

TECNIFICACIÓ PIRAGÜISME ADULTS 2024



NIVELL INICIACIÓ (Dijous)

Si no heu realitzat cap curs de caiac amb anterioritat.

16 sessions (del 23/05/2024 al 14/09/2024). PREU= 320€

- Les sessions del setembre es faran els dissabtes per a poder fer descensos al tram de dalt.
- Es farà una sortida al final de temporada: 2-6 de setembre de 2024. El lloc i preu de la sortida encara està per determinar.
- En el cas de realitzar sessions soltes, el preu serà de 28€/sessió.

PROGRAMACIÓ

Nº SESSIÓ	DIA	HORARI	PROGRAMACIÓ
1	23/05/24	15:30-18:00h	Factors interns (posició, propulsió, conducció) + kayak polo + esquimos
2	30/05/24	15:30-18:00h	Aplicar factors interns de la bassa al riu. Bassa i tram riu costat EP.
3	06/06/24	15:30-18:00h	Bassa: palades conducció avançades+combinacions de palada + esquimos
4	13/06/24	15:30-18:00h	Camp eslàlom: Lectura d'aigua + trajectòries bàsiques.
5	20/06/24	15:30-18:00h	Descens Sort – Montardit + esquimos a la bassa.
6	27/06/24	15:30-18:00h	Sessió camp d'eslàlom amb vídeo + correcció al final.
-	04/07/24	No sessió	Ral·li Internacional Noguera Pallaresa
7	11/07/24	15:30-18:00h	Descens Sort – Montardit + esquimos a la bassa.
8	18/07/24	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom (bac, toma, entrada)
9	25/07/24	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom (passar portes, punts de referència).
10	01/08/24	15:30-18:00h	Descens Sort – Montardit + esquimos a la bassa.
11	08/08/24	15:30-18:00h	Tècnica camp d'eslàlom.
12	15/08/24	15:30-18:00h	Descens Gerri - Baen o Víbora - Figuereta
13	22/08/24	15:30-18:00h	Sessió camp d'eslàlom amb vídeo.
14	29/08/24	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom.
-	02-06/09/24		Sortida Final de curs a determinar
15	07/09/24	10:00-12:30h	Dissabte: Descens Llavorsi-Rialp
16	14/09/24	10:00-12:30h	Dissabte: Descens Llavorsi-Rialp

PREU INCLOU :

- Tècnics esportius de nivell II-III de piragüisme.
- Material tècnic : piragua, armilla salvavides, casc, pala i cobrebanyeres.
- Desplaçaments als descensos. Assegurança RC i costos de gestió.
- Assegurança d'accidents (només durant les hores del curs).

*Si algú necessita una altra forma de pagament o alguna assegurança d'accidents personal, que es posi en contacte amb l'oficina del club.

En cas de no finalitzar el curs per lesió, motiu personal o qualsevol causa aliena a l'AEPallars, no es retornarà l'import del mateix. Tampoc eximeix a l'alumne/a del pagament de les quotes en cas de fer el pagament fraccionat.