



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

FORMACIÓ CONTINUADA

Jornades de Caiac Extrem

**Dirigit Preferentment a:
Tècnics de Nivell II (Rafting) i/o (Aigües Braves)
Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme**



FEDERACIÓ CATALANA DE
PIRAGÜISME

2005

Jornades de Caiac Extrem

CÀRREGA LECTIVA 30 HORES

Dirigit preferentment a:

- **Tècnics de Nivell II (Rafting) i/o(Aigües Braves), Guias de Rio, Guia de piragüismo de recreo en Aguas Bravas, Entrenador Bàsic en Aguas Bravas i Tècnics N I.**
- **Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme com a Tècnics.**
- **Dates DEL 22/05/2006 AL 26/05/2006**
- **Lloc Noguera Pallaresa, rius de l'Aragó (segons condicions reinants)**

Objectius

1. Conèixer les pautes per la planificació d'itineraris en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
2. Conèixer les pautes per la correcta organització d'una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
3. Conèixer els paràmetres de control d'un grup en una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
4. Conèixer les pautes de preparació del material escaient per la realització d'una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
5. Conèixer els tipus de làmines d'aigua Superiors a Classe IV i les seves propietats.
6. Conèixer la morfologia dels diversos tipus de lamines d'aigua continentals Superiors a Classe IV.
7. Conèixer els fonaments de la dinàmica fluvial en ràpids Superiors a Classe IV.
8. Conèixer interpretar i elaborar cartes nàutiques.
9. Coneixement i conscienciació de la tècnica de Caiac
10. Desenvolupar una actitud d'anàlisi que permeti aïllar els problemes tècnics.
11. Adquirir la capacitat de desenvolupar mètodes i progressions que permetin descobrir les dificultats que té el palista i alhora li facilitin la progressió en lamines d'aigua Superiors a Classe IV .
12. Saber identificar els moviments de l'embarcació i els de l'aigua de manera dissociada i els de la piragua en relació al ritme i relleu de l'aigua.
13. Saber reconèixer els errors del palista aplicant les estratègies correctores als problemes tècnics que es plantegin.

Continguts

1. Les làmines d'aigua continentals, Superiors a Classe IV
 - 1.1. Característiques principals
 - 1.2. Tipus
 - 1.2.1.Els rius.
 - 1.2.1.1.Morfologia.

- 1.2.1.2. Naturalesa dels llits fluvials.
- 1.2.1.3. Configuració del llit : desnivell, amplitud, morfologia, composició i fondària.
- 1.2.1.4. Regimen fluvial.
- 1.2.1.5. Cabal :
- 1.2.1.6. Volum
- 1.2.1.7. Altura de crescuda
- 1.2.1.8. Estiatge.
- 1.2.1.9. Acció humana.
- 1.2.2. Els llacs
 - 1.2.2.1. Morfologia.
 - 1.2.2.2. Naturalesa
- 1.2.3. Dinàmica fluvial.
 - 1.2.3.1. Fonaments.
 - 1.2.3.2. Condicionants de la navegació fluvial.
 - 1.2.3.2.1. Desnivell.
 - 1.2.3.2.2. Ràpid.
 - 1.2.3.2.3. Tolla.
 - 1.2.3.2.4. Duresa de l'aigua.
 - 1.2.3.2.4.1. Aigua dura
 - 1.2.3.2.4.2. Aigua inconsistent
 - 1.2.3.2.5. Ones.
 - 1.2.3.2.6. Contracorrents.
 - 1.2.3.2.7. Curves.
 - 1.2.3.2.8. Drosatges
 - 1.2.3.2.9. Sifons.
 - 1.2.3.2.10. Deflectors
 - 1.2.3.2.11. Coixí d'aigua
 - 1.2.3.2.12. Astretaments.
 - 1.2.3.2.13. Rebufos.
 - 1.2.3.2.14. Salts.
 - 1.2.3.2.15. Marmites
 - 1.2.3.2.16. Surgències (xampinyó d'aigua
 - 1.2.3.2.17. Crescudes.
- 2. Planificació de recorreguts en piragua i/o canoa en làmines d'aigua Superiors a Classe IV
 - 2.1. Determinació de l'objectiu de l'activitat
 - 2.2. Identificació de les característiques tècniques dels practicants
 - 2.3. Selecció i reconeixement del tram de descens
 - 2.3.1. Cartes nàutiques
 - 2.3.1.1. Interpretació
 - 2.3.1.1.1. Factors a tenir en compte
 - 2.3.1.1.1.1. Desnivell
 - 2.3.1.1.1.2. cabal...etc.
 - 2.4. Determinació de les zones complexes, zones de reagrupament, assistència, accessos
 - 2.5. Distribució i ubicació dels practicants durant el descens
 - 2.6. Selecció de la informació a transmetre als participants: general, tècnica, de seguretat, complementària (socio-cultural) relacionada amb el trajecte
- 3. Organització del descens

- 3.1. Factors a tenir en compte en l'organització del: distància, dificultat de navegació, possibilitats logístiques, accessos, característiques dels palistes, objectius de la sortida.
- 3.2. Informació que han de tenir els participants sobre l'itinerari: durada, grau de dificultat, etapes, atractius.
- 3.3. Consignes tècniques i de seguretat: codi de comunicació, pautes en cas de bolcada i altres situacions d'emergència.
- 3.4. Pautes per l'activació de mitjans de salvament externs
- 3.5. Criteris de distribució i organització del grup durant el descens: ratio guia/practicants
4. Control del grup
 - 4.1. Observació del desenvolupament del descens
 - 4.2. Anticipació a les problemàtiques que poden sorgir del medi i/o dels practicants durant el descens
 - 4.3. Col·locació del guia en funció dels participants i les característiques puntuals del medi
 - 4.4. Transmissió d'informació i consignes durant el recorregut
 - 4.5. Demostració, si cal, de les solucions tècniques que cal adoptar en cada situació.
 - 4.6. Comprovació que el grup segueix les indicacions.
5. Preparació de l'embarcació, pala, accessoris i equipament per un descens en piragua i/o canoa
 - 5.1. Identificació de les característiques de l'itinerari que cal realitzar
 - 5.2. Identificació de les característiques del practicant
 - 5.3. Selecció del material: piragües, pales, salvavides, cascos, vestimenta
 - 5.4. Verificació del seu estat operatiu
 - 5.5. Adaptació del material a les característiques físiques i tècniques del practicant i del tram escollit
 - 5.6. Característiques de l'embarcació i el material que ha de dur el guia

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques
2. Descriure les pautes per la planificació d'itineraris en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
3. Exposar les pautes per la correcta organització d'una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
4. Aplicar els paràmetres de control d'un grup en una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
5. Determinar les pautes de preparació del material escaient per la realització d'una activitat en piragua i/o canoa per làmines d'aigües continentals Superiors a Classe IV.
6. Identificar les característiques principals de les làmines d'aigua Superiors a Classe IV.
7. Reconèixer i interpretar la senyalització de les làmines d'aigua Superiors a Classe IV.

8. Descriure la morfologia dels diversos tipus de lamines d'aigua continentals Superiors a Classe IV.
9. Descriure els fonaments de la dinàmica fluvial.
10. Interpretar i elaborar cartes nàutiques per planificar els recorreguts.
11. Dissenyar un recorregut adient a les capacitats dels practicants detallant les mesures de seguretat, precisant les pautes de la planificació i descrivint els paràmetres de control del grup durant l'activitat

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 16 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Transport (Furgoneta i Remolc)
 - Un Caiac o Canoa per cada alumne amb la corresponent pala. Les embarcacions han de complir les normes de seguretat per la pràctica.
 - Una armilla salvavides, casc, tapabanyeres i pala per cada alumne.
 - Material tèrmic

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 16 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 8 alumnes per professor o professor auxiliar

Professorat

- **Edu Etxeberria**

CURRICULUM DEPORTIVO

DADES PERSONALS

Apellidos:	Etxeberria Royo
Nombre:	Eduardo
Domicilio:	Donostia (Guipúzcoa)

Nací en Donosita el 21 de Abril de 1973. Con diez años y gracias al profesor de gimnasia de la ikastola comencé a hacer piragüismo en el club Atlético de San Sebastián. Después estuve tres años de concentración permanente en la Seu d'Urgell con el equipo nacional de slalom, participando en viajes a competiciones de alto nivel internacional (mundiales, copas del mundo,...) lo cual me aportó una técnica de navegación y lectura de río que hoy en día es imprescindible para afrontar los retos en ríos de dificultad. En una concentración de piragüistas en Laga (Vizcaya) fue donde conocí a gente que andaba en piragua y se dedicaba a descender ríos alpinos y entonces fue como empecé a enfocar la piragua lejos de los campos de slalom y aventurándome más en descensos de ríos alpinos y expediciones.

Expediciones

– Participación como especialista en kayak extremo en el rodaje de Cinco programas de **AL FILO DE LO IMPOSIBLE**:

Marruecos (97): Rios; Oumbervia, Ourika, Draa,...

Nueva Zelanda (97): Rios: Kaituna, Waikato, Rangitaiki, Shotover, Mauria, Kawarau

Zimbabwe (99): Rio Zambeze

Chile (2000): Rio Futaleufu, Ventisquero, Baker, Rafalon, Cocrane, Figueroa,...

Nepal (2003): primer descenso estatal del río Duhd Khosi, río que nace en el campo base del Everest.

Península Ibérica: Circunnavegación a la península Ibérica en Kayak de mar, travesía que se realizó en autonomía propia y en 95 días (90 etapas).

– **Viajes:** Canadá, Estados Unidos, Costa Rica, Chile, Argentina, Australia, Nueva Zelanda, Nepal, Tailandia, Zambia, Zimbabwe, Túnez, Marruecos, Noruega, Suecia, Dinamarca, Inglaterra, Italia, Suiza, Eslovenia, Alemania, Austria, Chequia, Eslovaquia, Francia, Andorra y Portugal.

Resultados Deportivos

⇒Rodeo/Freestyle y kayak-surf.

– 5º Mundial de kayak-surf 2005, Costa Rica.

– Campeón de España kayak Freestyle K-1, 2005

- Campeón de Euskadi de Kayak-surf 2005, Muskiz (Bizkaia)
- Campeón de Guipúzcoa de Kayak-surf 2005, Deba (Guipúzcoa)
- Semifinalista en el Mundial de Freestyle 2005, Australia
- Campeón de España kayak Freestyle K-1, 2004
- Campeón de España kayak Freestyle Squirt, 2004
- 1º Clasificado en el ranking nacional de kayak Freestyle K-1, 2004
- 2º Clasificado en el ranking nacional de kayak Freestyle C-1, 2004
- 3º en el Campeonato de España kayak Freestyle C-1, 2004
- 3º En el Cto. De Euskadi de kayak surf 2004
- 3º en el Premundial de Freestyle 2004 en Australia, Canoa abierta.
- Campeón de Euskadi de kayak-surf 2003.
- Campeón de España de kayak-freestyle C-1, 2003.
- Subcampeón de España de kayak-freestyle K-1, 2003.
- 3º clasificado en el Cto. De España de kayak-freestyle OpenC-1, 2003.
- 7º en la Copa de Europa, Thun (Suiza); 3ª prueba del 2003.
- Miembro del Equipo Nacional de Freestyle en el Campeonato del Mundo 2001 y en el Mundial 2005 en Sidney.
- Campeón de España de freestyle 2000 en K-1.
- Campeón de Euskadi kayak-freestyle '00.
- Campeón de España de freestyle 2001 en C-1.
- 3º en el Campeonato de España de freestyle 2001 en K-1.
- 2º en la Copa de Europa de k- freestyle K-1 de Esterri d'Aneu '01.
- 2º en la Copa de Europa de k-freestyle C-1 de Esterri d'Aneu '01.
- 12º en el mundial de kayak freestyle C-1 de Sort '01.
- 22º en el mundial de kayak extremo de Tavascan 01.
- Miembro del equipo Prijon-Eskimo durante once años.
- Campeón de Guipúzcoa de kayak-freestyle '01.
- Campeón de Guipúzcoa de kayak-surf '00.
- Campeón de Euskadi de kayak-surf '00 y '01.
- Cinco veces campeón del Rally Internacional de la Noguera Pallaresa, Sort (Lérida) 96, 97, 98, 99 y 01
- 7º en la Copa de Europa de Sort (Lérida) '99
- 35º en el mundial de kayak rodeo de Canadá 97
- 9º en el Mundial de kayak extremo de EEUU 97

- 9º en la copa de Europa en Austria (Lofer) 96
- 9º en el Mundial de kayak freestyle EEUU '93.

⇒Slalom de aguas bravas

- Siete años integrado en el equipo nacional.
- Campeón de España '96 en K1-H Senior.
- Campeón de España en C-2: '94, '95, '97, '98, '99, '00.
- Subcampeón de España C-2, 2.001
- Campeón de la Copa de España C-2: '94,'95,'97,'98,'99,'00 y '01.
- Campeón de Euskadi en C-2 los años: '94, '95, '97, '98, '99, '00 y '01.
- Campeón de Gipuzkoa en C-2 los años: '94, '95, '97, '98, '99, '00 y '01.
- Cuatro participaciones en campeonatos del mundo: Suiza 90, Italia 93, Inglaterra 95 y España 99.
- 6º en la Copa del Mundo de la Seu d'Urgell en C2, 1995.
- Participación en Copa del Mundo: '94, '95, '97, '98.
- 6º en la segunda prueba de la Copa de España K-1, 2.002

⇒Rafting

- Campeón de España de Slalom en Sort (Lérida) '95.
- Subcampeón de España de Slalom en Galicia '98.

PRIMEROS DESCENSOS

- Río Leizarán, Grado IV y V.
- Saltos del río Cinqueta, Grado VI.
- Río Hollín, Grado IV.
- Alto Esera, Grado VI.
- Arazas, Grado VI
- Primer descenso estatal del río que nace en el glaciar del Everets, Duhd Kosi.

Descensos**Rios de los Pirineos**

- Cañón Boca del Infierno (Río Aragón Subordán) Grado V-V+
- Ara (Bujaruelo) Grado V-V+
- Cinqueta
- Forcos
- Gallego
- Nogera Pallaresa + tramo alto
- Segre
- Valira

Galicia:

- Río Lerez alto y medio, IV-V
- Río Ulla.
- Río Miño

▪ **Expediciones:**Estados Unidos

- Gauley , West Virginia
- Dry river
- Potomak, Washinton D.C.

Canada

- Ottawa
- Petit Nations
- Seven Sisters River

Chile (febrero-marzo)

- | | | |
|-------------------|----------|------|
| - Río Petrohue | Alto | IV+ |
| - Río Golgol | | V-V+ |
| - Río Futaleufu | (3 días) | V-V+ |
| - Río Ventisquero | | IV-V |
| - Río Figueroa | | V |
| - Río Golgol | | V-V+ |
| - Río Baker | (2 días) | V+ |

Zimbabwe (noviembre – diciembre)

- | | | |
|--------------------------------|----------|---------|
| - Río Zambeze | (5 días) | IV-V-VI |
| TVE. "Al filo de lo imposible" | | |

Costa Rica (Octubre 2005)

- Río Pacuare.

PROYECTOS

2005

- Travesía Península Ibérica: Travesía de la península por etapas comenzando en Cerbere (Francia) un pequeño pueblo situado cerca de la frontera de Girona y terminar en Hendaya (Francia) junto a la frontera de Irun, Guipúzcoa.
Un proyecto que estimamos durara alrededor de 90 días.
- Descenso del Nilo Blanco desde el lago Cariba a las cataratas Munchinson. Zona de aguas bravas de máxima dificultad.
- Participación en el Mundial de Kayak- Surf a celebrar en Costa Rica el mes de Octubre 2005.
- Participación en las competiciones de kayak-Surf: Cto. Guipúzcoa, Cto. Euskadi.
- Participación en las competiciones de kayak freestyle: Cto. España.

2006

- Rodaje para “Al Filo de lo Imposible” del descenso del Río Braldo desde el Glaciar Baltoro del Monte K-2, hasta Skardu (donde se junta con el río Indo). Situado en la cordillera del Karakorum. Río descendido solamente una vez.
- Rodaje para “Al Filo de lo Imposible” del descenso del Río Nilo desde el lago Victoria en Uganda hasta las cataratas Munchinson. Situado en el centro de África, en Uganda. Descenso de gran volumen de agua ya que el caudal del río puede ser como 50 veces cualquier río de la península. Cuyos rápidos son de gran dificultad y técnica.
- Participación en el Campeonato de Europa de kayak freestyle: Nottingham (Inglaterra).
- Participación en las competiciones de kayak-Surf: Cto. Guipúzcoa, Cto. Euskadi.
 - Participación en las competiciones de kayak freestyle: Copa y Cto. España.

▪ Jose M^a Miró

Guía de Piragüismo de Recreo en Aguas Bravas.(FEP) en 1995.
Guía de Cañones. (Escuela de alta montaña de Benasque.) en 1998.
Guía Acompañante de Montaña. (Escuela de alta montaña de Benasque.) en 1997.
Monitor de escalada.(FAM)
Socorrista acuático.(FASS)
Curso de primeros auxilios.(Cruz Roja)

Datos profesionales y deportivos

Especialista del programa de TVE “Al filo de lo imposible.”

Profesor de Seguridad de la Escuela Nacional Española de Piragüismo
 10 años de experiencia como monitor y guía de piragüismo, rafting, hidrospeed , descenso de cañones, kayak, senderismo, escalada, etc.
 Responsable técnico de la empresa de deportes de aventura UR2000 desde el 2000

Más de 100 ríos descendidos en kayak por diversos países: Pirineo español-Pirineo francés-Asturias-Cantabria-Galicia- Nepal-Chile-Argentina-Zimbabwe-Ecuador-Portugal-Uganda

Primeros descensos en kayak

Pirineo aragonés:

Río Aragón Subordán,(Cañón Boca del Infierno) Grado V-V+
 Río Aragón. Confluencia río Canal Roya a Canfranc Estación.Grado IV-V-V+
 Río Ara (Bujaruelo) Puente de Ordiso a San Nicolás de Bujaruelo. Grado V-V+
 Río Ara (Bujaruelo) V-V+
 Refugio alto a Puente de Ordiso
 Río Ara. (Bujaruelo) (Cañón de los Navarros) Grado V-VI
 Río Isábena. (Congosto de Obarra) Grado IV+
 Río Ésera. (Presa de Eriste a Castejón de Sos) Grado IV-V-V+
 Río Ésera. (Congosto de Olvena) Grado IV+V (En solitario)
 Río Caldares. Panticosa a embalse de Bubal. Grado IV-IV+
 Río Cinqueta de la Pez. (Cañón del Gato) Grado V-V+.
 Río Ésera (Baños de Benasque-Embalse Paso Nuevo) Grado VI.
 Río Arazas (parking ordesa-salto de 50 m) Grado VI

Galicia:

Río sexta alto IV-V

Chile:

Río Claro. Parte alta. (El Pigüal) Grado V-VI

Expediciones

Nepal 96 (octubre-noviembre)
 Río Trisuli (2 días) IV°
 Modi Khola (1 día) IV-V
 Kali Gandaki (4 días) IV-V
 Marsyandi (3 días) IV+V
 Bote Kosi (1 día) IV+-V
 Balephi kola (2 días) IV
 Tamba kosi (2 días) V-V+
 Sun kosi (4 días) IV
 Tamor (3 días) IV+
 Chile Argentina 98 (enero-febrero)
 Río Maipo IV-IV+
 Río Claro (7 tazas) IV
 Río Claro (22 Saltos) V-V+
 Río Claro (Tramo alto, 1° descenso) V-VI
 Río Maule IV-V
 Río Bio – Bio (2 días) IV+
 Río Trancura IV-V-VI
 Río Palguin V-V+
 Río Petrohue. (Alto) IV+
 Río lucura IV

Río Golgol V-V+
Río Manso (Salto 17m) V-VI
Río Futaleufu (3 días) V-V+
Río Ventisquero IV-V
Río Figueroa V
Nepal 98 (noviembre – diciembre)
Río Sun Kosi (4 días) IV-
Río Tamur (4 días) IV-V
Río Bote Kosi (Alto) V-V+
Chile 99 (enero – febrero)
Río Maipo (Alto) (2 días) IV-V
Río Maule IV-V
Río Ancoa IV-V
Río Palguin (Salto de 12 m) IV-V+
Río Trancura IV-V-VI
Río Golgol V-V+
Río Futaleufu (3 días) V-V+ (Descenso en solitario del cañón del infierno)
Río Cañal IV-V
Río Baker (2 días) V+
Zimbabwe 99 (noviembre – diciembre)
Río Zambeze (15 días) IV-V-VI TVE. "Al filo de lo imposible"
Ecuador 2000 (noviembre – diciembre)
Río Papayacta IV-V
Río Quijos (3 días) IV-IV+
Río Cosanga (2 días) IV-V
Río Misahualli (Bajo) IV+VI
Río Misahualli (Alto) IV-IV+
Río Jatunyacu IV
Río Jondachi (Alto) IV-V+
Río Jondachi (Bajo) IV
Río Upano (3 días) IV+V
Río Topo V-V+
Chile 2002 (Febrero- Marzo)
Río Futaleufu. (25 días) IV-V+ TVE " Al filo de lo imposible "
Río Petohue IV-V
Río Golgol. V-V+
Río Fuy. IV-V
Río Figueroa V-V+
Río Ventisquero. V
Río Rafalón. V
Río Baker. V+VI (2º descenso del tercer cañón)
Río Cocrane. V
Uganda 2002 (Noviembre – Diciembre)
Río Nilo Blanco (20 días) V - VI
Nepal 2003 (Marzo)
Río Dudh Kosi TVE "Al filo de lo imposible"

