

## **FALANDO DE DROGAS NATURAIS... ENGANCHATE!**

*As prácticas deportivas no medio natural son a mellor droga que debíamos probar, sen medo a quedar enganchados...*

### **POR QUE IR FACER RAFTING ENGANCHATE?**

*Na era do botón as máquinas poden facernos máis doado a nosa forma de vida. Sempre e cando non pensemos que a tecnoloxía é a nosa máxima fonte de pracer, benestar, beleza... Cando sabemos gozar do tempo libre, gozamos da actividade física na natureza, gozamos cos amig@s... **percibimos tal excitación causada pola oxitocina ou hormona da felicidade, xerada polo noso propio organismo, que queremos repetir.** Despois de facer Rafting quedas totalmente relaxad@; deixaches fora o stress, e quedas che@ de enerxía vital. Aínda non coñezo a ninguén que despois de facer rafting non queira volver facelo, quen o probou algunha vez repite.*

### **QUE É O RAFTING?**

*Un deporte recreativo, no medio acuático. Xorde como deporte de aventura ou para descargar adrenalina, nos ríos das montañas do Colorado en USA. Tivo unha enorme aceptación, porque non é necesario ter unha gran condición física, e non require coñecementos técnicos previos. Espallouse na década dos 80, e dando ideas para posteriores variedades en augas rápidas: kayak, hidrospeed...*

***Trátase de descender nunha embarcación pneumática por augas bravas, deixándose levar pola corrente. É moi excitante e proporciónanos unhas sensacións únicas de aventura e risco. Na embarcación vai o monitor ou patrón, que leva o remo que fai de témón, e ocupa a popa. E o motor somos nós; a tripulación que imos sentados nas bandas cunha boa distribución, remando como e cando nos indica o patrón ou patroa. Para poder conducila polos rápidos dun xeito eficaz.***

*Os materiais empregados ademais dos remos ou palas son: casco e chaleco salvavidas da nosa medida e ben axustados, traxe de neopreno e escafpíns, para non pasar frío no corpo, pes...*

***Para evitar riscos innecesarios os tripulantes teñen que ir con bos e experimentados profesionais, que coñezan o río "cos ollos pechados". Nós confiamos plenamente na empresa Arrepións, pola súa profesionalidade e boa mano cos xoves. Ao principio explicáranos os fundamentos técnicos: agarre da pala, e profundidade para un bo empuxe da auga co remo, emprego das cinchas de seguridade para os pes, forma de sentarse, situación de risco e como controlalas... que temos que facer si imos chocar contra unha rocha a gran velocidade, como temos que protexernos dos obstáculos naturais (rochas, ramas, ocos no fondo...), e se caemos a auga e arrástranos a corrente, como axudar os que caeron, por onde agarrar para subir...**facendo caso das recomendacións e as normas de seguridade, non poñeremos a ninguén nunha situación complicada.*****

## **NIVEIS DE DIFICULTADE**

Dependendo das condicións dos ríos hai menos ou máis incerteza e perigo, sendo este controlable ou non. Establécense as seguintes categorías:

### **En augas planas ou Nivel de iniciación**

**Clase I** cun grado de dificultade baixo, poucas turbulencias (**Moi fácil**)

**Clase II** navegación tranquila, e algúns pequenos remuíños e turbulencias (**Fácil**)

### **Nivel intermedio**

**Clase III** Son augas turbulentas, con ocos e olas de ata 1 metro. Precísase moi boa técnica e coñecementos, dadas as complicación que presenta o río (**Con algúns momentos difíciles**)

### **En augas brancas bravas ou Nivel avanzado**

**Clase IV** Son ríos moi complicados con dificultades grandes, pero predicibles (**Difícil**)

### **Clase V Nivel profesional**

A tripulación está formada, por xente experta, con ocos de máis de 2 metros, con remuíños e cascadas. Moi perigosos e pouco predicibles, con pasos estreitos e situación complicadas... cun nivel de esixencia técnica, e condición física elevados

**Clase VI extremadamente difíciles ou imposibles de navegar**

Para a práctica do Rafting en Galicia os galeg@s perdemos coa construción de minipresas no Ulla. O mellor tramo, dende o encoro de Portodemouros, cun nivel intermedio de dificultade e unha beleza espectacular. Este cambio hidrolóxico tivo un claro impacto negativo sobre o contorno. É unha magoa que as decisións non teñan en conta no S. XXI as ideas básicas e acordadas dun desenvolvemento sostible. Outra oportunidade perdida de potenciar o deporte e o turismo limpo na natureza. En Galicia agora, contamos con tramos para facer Rafting nos ríos Miño e O Deza ou afluente do Ulla. Para atopar ríos "míticos" temos que ir a Asturias ou aos Pirineos...





*Non vos perdades a oportunidade de probar ir na proa, é o lugar máis esixente, sendo os maiores responsables despois do monitor. Pero é enormemente gratificante que che rompan as ondas na cara; relaxándote... despois dos momentos de tensión onde sentes que descendes e que vas caer por un oco...os berros chegan ben lonxe! É verdade que sentes arrepións!...*







## **ORIENTACIÓN**

***Nun espazo natural non coñecido trátase de facer a pé un percorrido, pasando por uns puntos onde obter información. Para atopar eses puntos dispoñemos dun plano e dun compás. Que grupo chegará antes a atopar todas as pistas?***

*Para ler ben o plano ou representación gráfica do terreo, teño que tomar referencias reais e recoñecelas ou situalas nel. Se empregamos un mapa teño que coñecer cá é a escala, por exemplo 1:2000 quere dicir que 1 cm no mapa son 20 mtrs, e para saber se o terreo é chá ou inclinado mirarei as curvas de niveis. Na lenda do mapa virán os símbolos e o que representan. **Para ler o compás, este debe estar totalmente plano ou horizontal, marco os grados que me piden, e xirando sobre min mesmo, farei coincidir a frecha debuxada no limbo, sobre a agulla imantada que sinala o Norte.** É moi sinxelo poder seguir a dirección correcta na procura das sinais, nun nivel de iniciación, sempre e cando saiba traballar en equipo cos meus compañeir@s. **Temos que estar moi atentos e axudarnos uns aos outros, animarnos... se non atopamos algunha pista, non desesperar e deixala para o final.***

*Saberías orientarte nun espazo non coñecido sen compás e mapa? Observando as pistas que che proporciona as árbores, rochas con musgos, ceo...*

*As carreiras de Orientación son a vertente competitiva desta actividade recreativa. **A orixe deste deporte foi nos países escandinavos cunha finalidade militar, a finais do S.XIX.** Posteriormente fundamentase nacente federacións, regulamentos, competicións, e modalidades. Hoxe en día hai carreiras de orientación diúrnas, nocturnas, por relevos, con esquís, a cabalo... **Na nosa cidade e preto do instituto, na rúa que hai en fronte da Domus, está a Sociedade de Montaña Ártabros, onde hai equipos nas distintas categorías que participan neste deporte.***

