

L'ESPORT EN HORARI NO LECTIU



ACTIVITATS MEDI FLUVIAL

● PIRAGÜISME D'AIGÜES VIVES

● DESCENS DE BOT O RÀFTING

● HIDROTRINEU

● HIDROBOB

● HUSBOP

El ràfting és un dels esports d'aventura més populars i dels que més es practiquen durant l'estiu. El piragüisme en aigües vives també és una activitat apassionant, que requereix una bona tècnica

Passa un estiu especial, fes activitats a la natura

Ja siguin estades, campus esportius, casals d'estiu, el més probable és que molts de vosaltres estigüeu esperant el moment de començar per 'alliberar-vos'

A les portes de l'acabament del curs escolar, s'obre un gran ventall de propostes per fer de l'estiu una cosa molt especial: fer allò que més t'agrada, posar a prova el teu nivell d'autonomia, fer nous amics i amigues, descobrir nous indrets... Al nostre país són centenars les entitats, associacions i empreses especialitzades que organitzen programes d'estades a la natura, campus esportius, casals..., i tots tenen el mateix denominador comú: la pràctica d'activitats físiques i esportives, en la majoria dels casos com a objectiu principal del programa i en d'altres com a complement in-substituïble. I en molts dels casos, aquestes activitats físiques i esportives acostumen a ser aque-

lles que es desenvolupen en el marc incomparable de la natura. Una natura que per definició és un medi canviant, desconegut i del tot diferent a les característiques estables d'instal·lacions esportives més quotidianes: les pistes poliesportives, els pavellons, les piscines... Així, podrem practicar activitats a la naturalesa de tota mena, activitats que s'agrupen segons els diferents me-

dis on es practiquen: aeri, aquàtic i terrestre.

En el **medi aeri** hi podem desenvolupar activitats com l'ala delta, el parapent, el vol en globus... En el **medi aquàtic** ahora es divideix en dos: el marítim i el fluvial. En el marítim hi podem practicar submarinisme, vela lleugera, esquí aquàtic, windsurf, piragüisme, surf... i en el fluvial, piragüisme en aigües vives, ràfting, hidrotrineu...

En el **medi terrestre** hi practicarem senderisme, curses d'orientació, BTT, escalada, espeleologia, tir amb arc...

¡Però atenció! Caldrà fer-ho sempre amb 'el guiatge' professional de tècnics especialistes degudament formats i titulats, i amb l'equipament personal i de seguretat necessari per a cadascuna de les diferents pràctiques!

Tot seguit, veurem les activitats a la naturalesa que es practiquen en el medi fluvial, és a dir, als rius quan aquests baixen amb prou cabal per cobrir les roques que hi ha al fons. La pràctica d'aquests esports sempre requereix portar una armilla salvavides, un casc, i saber nedar! Així als rius de la nostra geografia hi podem practicar:



- Piragüisme d'aigües vives, que consisteix a navegar amb una piragua, amb la propulsió d'una pala doble asimètrica, sabent que durant la baixada es poden presentar diferents graus de dificultat.

- Descens de bot o ràfting, consisteix a baixar amb barques pneumàtiques que normalment porten sis tripulants provistos d'una pala simple. Aquest esport té l'origen als EUA, com a barca de suport per a les expedicions de piragües. Al raft es transportava tot el material necessari per a les expedicions. A Europa el van introduir com a esport els nostres veïns francesos.

- L'hidrotrineu es basa a baixar pel riu amb una planxa en forma de trineu. El cos del practicant queda a fora de l'aigua, mentre les cames estan sumergides i la propulsió es realitza amb els peus equipats amb aletes. El primer prototip per practicar aquesta exigent activitat física i magnífica aventura va néixer el 1979, de la mà de **Pierre Simon, Maurice Tivenan i Claude Puch**. Tot

i que cadascú porta el seu hidrotrineu, sempre caldrà practicar aquesta activitat en grup.

- L'hidrobob és una variant col·lectiva de l'hidrotrineu que consisteix a baixar en una mena de trineu tipus bob en el qual poden anar quatre aventurers.

- El husbob consisteix a baixar pel riu, de manera similar a la del ràfting, però a sobre d'una embarcació més inestable, la part central de la qual és rodona i només queda protegida per dos cilindres inflables a cada costat. Els quatre practicants, que porten una pala, s'hi asseuen a sobre com si es tractés de la sella d'un cavall.

Disfruta de les activitats d'aquest estiu amb els teus companys i companyes, ¡però no oblidis mai de fer-ho amb la màxima seguretat! ■

Ignasi Caballé
www.obrintvia.com
www.iccc.edu

LES QUE ES PRACTIQUEN ALS NOSTRES RIUS SÓN LES QUE SOLEN TENIR MÉS ADEPTES DURANT L'ESTIU

ELS CONSELLS

UCEC (Unió de Consells Esportius de Catalunya)
Viladomat, 184-186, esc. A, 1r 3a, 08015
BARCELONA. TEL. 93 451 08 69 FAX 93 451 81 33
www.ucec.cat e-mail: ucec@ucec.cat

BARCELONA

CEEB (C. Esport Escolar Barcelona) 932193554,
www.elconsell.cat ceeb@elconsell.cat
CE de l'Alt Penedès 938170341,
www.jespe.org jespe@jespe.org
CE de l'Anoia 938036258,
www.ceanoia.org consellesportiu@ceanoia.org
CE del Bages 938721917,
www.cebages.info ceb@cebages.org
CE del Baix Llobregat 936327592,
www.cebllob.cat albert@cebllob.com
CE del Barcelonès Nord 93387049,
www.cebnord.com cebn@cebnord.com
CE del Barcelonès Sud 93438095,
www.cehospitalet.org
cehospitalet@cehospitalet.org
CE del Berguedà 938222127,
cebergueda@eresmas.com
CE del Garraf 938938442,
www.cegarraf.com cegarraf@telefon.es
CE del Maresme 937553161,
www.cemaresme.com
cemaresme@cemaresme.com
CE d'Osona 93889532,
www.ceosona.com anna@ceosona.com
CE del Vallès Occidental-Terrassa 937350141,
consell.esportiu@ceterrassa.com
www.ceterrassa.com
CE del Vallès Occidental-Sabadell 9374500875,
consell.esportiu@ajsabadell.cat
www.consellsabadell.cat
CE del Vallès Occidental Sud 935809323,
cevoscerdanyola@cevoscerdanyola.com
www.cevoscerdanyola.com
CE del Vallès Oriental 938794759,
www.cevo.org ce.vallesoriental@telefonica.net

GIRONA

CE de l'Alt Empordà 972514032,
www.consellesportiuuae.com cespccae@ddgi.cat
CE del Baix Empordà 972642652,
www.baixemporda.org/esports/
ensenyamentiesports@cecbm.org
CE de la Garroba 972269407,
conesgar@telefon.es
CE de la Cerdanya 972882283,
esport@cerdanya.org
CE del Gironès 97227723, cesportiu@girones.org
CE del Pla de l'Estany 972582971,
cepe@plaestany.org
CE del Ripollès 972702654,
www.ceripolles.org esports@ripolles.cat
CE de la Selva 972840804,
www.cclaselva.org/esports ccssport@ddgi.es

LLEIDA

CE de l'Alt Urgell 973353980,
www.coesalturgell.com coesalturgell@yahoo.es
CE de l'Alta Ribagorça 973690664,
cealtaribagor@ucec.cat
CE de les Garrigues 973140106,
joventut@garrigues.ddl.net
CE de la Noguera 973445324,
consellesportiu@ccnoguera.org
CE del Pallars Jussà 973651472,
www.cepallarsjussa.cat cepjussa@pallars.com
CE del Pallars Sobirà 973620417,
www.pirineusport.com cepe@pirineusport.com
CE del Pla d'Urgell 973603908,
ceplaurgell@hotmail.com
CE de la Segarra 973531300,
consellesportiu@ccsegarra.com
CE del Segrià 973230645,
www.cesegria.com/ cesegria@yahoo.es
CE del Solsonès 973482361,
cesolsones@yahoo.es
CE de l'Urgell 973500666,
esports@urgell.org
CE de la Val d'Aran 973641088,
cevaldaran@ucec.cat

TARRAGONA

CE de l'Alt Camp 977613071,
pgatell@valls.altanet.org
CE del Baix Camp 977330798,
http://cebc.info cebc@baixcamp.altanet.org
CE del Baix Ebre 977510460,
www.baixebre.org/consell_esportiu/
cebe.baixebre@altanet.org
CE del Baix Penedès 97766628
www.cebp.cat esports@bpenedes.altanet.org
CE de la Conca de Barberà 977862424,
ce.conca@tinet.fut.es
CE del Montsià 977705946,
www.cemontsia.cat cemontsia@cemontsia.cat
CE del Priorat 977830878, cpriorat@ucec.cat
CE de la Ribera d'Ebre 977400668,
www.riberaebre.org/cesportiu/
cesportiu@riberaebre.org
CE del Tarragonès 977235167, cet@cet.cat
www.cetarragones.cat
CE de la Terra Alta 977421028,
conespta@tinet.fut.es