



KAYAK KAMP RIO ARA: APROVECHA UNOS DÍAS DE VACACIONES Y APRENDE A REMAR

Rema en el río ARA y disfruta de unos días en el Parque Nacional de Ordesa. 5 días de kayak, iniciándonos en un río plano y progresando hasta conseguir el nivel para acompañar al club del pueblo o a otros amigos que reman. 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.

Comenzamos el primer día en un tramo sin corriente, la progresión se irá notando día a día. Al día siguiente aplicaremos lo aprendido en una corriente suave, experimentando el movimiento del agua. Los días siguientes remaremos a través de olas y contracorrientes, ampliando nuestra técnica de conducción del kayak para que llegue a ser sólida y estable. Nos aplicaremos en las técnicas de progresión con seguridad. El Último día, como despedida del curso, realizaremos un descenso integral del río Ara, conocido entre los kayakistas como el río del Pirineo.

Buena línea!

LOCALIZACIÓN	Río ARA (Valle de Broto, Ordesa- Pirineos)
DIRIGIDO A...	Piragüistas con nociones de navegación en kayak con inquietudes de aprender en aguas bravas, o simplemente interesados en profundizar en la técnica en clase III
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	3 / 8 Ratio: 1 instructor por cada 3-4 personas



PROGRAMA COMPLETO

Día 1.- Reunión de todos los participantes en el programa a primera hora de la tarde en las instalaciones de UR Nomade en el camping de Oto. El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc.

- **Entrega del equipo e introducción al curso:** 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 combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio destinadas a la consecución de trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua. Nociones básicas de seguridad en el río.
- **Sesión práctica:** Toma de contacto y prueba de capacitación. Realizaremos la práctica en una zona remansada del río Ara. Nos familiarizaremos con el kayak, la pala, el medio y “yo como kayakista”, descendiendo una pequeña sección de río de clase I-II de baja dificultad, ideal para una primera toma de contacto con las aguas bravas.

Día 2.- Comenzamos la segunda jornada y seguimos avanzando en el programa previsto, distribuida también como el primer día en una parte teórica y otra práctica:

- **Sesión teórica:** Comenzamos con una panorámica de las maniobras básicas del kayak de aguas bravas, principalmente la toma de corriente, el stop y el back. Continuamos con las primeras nociones de hidrología, que incluyen los obstáculos en el río, las corrientes, las contracorrientes, las olas, etc., para acabar la sesión teórica avanzando en la lectura de río.
- **Sesión práctica (5 h.):** Descenso del cañón de Jánovas. Hoy haremos la sesión práctica descendiendo una sección de río de grado II. En los pasos elegidos practicaremos las maniobras aprendidas durante la sesión teórica y repasaremos “in situ” las técnicas de paleo, lo que supone ir mejorando ese proceso y adecuándolo a la fisonomía y características del rápido. En corrientes de nuestro nivel practicaremos el stop, la toma de corriente y el back, las 3 maniobras básicas del kayak de aguas bravas.

Finalizamos el día con **un feedback de la jornada**, y preparamos el día siguiente.

Día 3.- Ya con los conocimientos adquiridos descenderemos el tramo de Jánovas a Boltaña (grado III):

- **Sesión teórica:** Tras realizar un repaso a lo aprendido el día anterior, continuamos con otros aspectos de la técnica básica del piragüismo en aguas bravas, incidiendo en los apoyos, la posición del cuerpo y las técnicas de paleo respecto a las tomas de corriente, backs y stop. De ahí, avanzaremos hacia la metodología del descenso en grupo, incidiendo en la seguridad.
- **Sesión práctica (5 h.):** La sesión práctica de hoy consistirá en el descenso clásico del río de grado III. Comenzamos también con las primeras nociones de lectura de río, o, lo que es lo mismo, el arte de reconocer las señales del río, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad. Aprenderemos las señas del río, y aplicaremos lo visto sobre obstáculos y corrientes, prestando especial atención a la lectura del río “in situ” (morfología, hidrodinámica, ...).

Día 4.- Hoy nos toca el tramo de Broto a Fiscal, continuando con la formación y haciendo hincapié en la lectura de río.

- **Sesión teórica (1 h.):** Tras realizar un repaso a lo aprendido el día anterior, continuamos con otros aspectos de la técnica básica del piragüismo en aguas bravas:
 - Interpretación de un río: El arte de reconocer las señales del río, el peligro, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad:
 - Obstáculos.
 - Metodología de descenso. Lectura de rápidos.
- **Sesión práctica (5 h.):** La sesión práctica de hoy consistirá en un descenso del clásico Broto-Fiscal con un paso de III+ en el cual realizaremos un especial de paso con técnicas de seguridad y rescate.

Tras finalizar la sesión en el río, nos dirigimos al campamento base para la recapitulación de lo aprendido durante el día (comentarios, aclaraciones, etc.), con fotos y video. Cena de despedida.

Día 5.- El último día del curso realizaremos un descenso en equipo en el mítico tramo Torla- Broto, poniendo en práctica todo lo aprendido en los días anteriores. Lo haremos de forma lúdica, sin demasiadas explicaciones, eligiendo el tramo en función de la progresión y necesidades del grupo. Incidiremos en lo que más nos cuesta, dándole a cada uno la dosis que necesita. A la vez, realizaremos una puesta en común del curso, con una valoración final que nos servirá para ver nuestra progresión del primer al último día, finalizando el curso en torno a las 17,00 h. de la tarde.

¿QUE INCLUYE?

El precio incluye:

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Equipamiento técnico individual (kayak, neopreno, casco, chaleco, pala y cubrebañeras).
- Transporte durante el programa.
- Guías Profesionales asignados para todo el programa (visitas, acompañamiento, etc.)
- Seguro de asistencia: Póliza con cobertura específica para nuestras actividades de aventura. La información completa sobre las condiciones y coberturas del seguro está a disposición de los clientes y se enviará al que la solicite.
- I.V.A. incluido.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro en Murillo de Gállego.
- Alojamiento, desayunos, cenas y comidas durante el programa. Ver **OPCION ALOJAMIENTO**.
- Cualquier otro servicio no indicado expresamente en el apartado INCLUYE.

OPCION ALOJAMIENTO:

En el valle de Broto existen diferentes opciones de alojamiento (albergue, camping, hostel, hotel, casa rural, etc.). Otra opción es el camping de Oto, donde está la base de Ur Nomade. Disponemos de piscina para practicar el esquimotaje, para colgar la ropa,... Un lugar agradable donde estar y compartir a la noche los buenos momentos del kayak.

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, 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 que ya han realizado algún curso de iniciación básica, interesados en profundizar en la técnica para descensos autónomos
- 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 14 años).

QUE HAY QUE LLEVAR

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