



CURSO DE TECNICAS DE SLALOM

Rema más tranquilo y serás eficiente. La fuerza reside en la calma, el río se vuelve con más pendiente y más volumen. Con unas solas paladas puedes llegar a la contra, lee la corriente, usa la ola y el rulo, conduce por la diagonal o deflector hacia abajo. Seguro que ajustarás el número de paladas y lanzarás el kayak a través del rulo o la ola, y qué sonrisa más bonita te saldrá en la próxima contracorriente. El kayak es así. En estas ocasiones, Ramon Etxaniz o David Pérez nos acompañan y son los encargados de proporcionarnos esa experiencia que adquirieron ellos cuando competían. Verlos navegar es mágico, seguro que aprendemos...

Este es un buen curso si te quieres preparar para un Kayak Tour en Alpes, Marruecos o Galicia. Una vez finalizado el curso, te aconsejamos que continúes con los “deberes” que te indique el instructor, y que de vez en cuando asistas a una de nuestras clases tuteladas. Si sois una cuadrilla de kayakistas, lo podemos organizar a vuestra medida en cuanto a fechas y localización.

Una semana antes del inicio, el guía se pondrá en contacto con el grupo vía email para concretar los detalles finales: Punto de encuentro, horarios, material a llevar, condiciones meteorológicas previstas, etc. Los caudales de los ríos pueden sufrir alteraciones que alteren los planes iniciales, por lo que siempre disponemos de planes alternativos adaptados a las necesidades del grupo.

Dependiendo del lugar, como alojamiento os proponemos un albergue o camping, y si es en Orthez la posibilidad de pernoctar en el mismo campo de slalom.

LOCALIZACIÓN	Canal de Orthez, Bidarraí o río Gállego
DIRIGIDO A...	Piragüistas de nivel III consolidado que buscan mejorar la técnica para afrontar nuevos retos y navegar con seguridad y confianza
OBJETIVOS	Interpretar el cauce, progresar con la técnica más depurada y la mejor trayectoria en grado III, con seguridad y de forma autónoma
GUIA COORDINADOR	Ramon Etxaniz
Nº PARTICIPANTES	4 / 7 Ratio 1:5

OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Aprender nuevas técnicas y repasar aquellas que usábamos, pero nadie nos había explicado...
2. Conocer los movimientos del agua, los obstáculos y lo que generan, para anticiparse y maniobrar en consecuencia.
3. Maniobrar con equilibrio y propulsar el kayak, teniendo en cuenta el cuerpo y la verticalidad de la pala.
4. Controlar el casco y el plato.
5. Propulsar el kayak orientado hacia el objetivo marcado.
6. Tener el menos cansancio posible y salir con una sonrisa de la maniobra que queríamos realizar.

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.

PROGRAMA COMPLETO

Día 1.- Recepción del grupo, introducción del curso, objetivos y contenidos. A continuación, realizaremos una primera sesión teórico-práctica con paradas estratégicas. A lo largo de la mañana palearemos en río plano y en corriente de clase II-III, viendo la técnica y realizando distintos ejercicios tutelados, en lo que invertiremos 2-3 horas.

Tras un descanso de un par de horas, dedicaremos tiempo a marcar circuitos y trayectorias diferentes en un mismo rápido, incidiendo en la técnica necesaria. Y para finalizar este primer día, realizaremos un descenso libre de todo el circuito de slalom, basándonos en el ensayo-error y en la repetición para corregir los errores.

Tras finalizar la sesión en el río, nos dirigimos al albergue o camping para la recapitulación de lo aprendido durante el día, con proyección de video repasando los aspectos técnicos: Es el momento de los comentarios, las aclaraciones, ...

Día 2.- Después de desayunar, iniciamos la segunda sesión. Comenzamos con un repaso del día anterior, incidiendo en los errores. Como se trata de curso personalizado, a cada participante se le darán sus propias pautas a seguir. Tras esta primera parte, realizaremos un descanso para comer algo, y a continuación realizaremos diferentes circuitos con puertas y obstáculos, creando situaciones reales de navegación en un río de clase III+ o IV-.

Fin del curso hacia las 17:00 h. de la tarde.

¿QUE INCLUYE?

El precio incluye:

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Guías Profesionales asignados para todo el programa.
- Seguro de asistencia: Póliza con cobertura específica para nuestras actividades. Las condiciones y coberturas del seguro están a disposición de los clientes.
- Dossier Técnico.
- I.V.A. incluido.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro.
- Alojamientos, desayunos, comidas y cenas durante el programa.
- Equipamiento personal: Kayak, neopreno, anorak, chaleco, casco, pala, cubre,....
- Entrada al canal en su caso.
- 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 **616 039 178**:

- 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 4 personas, y el máximo de 7 personas.
- **Nivel:** Piragüistas de Nivel III consolidado.
- 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).

QUE HAY QUE LLEVAR

KAYAKISTAS: Cubre, casco, chubasquero, neopreno, lifas, chaleco, cuerda seguridad, cordinos, mosquetón, remo, calzado, escarpines, bolsa estanca, petate. En caso de duda consultar.

ALBERGUE Y CAMPING: Saco de dormir.