

## TECNIFICACIÓ PIRAGÜISME ADULTS 2026



### NIVELL INICIACIÓ (Dimarts)

Si no heu realitzat cap curs de caiac amb anterioritat.

19 sessions (del 05/05/2026 al 12/09/2026). PREU= 400€

- Les sessions del setembre es faran els dissabtes per a poder fer descensos al tram de dalt.
- En el cas de realitzar sessions soltes, el preu serà de 30€/sessió.

### PROGRAMACIÓ

Nº SESSIÓ	DIA	HORARI	PROGRAMACIÓ
1	05/05/26	15:30-18:00h	Factors interns (posició, propulsió, conducció) + kayak polo + esquimos
2	12/05/26	15:30-18:00h	Aplicar factors interns de la bassa al riu. Bassa i tram riu costat EP.
3	19/05/26	15:30-18:00h	Bassa: palades conducció avançades+combinacions de palada + esquimos
4	26/05/26	15:30-18:00h	Camp eslàlom: Lectura d'aigua + trajectòries bàsiques.
5	02/06/26	15:30-18:00h	Descens Sort – Montardit + esquimos a la bassa.
6	9/06/26	15:30-18:00h	Sessió camp d'eslàlom amb vídeo + correcció al final.
7	16/06/26	15:30-18:00h	Descens Sort – Montardit + esquimos a la bassa.
8	23/06/26	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom (bac, toma, entrada contra) + correcció final
9	30/06/26	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom (bac, toma, entrada contra) + correcció final
10	07/07/26	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom (bac, toma, entrada)
11	14/07/26	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom (passar portes, punts de referència).
12	21/07/26	15:30-18:00h	Descens Sort – Montardit + esquimos a la bassa.
13	28/07/26	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom.
14	04/08/26	15:30-18:00h	Descens Gerri - Baen o Víbora - Figuereta
15	11/08/26	15:30-18:00h	Sessió camp d'eslàlom amb vídeo.
16	18/08/26	15:30-18:00h	Descens Gerri - Baen o Víbora - Figuereta
17	25/08/26	15:30-18:00h	Tècnica camp eslàlom.
18	05/09/26	10:00-12:30h	<b>Dissabte:</b> Descens Llavorsi-Rialp
19	12/09/26	10:00-12:30h	<b>Dissabte:</b> 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, malaltia, motiu personal o qualsevol causa aliena al club, l'AEPallars no retornarà l'import del mateix. Els anteriors motius tampoc eximeixen a l'alumne/a del pagament de les quotes pendents en el cas d'haver sol·licitat el pagament fraccionat. Us recordem que l'Associació Esportiva Pallars és una entitat sense ànim de lucre i que el soci, com a tal, gaudeix d'uns preus més econòmics degut a que els imports i el calendari dels cursos es calculen amb setmanes d'antelació i amb un marge de beneficis mínim o inexistent.*