



Día 1 Introducción al Kayak

La tarde de hoy nos reunimos en Cumbaya para familiarizarnos con el equipo de Kayak además de tratar la logística del curso y breve teoría de Kayak en aguas rápidas. Los principios básicos de kayakear serán tratados en piscina antes de salir al río.

- Introducción al equipo de kayak y teoría.
- Equipamiento personal.
- Postura.
- Remada básica.
- Introducción al roll

Day 1 welcome to kayaking

Starting in the afternoon we will meet in Cumbaya to go over the logistics and outfit into the kayak and gear. An introduction, whitewater kayaking and the principle aspects of the eskimo roll will be covered today.



- Getting started
- Outfitting into gear and kayak
- Posture and basic paddle stroke
- Intro to the Eskimo roll

Día 2 Introducción al Río

Salimos a las 6:00 AM de Quito hacia el Tena. Llegamos a nuestra base Chaupishungo 3hrs y media. Antes del almuerzo haremos una introducción al río y una charla de seguridad.

En la Tarde haremos prácticas de maniobras y cruce de río. L.D.

- Charla de seguridad
- Wet-exit
- Autorescate
- Remada en aguas rápidas
- Ferries y Eddie
- S-turns
- Características del Río y su hidrología..
- Roll

¿Que necesitas en el río?

- Shorts/Terno de Baño
- “Rash Guard” o camiseta manga larga o corta (no algodón)
- Sandalias o zapato de agua
- Botella de agua
- Bloqueador solar

Day 2

We will depart from Quito for Tena at 6.00am. We should arrive at our base camp in 3 and a half hrs. Before lunch we will go over the safety aspects of whitewater kayaking and river descent.

- safety briefing
- wet exit and self rescue
- paddle strokes in whitewater
- Ferries and eddies
- S turns
- River features and hydrology
- roll practice

What to bring?

- Shorts / bathing suit
- Rash guard or polypro (not cotton)
- River shoes or good fitting sandals
- Water bottle
- Sun block



Día 3 Descenso Río clase II+

Este día lo pasaremos en el agua. El río nos ofrece una diversidad de hidráulica y rápidos para aprender a descender aguas rápidas en un escenario natural. A través del día practicaremos un poco de rescate y se hará una introducción al rol. El curso se termina a las 5pm. B.L.

- Clima
- Descenso de aguas rápidas
- Remar en grupo
- Rescate en agua
- Practica de roll

Recomendado:

- Gafas
- Gorra
- Carpa
- Sleeping
- Ropa seca
- Rompe vientos
- Toalla
- Repelente
- Linterna

Day 3 River descent II+

Today most of the time will be spent learning how to river read. The river offers a diverse array of features and currents that will demand our attention. During the descent we will be able to refine our rescue skills and keep practicing the roll.

- climate and decision making
- Whitewater descent
- Paddling in a group
- Whitewater rescue
- Roll practice

Recommended

- Sun glasses
- Hat
- Tent
- Sleeping bag
- Dry clothes
- Rain coat
- Towel
- Insect repellent



Que obtienes con tu participación:

- Diploma de realización del curso
- Manual digital
- Protocolos de seguridad
- Habilidades de nado y destrezas de kayak
- Conocer parajes increíbles
- Aprender del Río y de la naturaleza

With your participation you will receive

- kayak course diploma of participation
- Digital manual
- list of safety protocols
- The needed skills for river descent
- Observe beautiful surroundings
- The stepping stone to be able to learn from nature



Quiénes somos?:

Alex Dent: 20 años de experiencia en los ríos de Ecuador. Es uno de los kayakers más experimentados que tiene el país. Ha organizado, clínicas, viajes de expediciones en raft y algunos primeros descensos en los ríos de Ecuador. Alex a participado en cursos Instructor para ACA y ha enseñado kayak en Ecuador Irlanda y Canada. Tiene certificación WAFA de primeros auxilios.

Felipe Meneses: Ha participado en cursos como Instructor ACA, ROAM Expedition Leadership Program. Es guía Naturalista y tiene 12 años de experiencia en kayak, rafting y 20 más en actividades al aire libre. Felipe (certificación

WAFA) ha participado en varias expediciones y viajes en kayaks de río y aguas abiertas en Ecuador, Panamá y Canadá.

EPIC Ecuador es un proyecto auto sostenible que tiene como objetivo explorar, investigar, documentar y brindar talleres; con el fin de atraer a más personas hacia la naturaleza y generar conciencia ambiental. Todos están invitados a participar

Who are we?

Alex Dent: started paddling here in Ecuador when he was 17 years old. With a tally of 20 yrs. of experience now Alex is one of the most experienced kayakers in Ecuador. He teaches raft guiding and kayak courses on a constant basis and organizes raft and kayak expeditions into remote areas of Ecuador's Amazon. He has taught Swift water rescue for the ACA here in Ecuador and is a Wilderness First Responder (WAFA). He has taught in Ecuador, Ireland and Canada

Felipe Meneses: Is certified and participated as instructor for ACA and ROAM Expedition leadership program. He has won recognition as one of the top naturalist guides in Ecuador. He has more than 12 yrs of experience in Kayaking Ecuador's rivers and 20 yrs in a diverse array of outdoor sports. He is WAFA certified and participated a numerous amount of expeditions in Ecuador Panama and Canada.

Epic Ecuador is a self-supported endeavor. Its main objective is to explore, investigate, document and arrange workshops with the ultimate goal of sharing, attracting people to nature and generating environmental awareness. We hope that your participation will be able to impulse Ecuador's need for more people involved in the outdoors and the conservation of its diverse ecosystems.

Nota: Es posible acampar o quedarse en una cabaña en la noche. La alimentación está cubierta con la inscripción al curso. Hospedaje no está incluido (no existe tarifa por acampar). Transporte de Quito a Tena y viceversa no está incluido.

B= Breakfast L= Lunch D=Dinner

