



# EQUIPO DE DRAGON BOAT CLUB NÁUTICO SEVILLA

## INTRODUCCIÓN

Debido al auge que la disciplina de barco de dragón o dragón boat está teniendo en Sevilla y disponiendo el Club Náutico de las instalaciones, embarcaciones y material auxiliar necesarios e idóneos para esta práctica, desde la sección de piragüismo se quiere promocionar y potenciar esta disciplina entre la masa social del Club, siempre dentro de nuestras posibilidades.

Teniendo en cuenta que es una disciplina que en su inicio no requiere una condición física exigente, cualquier momento del año es idóneo para iniciarse.

### **A quién va dirigido**

El equipo dragón del CNS está dirigido a la masa social del Club mayor de 16 años, **tenga o no experiencia previa** en deportes de agua o en cualquier otra disciplina.

Se conformarán diferentes grupos de entrenamientos, atendiendo a la demanda del cuerpo social y a la condición física de los participantes.

### **Objetivos**

- Dar a conocer el barco de dragón entre los socios del Club.
- Fomentar esta disciplina entre nuestro cuerpo social.
- Crear un equipo de dragón gestionado por la sección de piragüismo.
- Mejorar la condición física de los participantes.

### **Contenidos**

- Sesiones de entrenamientos por niveles de aprendizaje.
- Entrenamientos dirigidos por personal cualificado.
- Entrenamientos en agua y en tierra adaptados a la actividad.



## **Razones para apuntarse**

- Es una actividad accesible a todo tipo de personas y condiciones físicas.
- Mejora tu condición física en un entorno privilegiado como es el Guadalquivir.
- No es necesario tener experiencia previa en ningún tipo de deporte.
- Deporte de equipo, evitando la monotonía de otro tipo de actividades.
- Realizar deporte en tu club, aprovechando todos sus recursos.

## **Horarios**

### **Grupo avanzado: 3 días/semana**

JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
16:30-18:00	10:30-12:00	10:30-12:00

### **Grupo de iniciación: 2\* días/semana**

SABADO	DOMINGO
12:00-13:30	12:00-13:30

### **Grupo mixto: 1 día/semana**

MIÉRCOLES
17:00-18:30

\*Dependiendo de la demanda y evolución, posibilidad de aumentar en un día el entrenamiento.

***Nota: estos horarios podrán sufrir modificaciones conforme se acerque el verano y adaptándose a las necesidades del equipo.***

## **Inscripciones**

A través del Área de socios web (12,5€/mes)



## **Lugar de entrenamiento**

Los entrenamientos se realizarán en la dársena del Club Náutico, en el pequeño llano que hay junto a la carpa, utilizando el embarcadero más cercano para realizar el embarque-desembarque.

## **Organización**

La organización del equipo de dragón del CNS es competencia exclusiva de la sección de piragüismo.

## **Material básico**

Los participantes deberán ir provistos de ropa cómoda de deporte: mallas, culotes, calzonas... No es necesario ningún equipamiento o material especial.

Importante: usar chanclas o escaarpines, que pueden ser sustituidos por zapatillas deportivas, recomendándose las más antiguas que se tengan.

Las palas serán dispuestas por el Club, lo que no impide que algún participante pueda utilizar la suya propia.