

ESCUELA DE KAYAK DE MAR : RUTAS GUIADAS ISLAS ATLÁNTICAS

1. Ruta Muxieiro

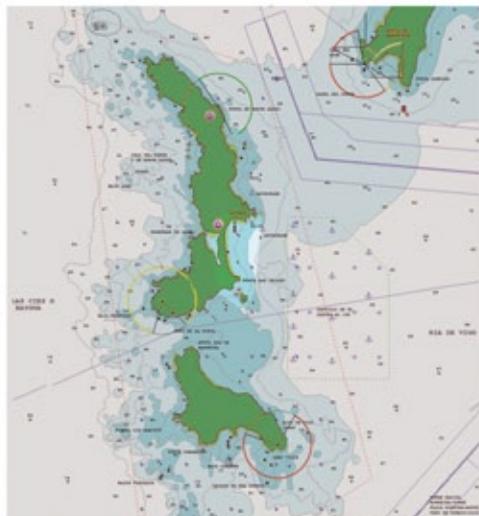
Nivel Básico

Duración 3 horas

Distancia Ida: 1,5 Millas/ Vuelta 1,5 Millas (2,77 km ida/ 2,77 km vuelta)

Itinerario:

La ruta se inicia a partir de Punta das Vellas, navegando en dirección Norte por el litoral de Area de Rodas con 900 metros de contorno de playa hasta llegar a Punta Muxieiro, donde retornamos virando al Sur, proa a la canal entre el islote Viñes y la Punta das Vellas. Superado el islote desembarcaremos en la Praia da Nosa Señora. La vuelta la realizaremos desde la playa, circunvalando el Islote Viñes por su cara Este y rumbo a la Praia de Rodas. Final de travesía en la base de la escuela de Kayak de Mar



Ruta de Media Jornada, cercana al litoral.

La única dificultad estriba en sortear la "Punta das Vellas" y atravesar el canal.

Se realiza un desembarco de 15 minutos en la "Praia Nosa Señora".

Al no ser necesario conocimientos previos, se realizará un Curso de Toma de contacto:

Calentamiento

Embarque y desembarque en seco, con apoyo pala- piragua.

Embarque y contacto con el agua

Embarque y desembarque en agua

Equilibrio sobre el kayak en agua

Reembarque en agua

Fundamentos del Paleo: Coordinación del gesto (navegación)

Técnicas básicas de paleo: propulsión y gobierno (navegación)

Vuelta a la calma. Estiramientos (una vez que regresemos de la ruta)

La actividad completa está programada de:

Mañanas: 12:00

ó

Tardes: 17:00

Distribuidas en:

•3 horas de ruta

•1 hora de preparación del material, formación inicial, desembarco final y acondicionamiento del material

