



### **SURFA SOMON (KANTABRIA).**

**Ekainak 20**, larunbata.

**Ordutegia:** irteera, 8:00ean; eta itzulera, 17:00ean (gutxi gorabehera).

**Tokia:** autobus geltokia.

**Hauek eraman behar dira:** bainujantzia, elastiko akrilikoa (termikoa, ez kotoizkoa), eskuoihala, txankletak, eguzkirako krema, ura eta janaria.

**Bidaia-programa:** harrera Somon (Kantabria). Surf-ikastaroa (2 ordu), bazkaria. Bazkaldu eta gero Somoko hondartzan jolasak eta bainu libre.

Eguraldi onik izango bagenu, Somotik lehenago irten eta Castro Urdiales bisitatuko genuke.

Programatutako surf ikastaroak hastapenekoak dira. Monitoreen helburu nagusia surf diziplina ezagutaraztea da; baita kontuan hartu behar diren hainbat aspektu ere; esaterako: materiala, eguraldiaren iragarpena, olatu-motak, e.a. Ikastaroan azalpen teorikoak zein praktikoak emango dira eta nahi duguna hau da: ikaslea uretan ondo moldatzea eta surf-oholean zutik mantentzea.

Espainiako Surf Federazioaren monitoreek ikastaroak emango dituzte; beraz, ikasleen prestakuntza bermatuta dago.

Ekintza horretan parte hartzeko ezinbestekoa da igeri egiten ondo jakitea eta sasoi onean egotea.

### **SURF EN SOMO (CANTABRIA).**

**20 de junio**, sábado.

**Horario:** salida: 8:00; regreso aproximado 17:00.

**Lugar:** estación de autobuses

**Hay que llevar:** bañador, camiseta de tejido acrílico (tipo térmicas, no algodón), toalla, crema solar, chancletas para la ducha, agua y comida.

**Plan de viaje,** recepción en Somo (Cantabria) 2 horas de cursillo, comida. Tras la comida, juegos y baño libre en la playa de Somo.

En caso de que el tiempo no acompañe, iniciaremos antes el camino de regreso para visitar la localidad de Castro Urdiales

Los cursos programados son de iniciación al surf a nivel básico, donde el objetivo principal por parte de los monitores, es que el alumno conozca este deporte, todo lo que conlleva, material, predicciones, tipos de olas,... se imparten clases teóricas junto con las clases prácticas y lo que queremos conseguir es que el alumno se desenvuelva en el agua y que se ponga de pie en la tabla como objetivo principal a conseguir.

Los cursos son impartidos por monitores titulados por la Federación Española de Surf, por lo que la garantía de aprendizaje por parte de los alumnos esta asegurada.

Para realizar esta actividad es imprescindible saber nadar correctamente y una adecuada forma física.