



pagaia



IX SIMPÒSIUM INTERNACIONAL DE CAIAC DE MAR 2023

DISSABTE, 1 d'abril

| Horari | Activitat | Nivell |
|--------|-----------|--------|
|--------|-----------|--------|

| | | |
|-------------|----------|------------|
| 8:45 a 9:30 | Brífling | Per tothom |
|-------------|----------|------------|

| Tot el dia | | |
|---------------|---------------------------|--------------------|
| 10:00 a 17:00 | Resolució d'incidències | Intermig / avançat |
| 10:00 a 17:00 | Lideratge de grup | Intermig / avançat |
| 10:00 a 17:00 | Esquimotatges de tempesta | Intermig / avançat |

| Matí | | |
|---------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 10:00 a 13:00 | Palada de propulsió pala EUR | Principiant / Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Control del caiac, millora el teu canteig | Principiant / Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Rescats i auto-rescats | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Remolcatges i contact tows | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Experimentació amb pala GRE | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Rock-hopping | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Paleig i tècniques amb pala de tempesta | Intermig / avançat |

| Tarda | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 14:00 a 17:00 | Iniciació a l'esquimotatge pala GRE | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Iniciació a l'esquimotatge pala EUR | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Surfski | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Perfeccionament esquimotatge pala GRE | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Perfeccionament esquimotatge pala EUR | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Desenvolupar confiança i equilibri | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Rescats i auto-rescats | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Autorescats i esquimos en condicions | Intermig / avançat |
| 14:00 a 17:00 | Rock-hopping | Intermig / avançat |
| 14:00 a 17:00 | Esquimotatges diversos pala GRE | Intermig / avançat |

| | | |
|---------------|-------------|------------|
| 17:30 a 18:00 | Estiraments | Per tothom |
|---------------|-------------|------------|

| | | |
|-------|----------------|------------|
| 18:30 | Acta Inaugural | Per tothom |
|-------|----------------|------------|



pagaia



IX SIMPÒSIUM INTERNACIONAL DE CAIAC DE MAR 2023

DIUMENGE, 2 d'abril

| Horari | Activitat | Nivell |
|--------|-----------|--------|
|--------|-----------|--------|

| | | |
|-------------|----------|------------|
| 8:45 a 9:30 | Brífling | Per tothom |
|-------------|----------|------------|

| Tot el dia | | |
|---------------|-------------------------|--------------------|
| 10:00 a 17:00 | Resolució d'incidències | Intermig / avançat |
| 10:00 a 17:00 | Lideratge de grup | Intermig / avançat |

| Matí | | |
|---------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 10:00 a 13:00 | Palada de propulsió pala EUR | Principiant / Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Control del caiac, millora el teu canteig | Principiant / Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Rescats i auto-rescats | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Remolcatges i contact tows | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Experimentació amb pala GRE | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Rock-hopping | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Paleig i tècniques amb pala de tempesta | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Esquimotatges diversos pala GRE | Intermig / avançat |

| Tarda | | |
|---------------|---------------------------------------|--------------------|
| 14:00 a 17:00 | Iniciació a l'esquimotatge pala GRE | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Iniciació a l'esquimotatge pala EUR | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Surfski | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Perfeccionament esquimotatge pala GRE | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Perfeccionament esquimotatge pala EUR | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Desenvolupar confiança i equilibri | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Rescats i auto-rescats | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Autorescats i esquimos en condicions | Intermig / avançat |
| 14:00 a 17:00 | Rock-hopping | Intermig / avançat |
| 14:00 a 17:00 | Esquimotatges diversos pala GRE | Intermig / avançat |

| | | |
|---------------|-------------|------------|
| 18:00 a 18:45 | Estiraments | Per tothom |
|---------------|-------------|------------|

| | | |
|-------|-------|------------|
| 19:30 | Sopar | Per tothom |
|-------|-------|------------|



pagaia



IX SIMPÒSIUM INTERNACIONAL DE CAIAC DE MAR 2023

DILLUNS, 3 d'abril

| Horari | Activitat | Nivell |
|-------------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 8:45 a 9:30 | Brífling | Per tothom |
| Tot el dia | | |
| 10:00 a 17:00 | Resolució d'incidències | Intermig / avançat |
| 10:00 a 17:00 | Lideratge de grup | Intermig / avançat |
| 10:00 a 17:00 | Esquimotatges de tempesta | Intermig / avançat |
| 10:00 a 17:00 | Navegació - teoria i pràctica | Per tothom |
| Matí | | |
| 10:00 a 13:00 | Palada de propulsió pala EUR | Principiant / Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Control del caiac, millora el teu canteig | Principiant / Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Rescats i auto-rescats | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Remolcatges i contact tows | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Experimentació amb pala GRE | Intermig |
| 10:00 a 13:00 | Rock-hopping | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Paleig i tècniques amb pala de tempesta | Intermig / avançat |
| 10:00 a 13:00 | Metodolgia de l'expedició | Per tothom |
| Tarda | | |
| 14:00 a 17:00 | Iniciació a l'esquimotatge pala GRE | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Iniciació a l'esquimotatge pala EUR | Principiant |
| 14:00 a 17:00 | Perfeccionament esquimotatge pala GRE | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Perfeccionament esquimotatge pala EUR | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Desenvolupar confiança i equilibri | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Tècniques i maniobres pala GRE | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Tècniques i maniobres pala EUR | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Rescats i auto-rescats | Intermig |
| 14:00 a 17:00 | Autorescats i esquimos en condicions | Intermig / avançat |
| 14:00 a 17:00 | Rock-hopping | Intermig / avançat |
| 14:00 a 17:00 | Esquimotatges diversos pala GRE | Intermig / avançat |
| 18:00 a 18:45 | Estiraments | Per tothom |
| 19:00 | Presentació setmana de paleig | Per tothom |