



## MEDIO ACUÁTICO – pantanos y mar

### PIRAGÜISMO Y PADDLE SURF



#### STAND UP PADDLE:

- 1.- Pantano de Cubillas (Granada).** Jueves 13 de mayo a las 15'30 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso a las 20'00 horas aproximadamente. **Nº plazas:** 12 plazas.
- 2.- Costa Tropical (Granada).** Martes 8 de junio a las 9'00 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso a las 19'00 horas aproximadamente. **Nº plazas:** 12 plazas.

#### PIRAGÜISMO EN PANTANO:

- 1.- Pantano del Rumblar (Jaén).** Viernes 7 de mayo a las 9'00 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso a las 14'00 h. **Nº plazas:** 12 plazas. 12 kayaks individuales.
- 2.- Pantano del Tranco (Cazorla).** Domingo 16 de mayo a las 9'00 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso a las 18'00 h. **Nº plazas:** 12 plazas. 12 kayaks individuales.

**Desplazamiento:** dada la situación actual de pandemia, el desplazamiento se deberá realizar en vehículos particulares.

**Dificultad:** FÁCIL-MEDIA. Recorridos circulares o lineales (ida y vuelta) por aguas tranquilas de aproximadamente 2-3 horas de duración incluyendo descansos.

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

**Incluye:** Guías-monitores, transporte del material, seguro accidentes, material técnico necesario (kayak, tabla de paddle, pala, chalecos, espalderos y bote estanco para 2 personas).

#### 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.