

# JORNADAS DE PERFECCIONAMIENTO



# SUP EFICAZ

TÉCNICA DE REMADA  
RUTINAS DE ENTRENAMIENTO  
TRAVESIAS ALLROUND Y COMPETICIÓN  
RENDIMIENTO FÍSICO

2, 3 y 4 MARZO

SANTOÑA CLUB DE REMO ALBERGUE  
CANTABRIA

destinado a practicantes de SUP -STANDUP PADDLE SURF-  
de **TODOS LOS NIVELES** que buscan **MEJORAR LA**  
**TÉCNICA DE REMADA** y **PERFECCIONAR SU NIVEL.**

Metodología personalizada en grupos reducidos.

Grabación de vídeo, banco de pruebas...

stand up paddle  
surf

# DOSSIER



El StandUp Paddle Surf es un deporte joven, en plena expansión, tanto por el número de usuarios como por la cantidad de marcas que están involucrando en esta joven especialidad deportiva.

Es por ello que la mayoría de los practicantes, si bien se han iniciado a través de cursos y bautismos impartidos en escuelas, apenas se han preguntado si su remada es eficaz, si obtienen el máximo rendimiento a su estilo y al material. Salimos a realizar travesías pero ¿estamos preparados técnica y físicamente?

Las JORNADAS DE PERFECCIONAMIENTO bajo el título "SUP EFICAZ" pretenden cubrir ese hueco en la formación, en la enseñanza al público en general.

Los cursos básicos de iniciación (nivel I) cubren un hueco necesario y hasta el momento desde las Escuelas se está trabajando bastante bien.

organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



# INTRODUCCION

# SUP EFICAZ



La formación de profesionales, si bien hay cosas por hacer, lo realizado está siendo fructífero y cumpliendo objetivos además de expandir el deporte.

Falta esto: ¿quién me asesora una vez que ya supeo y/o participo en competiciones locales?

Ese es el objetivo de este curso. De la mano de dos auténticos especialistas en SUP RACE, queremos que mejores tu estilo, tu remada, obtengas los mejores consejos de manera personalizada para tus travesías y competiciones, conozcas la preparación física y las pautas de entrenamiento para que mejores cada vez que vayas al agua con tu tabla y remo de SUP.

organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



**JORNADAS DE  
PERFECCIONAMIENTO**

# FECHAS

**VIERNES 2**

**DESDE LAS 19:30 H**

Entrega de documentación, presentación  
Cena de hermandad

**SÁBADO 3**

**9:00 am - 20:00 h**

Desarrollo del curso

**DOMINGO 4**

**9:00 am - 14:00 h**

Desarrollo del curso

organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



*El curso en sí comienza el sábado por la mañana, pero el viernes se aprovechará para la recepción de los alumnos-as que decidan la opción de alojamiento fin de semana.*

# LUGAR

**COMPLEJO DEPORTIVO  
"EL ALBERGUE"  
SANTOÑA  
Cantabria**

# SUP EFICAZ

# OBJETIVOS



organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



# OBJETIVOS

para que cada participante:

- Perfeccione su **TÉCNICA DE REMADA**
- prepare sus rutinas de **ENTRENAMIENTO**
- realice con éxito **TRAVESIAS ALLROUND** y **COMEPTICIÓN**
- mejore su rendimiento físico a través de la **preparación**

**JORNADAS DE  
PERFECCIONAMIENTO**

# CONTENIDO



- Perfeccionar técnica en la remada.
- Preparación para la competición
- Depurar el estilo de cada SUPer.
- Ejercicios prácticos para la técnica.
- Visualización y memorización del gesto técnico.
- Trabajo sobre aparatos de gimnasia.
- Desarrollo de tipo de remana y ayuda para optimizarla.

# Y METODOLOGIA

organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



- Pre/evaluación del nivel de los practicantes.
- Objetivos personalizados y explicaciones individuales.
- Adaptación a diferentes escenarios.
- Visualización de vídeos.
- Grabación individual de los ejercicios propuestos.
- Vídeo-correcciones.
- Realización de ejercicios en foso de entrenamiento
- Ejercicios específicos aplicados al SUP.

# SUP EFICAZ

# PROFESORADO

## BELAR DIAZ



### campeón España race 12'6 2011

- 3rd overall Nautic SUP Crossing Paris, December 2011
- 5th Catalonia SUP Wave Contest November 2011
- 1st Spanish Championships Race @ Somo October 2011 (1st in 12'6 and 1st Overall)
- 1st Surfari Mar Menor Murcia (1st in 12'6 and 1st Overall) October
- 3rd overall Nautic SUP Crossing Paris, December 2011
- 5th Catalonia SUP Wave Contest November 2011
- 1st Spanish Championships Race @ Somo October 2011 (1st in 12'6 and 1st Overall)
- 1st Surfari Mar Menor Murcia (1st in 12'6 and 1st Overall) October 2011
- 3rd Battle of the Paddle Long Distance 12'6 Men 30-39 2011
- 7th Eleven City Tour Holland 2011
- 1st Silvaplane 12km Race 2011
- 1st Huli Nokea 2011 Downwind Race 2011
- 1st Circuito Cantabro SUP Laredo Race 2011
- 3rd in 12'6 and 5th Overall Riccione SUP Campionato Nazionale of Italy 2011
- 3rd in 12'6 and 7th Overall Venezia Campionato Nazionale of Italy 2011
- 1st Circuito Cantabro SUP Pantano del Ebro Race 2011
- 1st 14"b4 Class and 5th Overall Golden Island Race. Europe's 9th Paddle Championship 2011
- 4th in 12'6 and 6th Overall North Coast Waterman SUP Race 2011
- 4th Circuito Cantabro SUP Noja Race 2011
- 2nd in 12'6 and 7th Overall Naish SUP Tour Race Marseille 2011
- 11th 12'6 Class Long Distance Saint Tropez SUP Race Cup 2011
- Trialist Waterman League La Torche Pro 2011
- 2nd Open Costa de la Luz SUP Wave 2011
- 1st Semana del SUP Race Cantabria 2011
- 9th SUP Wave Canarias 2011

organiza::



avalado por:



colabora:



## RAMON BLANCO

### subcampeón España race 14' 2011

- Abril: intento cruce Ibiza-Denia
- Mayo: regatas en Saint Maxime 18 km, 13 en 12'6"
- Circuito cantabro: Noja, 3er puesto / Pantano del Ebro, 2º puesto / Laredo, 20 puesto. Resultado final 3er puesto.
- Junio: North Coast Waterman en Plencia, 1º en 14'
- Campeonato de Cataluña: 3º en 12'6"
- Agosto: regata en Francia 20 km, 4º
- Múnich sort distance, 4º y 2º en long distance
- Octubre: Surfari Mar Menor, 2º en 14'
- Campeonato España: 2º en 14'
- Diciembre: cruce del Estrecho de Gibraltar, primera vez que se hace ida y vuelta, además ha sido la vez que mas rápido se ha cruzado en un solo sentido.



**JORNADAS DE  
PERFECCIONAMIENTO**

# PROFESORADO

## PEDRO GUTIERREZ

**coordinador contenidos**



Director Técnico y de Formación de la Federación Cantabra de Surf - FCS  
Seleccionador nacional de SUP de la Federación Española de Surf FESURF  
Instructor IOSUP  
Instructor de SUP en NORTHWIND KITESURF & SUP



organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



## HECTOR PEREZ

**coordinador jornada de perfeccionamiento  
SUP EFICAZ**

Responsable NORTHWIND KITESURF & SUP  
Instructor IOSUP  
Nivel I en Surf (FCS-FESURF), Kitesurf (RFEV) y Windsurf (RFEV)  
Nivel II en Kitesurf (RFEV)

# SUP EFICAZ

# PRECIOS

> **TARIFA A**

**CURSO + ALOJAMIENTO + MANUTENCION ..... 150€**

Alojamiento viernes y sabado

Cenas del viernes y sabado, desayunos del sabado y domingo y comidas del sabado y domingo

> **TARIFA B**

**CURSO + COMIDAS ..... 130€**

Comidas del sabado y domingo

organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



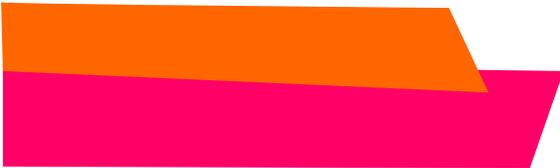
colabora:



**club northwind**  **SOCIOS**  
fundado en 2005 **DESCONTAR 15€**  
en cualquiera de las 2 tarifas

# SUP EFICAZ

# INSTALACIONES



◀ PISCINA DE REMO

▼ GIMNASIO



organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:

**club**  
**northwind**  
fundado en 2005



# SUP EFICAZ

# INSTALACIONES

▼ COMEDOR



◀ ROCODROMO

▼ GIMNASIO



organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



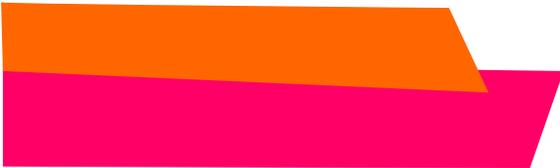
colabora:

**club**  
**northwind**  
fundado en 2005



# SUP EFICAZ

# INSTALACIONES



EXTERIOR MUELLE ▼

organiza::

**NORTHWIND**  
nwkcompany.com WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:

**club northwind**  
fundado en 2005



▲ RÍA DE SANTOÑA, PARQUE NATURAL



SALA DE ESTAR ▲

**JORNADAS DE  
PERFECCIONAMIENTO**

# INSCRIPCIONES

## > RELLENAR FORMULARIO DE DATOS PERSONALES

Descargar del BLOG de NORTHWIND el documento en formato word.  
Rellenarlo y enviarlo por email  
[info@nwkcompany.com](mailto:info@nwkcompany.com)

## > INGRESO BANCARIO DE LA MATRICULA DEL CURSO

BSCH . Banco Santander  
Número de cuenta: 0049 / 5994 / 63 / 2216039937  
Titular: Hector Pérez  
Referencia: JP + nombre y apellidos

## > ENVIAR DOCUMENTO DE PAGO

[info@nwkcompany.com](mailto:info@nwkcompany.com)

## > A TENER EN CUENTA:

Número mínimo de alumnos-as: 10 / Máximo: 18

Si no se reúne el mínimo necesario el curso podrá ser suspendido.

Fecha límite de inscripción: 29 febrero 2012

En caso de suspensión, se comunicará el día 1 de marzonden2012 y se procederá a la devolución de la tarifa mediante transferencia bancaria.

organiza::

**NORTHWIND**  
[nwkcompany.com](http://nwkcompany.com) WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



# SUP EFICAZ

# CONTACTO

> HÉCTOR PÉREZ FERNÁNDEZ

e-mail: [info@nwkcompany.com](mailto:info@nwkcompany.com)

móvil: 609 40 72 94

web: [www.nwkcompany.com](http://www.nwkcompany.com)

organiza::

**NORTHWIND**  
[nwkcompany.com](http://nwkcompany.com) WATER SPORTS COMPANY

avalado por:



colabora:



## AGRADECIMIENTOS:



# NORTHWIND

nwkcompany.com

desde 7  
hasta 24  
meses\*

Tienda  
showroom  
outlet shop

nuevo y segundamano  
plan renove  
financiación paga en mensualidades

desde 7  
hasta 24  
meses

desde 7  
hasta 24  
meses

desde 7  
hasta 24  
meses

lagama  
más completa

STARBOARD  
FANATIC  
QUICK BLADE

RRR

Jone  
Stand Up Paddle

CANTABRIA CENTER  
c/ Cabo mayor 13, locales 1-2.  
Playa de Somo

PANTANO DEL EBRO SUP CENTER  
Restaurante Puerto de La Población  
La Población

PANTANO DEL EBRO KITE CENTER  
Restaurante Conchita  
Corconte



Distribuidor Oficial  
de STARBOARD para  
Cantabria: Escuelas,  
Tiendas y Particulares

\* Consulta  
condiciones de financiación