



nomade
Viajes de aventura y expediciones

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

Disfruta de unos días de vacaciones remando en el río Gállego, junto a los Mallos de Riglos. 5 intensos días de kayak, comenzando en un río plano para ir poco a poco progresando hasta alcanzar el suficiente nivel para acompañar al club del pueblo o a la cuadrilla de amigos kayakistas.

Iniciamos el curso el primer día en un tramo sin olas, plano, para pasar al día siguiente a una corriente suave, donde aplicaremos lo aprendido el día anterior, experimentando el movimiento del agua. Y así, poco a poco, progresando día a día, pasaremos los siguientes días remando a través de las olas, cruzando y usando las contracorrientes, ampliando nuestra técnica de conducción del kayak, que llegará a ser sólida y estable. Y el último día, como despedida del curso, realizaremos un descenso integral del tramo clásico del río, de grado III.

Y todo ellos 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. Y si después de la experiencia te apetece continuar, te aconsejamos realizar alguna práctica de esquimotaje o de navegación más avanzadas. En UR Nomade realizamos diferentes salidas, cursos y expediciones a lo largo del año a las que te puedes sumar, seguro que disfrutas participando en las aventuras de esta familia de kayakistas...

Buena línea!

LOCALIZACIÓN	Río Gállego (Murillo de Gállego, 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 en Murillo de Gallego. El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc.

- **Entrega del equipo e introducción al curso (1 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 combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio, destinado a la consecución de trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua. Nociones básicas de seguridad en el río.
- **Sesión práctica (3 h.) – Toma de contacto, prueba de capacitación:** Realizaremos la práctica en una zona remansada del río Gállego. 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 para seguir avanzando en el programa previsto, distribuida también como el primer día en una parte teórica y otra práctica:

- **Sesión teórica (1 h.):** 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 de un tramo del río Gállego.** 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, 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 bac, 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 realizaremos el descenso clásico del río Gállego, de la Central de Carcavilla a Murillo de Gallego (grado III):

- **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, incidiendo en los apoyos, la posición del cuerpo y las técnicas de paleo respecto a las tomas de corriente, bacs y stop. De ahí, avanzaremos hacia la metodología del descenso en grupo, incidiendo en la seguridad del grupo.
- **Sesión práctica (5 h.):** La sesión práctica de hoy consistirá en el descenso clásico del río de grado III. Dividiremos la sesión en 2 bloques en función de sus contenidos. 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, ...). Tras una parada para comer algo, iniciamos el segundo bloque, donde veremos y llevaremos a la práctica las primeras nociones de rescate y autotrescate en descenso, así como las técnicas de natación en aguas bravas.

Día 4.- Hoy nos trasladaremos a la parte alta del río Gállego, 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 desde la presa del Pantano de San Juan de la Peña hasta el paso de "El Embudo". Dividiremos la sesión en 2 bloques en función de sus contenidos:
 - **Un primer bloque** de aplicación y recapitulación de todo lo aprendido hasta el momento en las sesiones teóricas y prácticas de días anteriores. Descenso en grupo. Prácticas de seguridad en los pasos de III.
 - **Un segundo bloque**, un especial de paso de "El Embudo", 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 de. Cena de despedida.

Día 5.- El último día del curso realizaremos un descenso en equipo, 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 la localidad de Murillo de Gállego existen diferentes opciones de alojamiento (albergue, camping, hostel, hotel, casa rural, etc.). El Camping es un buen lugar, y el equipo de UR Nomade se traslada allí para usar la 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.