



**nomade**  
Viajes de aventura y expediciones

## **CURSO DE NIVEL BASICO DE KAYAK EN AGUAS BRAVAS**

---



Aprende a remar de manera fácil y segura, te enseñamos los conceptos básicos del kayak de aguas bravas con mucha sensibilidad y una metodología lógica. Comenzamos en un río plano, sin corrientes, donde adquieres los elementos básicos y los consejos correctos. Una vez asimilado lo anterior, pasamos a un tramo de aguas bravas sencillas, donde identificarás y comprenderás la dinámica del agua, sus obstáculos y sus dificultades. Lo haremos de una forma amena divertida.

Nuestra propuesta, en resumen, es pasar un fin de semana agradable aprendiendo a descender ríos de aguas bravas, con una buena formación inicial y una buena experiencia en los rápidos, pero, sobre todo, con seguridad y sentido común. Y por supuesto, con unos buenos instructores con años de experiencia en el kayak de aguas bravas, con buen material y con la garantía de calidad de UR Nomade.

El curso tiene además el aliciente añadido de poder conocer a parte de la familia de kayakistas, una ventaja para poder continuar en el mundo del kayak de aguas bravas, en el equipo de guías de UR Nomade estamos siempre con ganas de remar... Y para después de este curso, te aconsejamos practicar y practicar, y una vez que asientes las bases, te animamos a realizar un curso de navegación en slalom y/o esquimotaje con nosotros.

Buena línea.

<b>NOMBRE DEL CURSO</b>	Curso de nivel básico de kayak en aguas bravas
<b>LOCALIZACIÓN</b>	Ríos Gállego, o Ara (según condiciones)
<b>DIRIGIDO A...</b>	Piragüistas y aficionados a deportes de agua, interesados en iniciarse o depurar la técnica de aguas bravas
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a remar de manera fácil y segura en clase III</li> <li>• Identificar y comprender la dinámica del agua, obstáculos y peligros.</li> <li>• Nociones para esquimotear.</li> <li>• Adquirir los elementos básicos para una navegación segura</li> <li>• Disfrutar de un buen fin de semana</li> </ul>
<b>GUIA/S</b>	Coordinador: Txus Ruiz de Erentxun
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	Min. 3 / Max. 8   Ratio instructor/alumno 1/3

## PROGRAMA COMPLETO



curso. Mediante una metodología teórico – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para esta primera sesión:

**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

- **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, casco, 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@urnomade.com](mailto: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 3 personas, y el máximo de 8 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.