



## MEDIO ACUÁTICO – pantanos y mar PIRAGÜISMO Y PADDLE SURF



### STAND UP PADDLE:

**1.- PANTANO DE IZNÁJAR. Viernes 25 de abril. Punto de encuentro y hora:** Playa de Valdearenas a las 10:30 h. Salida de los monitores desde el Pabellón polideportivo de la UJA las **8:30 h.** Regreso a las 16:00 h aproximadamente. Dificultad FÁCIL.

**Nº plazas:** 15 plazas. **Desplazamiento:** vehículos particulares.

**2.- TRAVESÍA DE MAR. Viernes 6 de junio. Punto de encuentro y hora:** Playa de la Rijana (Granada) a las 10:30 h. Salida de los monitores desde el Pabellón polideportivo de la UJA las **8:30 h.** Regreso a las 17:00 h aproximadamente. Dificultad MEDIA.

**Nº plazas:** 15 plazas. **Desplazamiento:** vehículos particulares.

### PIRAGÜISMO 1 - AGUAS TRANQUILAS:

**1.- PANTANO DE EL TRANCO. Martes 10 de junio. Punto de encuentro y hora:** Aparcamientos barco solar a las 10:00 h. Salida de los monitores desde el Pabellón polideportivo de la UJA las **8:30 h.** Regreso a las 16:00 h aproximadamente. Dificultad FÁCIL

**Nº plazas:** 14 plazas. kayaks individuales. **Desplazamiento:** vehículos particulares.

**INFORMACIÓN:** Recorridos circulares o lineales (ida y vuelta) por aguas tranquilas de aproximadamente 3 horas de duración incluyendo descansos.

**Material necesario:** bañador, toalla, almuerzo, sandalias o chanclas, protección solar (gorra y crema).

**Incluye:** Guías-monitores, transporte del material, seguro accidentes, material técnico necesario (kayak, tabla de paddle, pala, chalecos, espalderos, etc).

### OBJETIVOS:

- \*Practicar actividades acuáticas dando a conocer las diferentes cuencas hidrográficas de nuestro entorno y los parajes naturales que nos rodean.
- \*Desarrollar y perfeccionar las técnicas de progresión básicas del piragüismo.
- \*Fomentar actitudes como son el compañerismo y la autoestima.

### IMPORTANTE:

- \***Es obligatorio el uso de camiseta de manga corta (no válida de tirantes) debajo del chaleco salvavidas.**
- \*En todos los deportes de aventura es imprescindible valorar nuestras posibilidades conforme a las características de la actividad. Para ello, podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).
- \*Durante las travesías, el participante deberá llevar obligatoriamente puesto y abrochado el chaleco salvavidas.