



CURSO DE SLALOM EN AGUAS BRAVAS: TECNICA BASICA EN GRADO III

En estos últimos años son muchos que nos han pedido cursos a medida (clubes, grupos de kayakistas,...), por lo que nos animamos a ofrecer estos nuevos cursos especiales, tanto dentro de la programación anual de cursos, como destinados a realizarse a la carta bajo petición. En este caso, os ofrecemos la posibilidad de conocer el mundo del slalom, su técnica básica, la lectura del río, el material y la competición. Para ello, contamos con el apoyo de **Ramón Etxaniz**, kayakista de amplia experiencia en el campo del slalom y la competición.

El curso consta de dos jornadas de instrucción técnica, dirigidas a kayakistas aficionados a las aguas bravas, y destinadas a mejorar el conocimiento de la técnica básica del slalom, la lectura del río, el reconocimiento de los elementos y las técnicas para maniobrar de forma adecuada en cada ocasión. En el río observaremos los movimientos del agua y su importancia en la navegación, revisaremos los principios generales de las aguas bravas (equilibrio, rotación y propulsión), así como las maniobras básicas (toma de corriente, stop y back) y la trayectoria, aplicadas al campo del slalom.

El objetivo: Aprender nuevas técnicas, y repasar aquellas que usábamos pero nadie nos había explicado... Actualmente somos pocos los que organizamos este tipo de programas, por lo que ponemos mucho énfasis en la seguridad, el material, y con especial atención en el instructor, que es el Alma Mater de cada curso. Con un eficiente equipo, todos nuestros instructores son titulados y están al día en lo que se refiere a titulaciones y certificaciones de rescate y primeros auxilios, a lo que hay que añadir un buen equipamiento y un efectivo equipo logístico, administrativo y de comunicación.

NOMBRE DEL CURSO	CURSO DE SLALOM EN AGUAS BRAVAS: TECNICA BASICA EN GRADO III
LOCALIZACIÓN	Canal de Orthez y Canal de Pau
DIRIGIDO A...	Piragüistas de nivel III consolidado que buscan mejorar la técnica y análisis para descender los ríos de forma autónoma, utilizar la técnica adecuada con confianza y seguridad
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	5 / 12

PROGRAMA COMPLETO

Día 1.- Reunión de todos los participantes en el programa a las 10,00 h. de la mañana en el punto de encuentro, en el canal de Orthez. El instructor 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, con una pequeña parada para una comida picnic a mitad de la jornada:

- Interpretación de un río: El arte de reconocer las señales del río, el peligro, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad:
 - El medio.
 - Los principios generales de navegación.
 - Las maniobras de aguas bravas.
 - Las técnicas de slalom.

Tras finalizar la sesión en el río, nos dirigimos al albergue para la recapitulación de lo aprendido durante el día (comentarios, aclaraciones, etc.). Proyección de video, repasando los aspectos técnicos del día.

Día 2.- Después de desayunar, comenzamos con la segunda sesión teórico – práctica (la parte teórica la veremos en el albergue, mientras que la parte práctica se realizará en el canal de Pau y Betharran), con los siguientes contenidos:

- Lectura de obstáculos de río, diferentes situaciones, hidrodinámica.
- Elección de trayectorias. Concepto de anticipación.
- Técnica básica:
 1. Equilibrio,
 2. Desplazamiento sin rotación y con rotación
 3. Noción de punto duro.
 4. Parámetros externos e internos,
 5. Rotación, propulsión, posición del cuerpo y un buen calaje.
 6. Maniobras de toma, stop y bac: ángulo, velocidad y corriente.
- Lecturas y seguridad en los rápidos.

Parada a mitad de la jornada para una comida picnic. 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 contratada con la empresa **AXA**, con cobertura específica para nuestras actividades de aventura. Las condiciones y coberturas del seguro está a disposición de los clientes.
- Dossier Técnico: Lectura de Río.
- 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, caso, pala, cubre,....
- Entrada al canal de Pau.
- 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 **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 5 personas, y el máximo de 12 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).
- 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.

QUE HAY QUE LLEVAR

KAYAKISTAS con equipo propio: Cubre, casco, chubasquero, neopreno, lifas, chaleco, cuerda seguridad, cordinos, mosquetón, remo, calzado, escaarpines, bolsa estanca, petate.

ALBERGUE: Saco de dormir. En caso de duda consultar.