metodología, temporalización y localizaciones para el curso. Nos trasladamos a la piscina y preparamos el equipo, pasando la mañana desarrollando la técnica y la secuencia de movimientos (10:30 – 14:00 h.)

Ya por la tarde, descenso de un tramo de río de unos 3km de clase III+, a decidir en función del caudal y de las necesidades y características del grupo de kayakistas. Tras finalizar el descenso, nos trasladamos al albergue o camping de la zona. Exposición de videos y fotos del día y preparación de la siguiente jornada.

Día 2.- Después de desayunar, iniciamos la actividad a las 09:00 h. de la mañana, de nuevo en la piscina. Nos dedicaremos a corregir los errores detectados el día anterior y a depurar nuestra técnica, así como a aprender diferentes técnicas de esquimotaje.

Hacia las 12:00 h. del mediodía, y después de almorzar algo, nos trasladamos al río para realizar un descenso tutelado, con especial hincapié en la técnica de esquimotaje en corriente, siempre con todos los parámetros de seguridad cubiertos, eligiendo el tramo en función del caudal y de la localización del curso. Aprovecharemos también para fortalecer las trayectorias en clase III+.

Dependiendo del río y tramo en que nos encontremos, daremos un trato especial a determinados rápidos significativos, como el cañón final de la Foz de Arbayun, en el río Salazar, el cañón inicial del tramo Torla- Broto en el río Ara, o el paso del Embudo en el río Gállego, a los que dedicaremos tiempo, gestionando la seguridad entre todos.

QUE INCLUYE...

El precio incluye:

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Equipamiento personal: Kayak, neopreno, anorak, chaleco, caso, pala, cubre, cuerda de seguridad...
- Guías Profesionales asignados para todo el programa (visitas, acompañamiento, etc.)
- Transporte durante el programa.
- Seguro de asistencia
- I.V.A. 21% incluido.

Nota: En caso de disponer de equipo propio no se realizará ningún descuento.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro.
- Alojamientos, comidas, cenas y desayunos durante el programa (+/- 35,00 € por persona y noche en PC en albergue / refugio / camping).
- 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 20 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 **616 03 91 78**:

- 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 3 personas, y el máximo de 8 personas.
- **Nivel:** Piragüistas y otros aficionados a los deportes de agua, interesados en aprender el esquimotaje en corriente y con nivel clase II-III en aguas bravas.
- 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 14 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 o se ofrecerá la posibilidad de pagar un suplemento para que se pueda acometer el curso.