



Plan V 2015: Iniciación al Surf

PLAN V15	¿En qué consiste?	La actividad consiste en un viaje a las costas de Cádiz, donde habitualmente se dan unas condiciones idóneas para la práctica del surf. La actividad se desarrolla en grupos reducidos y consiste en una toma de contacto con este bello deporte, que tiene como fundamento el aprovechamiento de la energía natural de las olas, sin más ingredientes que la habilidad del surfista y la belleza del paisaje. Deporte y Naturaleza en estado puro. Al finalizar la actividad se realizará una visita turística por Tarifa.		
	Pertenece al programa...	Plan V 2015		
	Programa Previsto	<ul style="list-style-type: none"> 08:30 Salida de Málaga. 11:00 Llegada a las playas de Tarifa 11:30 Curso de surf.: Teoría: conceptos (definición y función de las partes de una tabla), normas (preferencias, prudencias a tener en cuenta, contaminación), técnicas (posición, remada, pato, tortuga, Goofy/regular, stand-up) Calentamiento: calentamiento (ejercicios específicos para esta actividad), estiramiento (empezando por el cuello y terminando por los pies) Práctica: Espuma (primeras olas tumbado, impulsar con la espuma, stand up), Subiendo (remada, pato, tortuga), en el pico (remada de salida, stand up) Se alternarán los grupos para la entrada al agua con un campo de voley-playa. 14.00 Visita turística a la ciudad de Tarifa. Almuerzo*. 16.00 Partido de voleibol. En caso de viento fuerte, se suspenderá y será sustituido por otra actividad 18:00 Salida de Tarifa para Málaga. 20:30 Llegada a Málaga** 		
	Lugar y hora de salida	La Caja Blanca 8:30 h (Teatinos) Avda. Editor Ángel Caffarena, 8, 29010 Málaga		
	Lugar y hora de llegada	La Caja Blanca 20:30 h (Teatinos) Avda. Editor Ángel Caffarena, 8, 29010 Málaga		
	Fechas Actividades	Edición	Realización	Inscripción
		1.	11 julio	Del 1 de julio al 9 de julio
		2.	25 julio	Del 13 al 23 de julio
	Lugar de realización	Playas de Tarifa, Cádiz.		
	Nº Plazas por edición	20		
	Precio	20 €		
	Forma de pago	<ol style="list-style-type: none"> Reserva de Plaza (online o presencial – Ver Normativa) – Imprimir el justificante que se genera. Ingreso* de la cuota en el número de cuenta indicado en el correspondiente justificante de inscripción Indica en el concepto: DNI del participante y actividad a la que se inscribe). Formalización de la inscripción en un plazo de 24 horas, de cualquiera de las dos formas siguientes: <ol style="list-style-type: none"> Entrega de los 2 justificantes (Reserva de plaza e ingreso bancario) en la Unidad de Inscripciones del Área de Juventud (c/ Roger de flor s/n) o en "La Caja Blanca" (Avda. Editor Ángel Caffarena 8) Envío escaneado del justificante de ingreso bancario al buzón electrónico juventud@malaga.eu (Indica en el mail: nº de inscripción, nº del DNI del participante, nombre, apellidos y actividad a la que se inscribe) 		
	El precio Incluye...	Transporte , servicio de monitores cualificados, curso de introducción al surf de duración, seguro de R.C. y accidentes, material necesario para el desarrollo de la actividad.		
	Material	Necesario	Bañador, toalla, crema protectora, gafas de sol, comida (desayuno y almuerzo) y agua.	
		Aconsejable	Alimento energético o pieza de fruta para tomar como tentempié durante la actividad.	
Dificultad	Baja/Media. Es imprescindible saber nadar.			
Destinatarios	Jóvenes de 18 a 35 años que hayan nacido, residan, estudien o trabajen en la ciudad de Málaga.			
Proveedor	C.D. Nómada surf (AT/MA 0071) Ingeniero de la Torre Acosta 1 Tlf. : 631 29 05 40 Correo electrónico: info@nomadasurfschool.com Página web: www.nomadasurfschool.com			



	Observaciones	Es obligatorio presentar el D.N.I. al comienzo de la actividad. * No incluido (<i>no se incluyen desayuno ni almuerzo</i>) ** La hora de llegada a Málaga es aproximada y dependerá de la hora de finalización de la actividad y del estado del tráfico.
	Departamento	Negociado de Actividades Juveniles de Ocio y Tiempo Libre.
	Requisitos de Participación	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. De 18 a 35 años. Ver normativa del programa en www.juventud.malaga.eu
	Organiza / Colabora	Área de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Málaga.