

TECNIFICACIÓ PIRAGÜISME ADULTS 2024



NIVELL PERFECCIONAMENT I (Dimecres)

Si heu realitzat un curs d'iniciació amb l'AEPallars amb anterioritat.

16 sessions (del 22/05/2024 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 és de 28€/sessió.

PROGRAMACIÓ

Nº SESSIÓ	DIA	HORARI	PROGRAMACIÓ
1	22/05/24	15:30-18:00h	Recordatori i perfeccionament factors interns + kayak polo + esquimos
2	29/05/24	15:30-18:00h	Recordatori i perfeccionament maniobres bàsiques al camp eslalom
3	05/06/24	15:30-18:00h	Bassa: palades conducció avançades+combinacions de palada + esquimos
4	12/06/24	15:30-18:00h	Camp eslalom: Lectura d'aigua + trajectòries bàsiques.
5	19/06/24	15:30-18:00h	Sessió camp d'eslalom amb vídeo + correcció al final.
6	26/06/23	15:30-18:00h	Descens Gerri de la Sal - Vibora.
-	03/07/24	No sessió	Ral·li Internacional Noguera Pallaresa
7	10/07/24	15:30-18:00h	Tècnica camp d'eslalom. Baixades de trajectòries més llargues.
8	17/07/24	15:30-18:00h	Seguretat. Natació + tècniques autorescat i esquimo
9	24/07/24	15:30-18:00h	Descens Gerri de la Sal - Figuereta.
10	31/07/24	15:30-18:00h	Tècnica camp d'eslalom.
11	07/08/24	15:30-18:00h	Descens Sort-Baro
12	14/08/24	15:30-18:00h	Sessió camp d'eslalom amb vídeo + correcció final.
13	21/08/24	15:30-18:00h	Descens Gerri de la Sal - Figuereta.
14	28/08/24	15:30-18:00h	Expression Session (maniobres complexes)
-	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 exigeix a l'alumne/a del pagament de les quotes en cas de fer el pagament fraccionat.