

ESCUELA DE KAYAK DE MAR : RUTAS GUIADAS ISLAS ATLÁNTICAS

2. Ruta Praia Cantareira

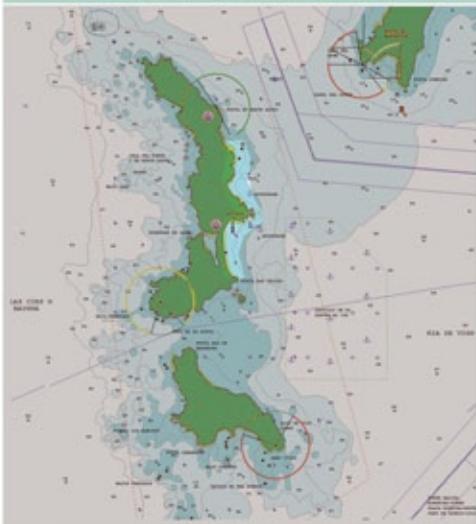
Nivel Básico

Duración 4 horas

Distancia Ida: 1,7 Millas/ Vuelta 1,7 Millas (3,18 km ida/ 3,18 km vuelta)

Itinerario:

La ruta se inicia a partir de Punta das Vellas, en dirección Norte navegando por el litoral de Area de Rodas con 900 metros de contorno de playa hasta llegar a Punta Muxieiro, desde este punto seguimos rumbo Norte, costeando y pasando por Area dos Freixeiros, a Praia de Figueiras, Furna das Lontras, seguimos por el litoral pasando por la Costa do Bufardo, Punta do Ferreiro, y Praia das Margaritas hasta llegar a Praia da Cantareira, donde desembarcaremos. La vuelta es el recorrido inverso.



Ruta de Media Jornada, cercana al litoral

La única dificultad estriba en sortear la Punta Muxieiro y Punta Ferreiro. Y estar atentos de los obstáculos de navegación como son:

- O Leixón (wp: 42° 14', 2N 08° 53', 8W) piedra que cubre y descubre, está separada doscientos metros de la costa, nada más pasar Punta Muxieiro
- Las tres Piedras Cantareiras extendidas de NNE a SSW unos 140 m de la costa (wp : 42° 14', 3N 08° 53', 8W), dos velan siempre y la más al S cubre y descubre con la mareas. Se realiza un desembarco de 15 minutos en la Praia Cantareira.

Al no ser necesario conocimientos previos, se realizará un Cursillo 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:

- 4 horas de ruta
- 1 hora de preparación del material, formación inicial, desembarco final y acondicionamiento del material

