

CAIAQUE OCEÂNICO - CURSO ZONA DE SURF

Curso sobre Técnicas de Caiaque Oceânico em Zona de Surf - Módulos ACA Nível 4

DURAÇÃO

1 dias / 0 noites

DIFICULDADE

Moderado (2/5)

A PARTIR DE

R\$ 514,00

Domine a técnica de entrada e saída de praias com onda.

DIA A DIA

1º Dia - CURSO ZONA DE SURF: Esse é o curso mais divertido de todos, onde todos os ensinamentos são postos a prova (e ver que funcionam!), numa situação real de mar agitado e ondas. O que era um terror, vira diversão! Entender os tipos de praias, ondas e séries. Dominar entradas e saídas em praias com ondas, com controle e segurança. Ponto de Encontro: Bertioga, SP, próximo ao Forte, na saída do canal. Geralmente utilizamos o estacionamento, com ducha e banheiros, que fica na esquina da Av. Tomé de Souza (Av. da Praia) com R. Jorge Ferreira. Duração: 1 dia, das 9h00 as 17h00 Programa: - Teoria sobre a formação de ondas e diferentes tipos de praias e arrebentações - Saber identificar e entender as séries e a hora certa de entrar e sair - Dominar o caiaque na arrebentação - Prática de apoios alto e baixo em ondas e surf de lado - Etiqueta e regras de segurança do surf - Surf em caiaques oceânicos, utilizando leme de popa, adernamento e apoios Sem Pernoite Sem refeição inclusa A programação acima poderá sofrer modificações devido a fatores climáticos, de acesso ou que possam interferir na segurança dos participantes.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui: Equipamentos (caiaque, remo, saia, colete, capacete) Certificado ACA módulo "Surf Zone" (nível 4)

Não Inclui: - Transporte até o local - Bebidas - Refeições - Despesas pessoais

PONTOS DE INTERESSE

- Teoria sobre a formação de ondas e diferentes tipos de praias e arrebentações - Saber identificar e entender as séries e a hora certa de entrar e sair - Dominar o caiaque na arrebentação - Prática de apoios alto e baixo em ondas e surf de lado - Etiqueta e regras de segurança do surf - Surf em caiaques oceânicos, utilizando leme de popa, adernamento e apoios

SOBRE A TRILHA

Pré-requisito: Curso Técnicas Avançadas e Resgate (nível 3) ou habilidades equivalentes Público-alvo: Para remadores já com experiência, que desejam entender e dominar entradas e saídas de praias com ondas.

O QUE LEVAR

- Roupa de banho - Neoprene e máscara ou clip de nariz - Protetor solar - 01 camiseta de lycra ou dry para remar (de preferência manga longa, para se proteger do sol) - 01 boné ou chapéu - Oculos escuros - Sapatilha aquática ou papete (opcional) - Máscara e nadadeiras para snorkeling - Saco estanque - Anorak ou corta vento