



CURSO INTENSIVO DE INICIACION AL KAYAK DE AGUAS BRAVAS

Lo de kayakista de aguas bravas suena a navegar sobre los rápidos, desplegando muchas emociones, descendiendo desde un riachuelo hasta un río de gran volumen. Los que nos iniciamos en esta actividad hace años, lo hicimos con humildad, volcando en los remansos, aprendiendo con complicadas técnicas de esquimotaje y practicando a base de repetir las habilidades que nos permitirían descender los rápidos, siempre a nuestro propio nivel.

Pensando en lo anterior, queremos facilitarte el trabajo con un curso monográfico e intensivo de iniciación al kayak, destinado a todos los aficionados al piragüismo que buscan acercarse al mundo de las aguas bravas, dirigido a aquellos que quieran depurar su técnica porque han sido autodidactas, a los que quieren corregir sus errores o perfeccionarse, y a todos aquellos que quieren comenzar de cero e iniciarse en el kayak de aguas bravas, una actividad que te da la oportunidad de crecer y superar los límites, con tantas posibilidades como ríos.

Nuestra propuesta es pasar un fin de semana agradable, aprendiendo a descender ríos de aguas bravas con una buena formación inicial, con una buena experiencia en los rápidos, y, sobre todo, con seguridad y sentido común. Todo esto con unos buenos instructores, por lo menos que ya llevan años en la materia, un buen material y un buen fin de semana

Para estas jornadas se elegirá el río con las condiciones adecuadas en las fechas previstas para el mejor aprovechamiento del curso. Todo en un ambiente relajado y enfocado al conocimiento y disfrute del río y su entorno. Impartido por guías profesionales e instructores experimentados, eligiendo el río con las condiciones adecuadas para el mejor aprovechamiento del curso, con material adecuada a cada caso y en perfectas condiciones,... 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.

Buena línea.

NOMBRE DEL CURSO	Curso de Iniciación al kayak en aguas bravas
LOCALIZACIÓN	Río Gállego, Aragón, Aragón Subordán (según condiciones)
DIRIGIDO A...	Piragüistas y aficionados a deportes de agua, interesados en iniciarse o depurar la técnica de aguas bravas
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
Nº PARTICIPANTES	4 / 12

PROGRAMA COMPLETO



Día 1.- Reunión de todos los participantes en el programa a primera hora de la mañana (sobre las 10,00 h.) en el punto de encuentro designado por la organización (variable en función del río/s elegido/s como idóneo/s para el programa). El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Tras finalizar, se entrega a cada uno de los participantes el Dossier Técnico del curso. Mediante una metodología

teórico - práctica, comenzamos con los contenidos previstos para esta primera sesión:

- **Sesión teórico/práctica (2 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, además de ver las nociones básicas de seguridad en el río.
- **Sesión práctica (5 h.):** 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 y la seguridad básica, la propulsión, el lenguaje corporal y el equilibrio o inclinación, y las maniobras de rotación. Y, según cada kayakista, alguna maniobra avanzada. A la vez, aprenderemos a echar un vistazo por la superficie y saber leer las dinámicas del río: En función de la mecánica del agua, tendremos que aprender a navegar y sortear los obstáculos que del río con el menor gasto de energía y la mayor eficacia posibles.



Día 2.- Segunda jornada para seguir avanzando en el programa previsto, distribuida también como el primer día en una parte teórica y otra práctica:



- **Sesión teórico/práctica (2 h.):** Comenzamos con una panorámica de las maniobras básicas del kayak de aguas bravas: toma de corriente, stop y back. Seguimos con las primeras nociones de hidrología, que incluyen los obstáculos en el río, corrientes, contracorrientes, olas, etc., para acabar la sesión teórica avanzando en la lectura de río.
- **Sesión práctica (5 h.):** Hoy haremos la sesión práctica descendiendo una sección de río de grado III, con una parada para comer. 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.).
Con lo aprendido y experimentado estos días tendremos una base y a partir de ahí es cuestión de practicar con sentido común y con seguridad.

¿QUE INCLUYE?

El precio incluye:

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

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro.
- Alojamientos, comidas, cenas y desayunos 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 20 días de antelación a la fecha de comienzo del curso.

PARA INSCRIBIRSE

Podéis hacer la inscripción vía mail, enviando un mensaje a info@ur2000.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 4 personas, y el máximo de 12 personas.
- **Nivel:** Piragüistas y otros aficionados a los deportes de agua, interesados en iniciarse en el kayak de 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 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.