



18 juliol

Curs de Caiac de Mar – Nivell 3 (Intermig)

Costa Brava

Objectiu:

Navegar amb caiac amb condicions de fins a Força 3 i onades de fins a 1 m, com a membre de un grup liderat. Ser capaç de afrontar les dificultats que es presentin, assistir en rescats i ajudar a planificar les sortides.

Amb aquest curs, juntament amb l'aprenentatge en paral·lel de la tècnica de l'esquimotatge, el caiaquista aconsegueix un nivell Intermig de caiac de mar.

Temari:

- Material III
- Seguretat III
- Navegació i planificació bàsica.
- Nusos
- Escorar el caiac amb gir de maluc o inclinació del cos.
- Girs dinàmics.
- Palades de recolzament (a l'onada o de recuperació)
- Recolzaments baix de pressió i dinàmic.
- Recolzaments alt de pressió i dinàmic.
- Timons de proa.
- Rescat assistit en aigües profundes II (rescatat i rescatador)
- Remolcatges de contacte i amb cap de remolc
- Navegació amb onades moderades (màxim 1 m)

Característiques del curs:

Prerequisit: Experiència prèvia de com a mínim 3 sortides de navegació al mar de més de 3 hores (8 NM/15Km) amb vents de força 2/3.

Durada: 1,5 hores de teoria i 7 hores de pràctiques.

Data: Teoria: **divendres 16 de juliol de 2010** a les 20:00; Pràctiques: **diumenge 18 de juliol**.

Lloc: Teoria al local de la Agrupació Excursionista "Catalunya" i pràctiques a la Costa Brava.

Inclou: Monitor titulat, caiac, armilla, pala, tapa-banyeres

Preu:

- Socis AEC: 45€ (amb material propi: 25€)
- No socis: 65€ (amb material propi: 50€)
- Assegurança: 3€ (federats FCP: 0€)

Cal portar: Banyador, samarreta de lycra o similar, escarpins o calçat per mullar, protecció solar, tovallola.

INSCRIPCIONS:

Podeu formalitzar la inscripció a la secretaria de l'AEC ⁽¹⁾.

Per a més informació contactar amb Santi Rodríguez al telèfon 655 80 25 56.

El dia **divendres 16 de juliol de 2010** a les 20:00 a la seu de l'AEC, aprofitant el curs teòric tindrà lloc la reunió on us informarem amb detall d'horaris, contingut del curs pràctic i punt de trobada.

aec@aec.cat / caiac@aec.cat

(1) AEC. Padilla, 255-263 1a Planta Tel. 93 302 45 29

De dilluns a dijous de 18:30 a 21:30 hores