



PRÁCTICAS TUTELADAS Y CLASES PARTICULARES

CLASES PARTICULARES

Si tienes la necesidad de realizar alguna maniobra o ejercicio, o practicar en algún rápido o río en especial, te ofrecemos un instructor en el horario, día y lugar que te interese, siempre en el entorno del Pirineo de Huesca o del Pirineo Navarro.

Temporada/ Fechas: Marzo – octubre (bajo petición). En el caso de que sea en los meses de mayo y junio en Ordesa, puedes recibir las clases y utilizar nuestras instalaciones en el entorno del río Ara

Duración: Sesiones de 2 horas

Nivel de dificultad: Todos los niveles y modalidades: Básico / Intermedio / Avanzado.

Número de plazas: Clases para 1, 2 ó 3 personas.

Dirigido a: Personas que quieran avanzar y corregir la técnica específica de kayak en cualquier modalidad.

LOS PRECIOS INCLUYEN: Guía profesional, instalaciones en su caso, seguro. IVA 21% incluido.

LOS PRECIOS NO INCLUYEN: Equipo personal de kayak (consultar opciones de alquiler).

En las clases particulares se utilizará una metodología completamente personalizada, haciendo un análisis específico en cada caso para corregir y avanzar según tus necesidades personales. Al finalizar remarcaremos los aspectos importantes que debes trabajar para avanzar, y te facilitaremos los ejercicios necesarios para que practiques de forma autónoma.

PERSONAL TRAINING: Otra modalidad de clase particular disponible es en formato **Personal Training**, un guía profesional de amplia experiencia que te diseñará un itinerario formativo con unos objetivos específicos a tu medida, con una metodología y un calendario personalizado. Consúltanos precios y condiciones especiales.

ESKIMOTAJE: El Eskimotaje, además de ser una maniobra fundamental para la seguridad en piragua, es muy importante para evolucionar y progresar en la práctica del kayak. Mediante una explicación teórica y aprendizaje progresivo tienes la oportunidad de aprender esta técnica de la mano de instructores especializados.

Lugar: Piscina del Camping Oto (Valle de Broto, Huesca), segunda quincena de junio y primera de julio.

Punto de encuentro: Campamento de Ur Nomade, camping de Oto.

Duración: 1 sesión de 2 horas.

Dirigido a: Aficionados a todas las disciplinas de piragüismo. Particulares, clubes.

Requisitos: Saber nadar. Práctica en kayak.

Edad mínima: 16 años.

Ratio clientes/as – monitor/a: 1 monitor/a por cada 6 participantes.

Hay que llevar: Bañador, sandalias, toalla, protección solar.

Incluye: Monitor, material, instalaciones, seguro. IVA 21% incluido.

LAS PRÁCTICAS TUTELADAS

Son cursos de media jornada creados para esas personas que necesitan un pequeño empujoncito para mejorar su técnica de kayak o sus conocimientos en seguridad y rescate. De esta manera os ayudaremos a kayakear con más confianza y de una manera más segura.

Una práctica tutelada consiste en descender una sección del río, junto con los profesionales de UR Nomade, durante la cual se enseñan y se ponen en práctica los conceptos claves correspondientes en cada descenso.

PRÁCTICAS DE INICIACION EN EL KAYAK DE AGUAS BRAVAS

Cómo iniciarte en las aguas bravas: El medio, el kayak, la pala y accesorios, la seguridad y la navegación. Un bautizo en las aguas bravas, para que pruebes a ver si te gusta y el nivel que tienes.

Localización: Cañón de Jánovas en el río Ara (clase II). El lugar del curso puede estar sujeto a cambios dependiendo de los caudales.

Fechas: De abril a julio. Horarios a convenir.

Objetivos:

- ✓ Conocer el medio y el equipo.
- ✓ Tomar un primer contacto con las aguas bravas, el kayak y la pala.
- ✓ Navegar en clase II. Probar, lectura del medio.
- ✓ Saber cómo actuar en caso de vuelco.

PRÁCTICAS DE PERFECCIONAMIENTO EN KAYAK DE AGUAS BRAVAS

Si te gusta andar en piragua, pero todavía no tienes la técnica necesaria para lanzarte al río de manera autónoma, con este curso consolidaras tu técnica para navegar cómodamente en clase III.

Localización: Ríos del Pirineo: Cañón de Jánovas (clase III) en el río Ara, río Gállego. El lugar del curso puede estar sujeto a cambios dependiendo de los caudales.

Fechas: De abril a julio. Fechas y horarios específicos a concretar.

Objetivos:

- ✓ Aprender a identificar las diferentes formaciones y peligros del río: olas, deflectores, rulos, rebufos, contracorrientes, sifones, drosajes...
- ✓ Conocer las diferentes maniobras básicas del kayak.
- ✓ Navegar con facilidad en clase III.
- ✓ Saber como actuar en caso de vuelco y nadada

PRÁCTICAS DE NAVEGACIÓN EN CLASE IV

Desciende el bonito cañón de Torla, un clásico del Pirineo, por su belleza y calidad. Pero esta vez no se trata solo de bajar, sino que diseñaremos un recorrido de slalom; seremos nosotros los que bajaremos el río y no el río el que nos baje a nosotros.

Como elegir una línea y efectuarla, así como ver todo el abanico de posibilidades que ofrece un mismo rápido, creando así nuestros propios retos de navegación.

Localización: Cañón de Torla, recorrido comprendido entre Torla y Broto.

Fechas: Mayo y junio. Fechas concretas a convenir, con cita a las 10:00 h. de la mañana y finalización hacia las 14:00 h.

Dirigido a: Kayakista capacitados para remar en clase IV y con un buen esquimotaje.

Objetivos:

- ✓ Lectura de rápidos clase IV, identificando las diferentes formas del cauce y diseñando todas las posibles líneas.
- ✓ Como fluir por el río, aprovechando al máximo la fuerza del agua.
- ✓ El eddyline, y como dominarlo (stops, tomas de corriente y backs).
- ✓ Postura en el kayak para transmitir la fuerza de forma óptima.

PRÁCTICAS "BOOF FOR LIFE!!!!"

En los últimos años, con las nuevas tendencias a kayakear cada vez en ríos con más desnivel, el boof es una técnica que está cobrando mucha importancia en nuestro deporte. Muchos ríos tienen rápidos en los que tienes que pasar fuertes rebufos, por lo que dominar bien el boof es esencial si quieres clavar las líneas. Esta técnica abrirá tu visión del kayak y te conducirá a un nuevo nivel.

Localización: Rápido del Puño, puerta, ven-ven y Chicane (Río Ara, cerca de la localidad de Torla).

Fechas: Mayo y junio. Fechas concretas a convenir, con cita a las 10:00 h. de la mañana y finalización hacia las 14:00 h.

Dirigido a: eres un kayakista que navega en clase IV, pero quieres hacerlo con más fluidez y control.

Objetivos:

- ✓ Diferenciar las diferentes fases: preparación, boof y recuperación.
- ✓ Posición del cuerpo y técnica de remada.
- ✓ Diferenciar entre boof temprano o tardío.
- ✓ Identificar en un rápido los sitios en los que es preciso boofear, y saber de qué lado hacerlo.

PRÁCTICAS DE SEGURIDAD Y RESCATE

Muchas veces no nos atrevemos a entrar a un río debido a algunas carencias que tenemos en el ámbito de seguridad y rescate. Con estas prácticas te proporcionamos los ingredientes para que puedas kayakear con más seguridad, lo que te dará una confianza esencial para mejorar tu nivel de kayak.

Localización: Cañón de Torla (Río Ara).

Fechas: Mayo y junio. Fechas concretas a convenir, con cita a las 10:00 h. de la mañana y finalización hacia las 14:00 h.

Dirigido a: Kayakistas con un nivel de clase IV que buscan una mayor seguridad en sus descensos.

Objetivos:

- ✓ Identificar en un rápido las zonas de mayor riesgo, así como los mejores lugares para montar una seguridad efectiva.
- ✓ Como asegurar desde un kayak.
- ✓ Natación en aguas bravas.
- ✓ Manejo de la cuerda de rescate: lanzamiento y otras aplicaciones.
- ✓ Introducción a anclajes y sistemas de tracción (tiro al vector, polipastos, ...).