

DETALLE DEL CURSO DE LIDERAZGO I EN RUTA MIXTA:

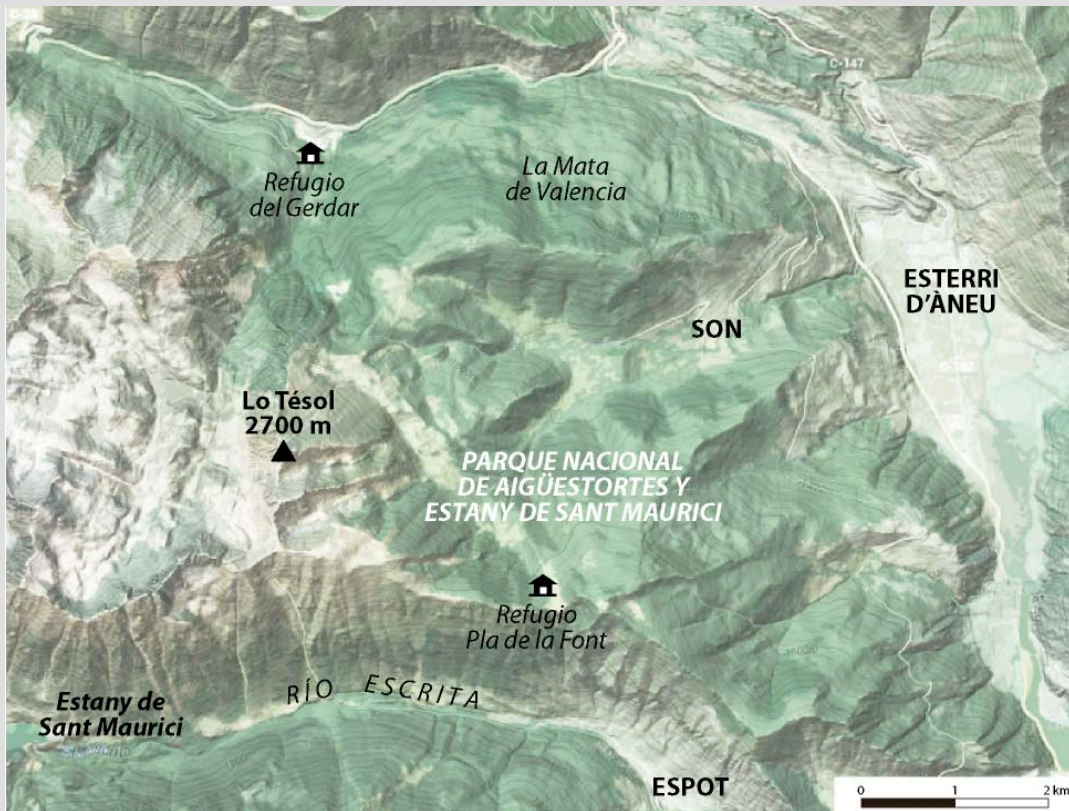
Costa Brava + Parc Nacional Aigüestortes (Islas Medes + Son – Mata de Valencia)



FICHA TÈCNICA

Ruta Kayak 4 Días desde L'Estartit

- **Día 1** Gola del Ter – 4 km (2 Mn) _ **2 h** de navegació
- **Día 2** Illes Medes – 8 km (4 Mn) _ **3 h**
- **Día 3** La foradada - Ferriol – 14 km (7'5 Mn) **4 h**
- **Día 4** L'Estartit - sin navegació



Ruta Montaña 4 Días - Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici

- o **Día 1** Son – Mata de València - Ref. Gerdar _ 8'2 Km, +225 m -115 m: **3'5 h**
- o **Día 2** Ref. del Gerdar – Ref. Pla de la Font _ 7'2 Km, +515 m: **4h 15'**
- o **Día 3** Ref. Pla de la Font - Son _ 7'8 Km, -625m: **3h 15'**
- o **Día 4** Casa Masover – Cierre del curso

Este curso se lleva a cabo durante dos partes de 4 días de duración cada una; la primera en kayak en la zona de l'Estartit – Islas Medes, en la Costa Brava (Girona), y la segunda en ruta de montaña en la zona Noreste del Parc Nacional de Aigüestortes i Sant Maurici (Son – Mata de València – Gerdar – Pla de la Font) en la provincia de Lleida.

Comenzaremos las dos rutas de este curso a las 11h en l'Estartit y Son . Nos presentaremos y veremos la agenda de los próximos días. La organización y planificación será parte de nuestro aprendizaje. Prepararemos entre tod@s la comida, en grupos de 3 o 4 alum@s. Tras cada comida descansaremos en la medida de lo posible para continuar luego, bien con los contenidos específicos como con los de liderazgo aplicado.

Tanto en cuanto al aprendizaje sobre liderazgo como nuestro esfuerzo físico en el kayak o senderismo/raquetas de nieve seremos progresivos. El primer día será suave para ir ganando intensidad. Cada noche la pasaremos en un camping o refugio de montaña aprovechando las mejores horas del día para navegar o caminar con seguridad y dedicándonos durante la marcha, las paradas y nuestra estancia en los alojamientos a la formación, práctica y razonamiento del liderazgo.

Nos levantaremos temprano y por la noche tras la cena revisaremos el plan para el día siguiente. Si bien habrá momentos de libre disposición, darán para descansar, tomar algo, charlar, repasar o lo que sea no muy lejos de donde estemos. Hemos de tratar de estar disponibles y con energía para nosotr@s mism@s y también para l@s demás.

El último día estaremos en el lugar de inicio que es donde habremos dejado nuestros vehículos particulares, con tal de poder recoger y emprender la vuelta a casa sobre las 16h.

Al final del curso entregaremos un certificado conforme se han completado satisfactoriamente todas las horas en liderazgo.

Podrá llover, hacer mala mar o afectarnos el ritmo de l@s demás, en definitiva, estaremos expuestos a la adaptación continua. Nuestro objetivo primario es facilitar el aprendizaje del liderazgo de tod@s, por lo que, desde esa adaptación, seguiremos el curso aún –si fuera el caso- no pudiendo finalizar el tramo de ruta previsto, como en la vida misma.

→Y ¿cómo sé si estoy preparad@ para un curso así?

Probablemente lo verás como un reto atractivo, una oportunidad de disfrutar de la naturaleza, del mar y las montañas, y de aprender a dar lo mejor de ti mism@ liderando tu vida hacia donde tú quieras.

Aún así es importante que tengas en cuenta aspectos físicos, dado que emplearemos nuestro cuerpo durante el curso. Estas rutas en kayak y de senderismo implican una actividad física que suele ser aeróbica, suave y muy progresiva, no obstante con lluvia, viento u oleaje habrá que esforzarse un poco más, pudiendo llegar a palear (remar) o a caminar más de 5 horas durante un día. Estaremos a tu lado.

Para ello recomendamos llevar una vida saludable, que incluya ejercicio suave y regular varios días a la semana. Si no es el caso puedes prepararte antes de acudir al curso con un preparador físico, probar una salida en kayak de mar –si es que nunca lo has probado-, realizar alguna salida de montaña cargando una mochila de entre 11 y 15 kgs de peso a la espalda o consultarnos.

Específicamente en cuanto al kayak ser capaz de nadar con normalidad es absolutamente necesario. Contra los mareos existen remedios en las farmacias, consúltalos.

→Sobre lo de compartir habitación o incluso cocinar entre tod@s..

Salir de lo que nos resulta habitual y “bajo control” nos permite explorar situaciones óptimas para aprender cosas nuevas. Este no es el típico curso en el que dictamos cómo es un liderazgo eficaz y l@s alumn@s toman nota. Exponernos a situaciones como el compartir una

habitación o preparar una cena con otras personas nos ayudarán a comprendernos mejor, intuir nuestros puntos fuertes, los que nos autolimitan y aquellos que sin pensarlo pueden molestar a l@s demás. Tod@s nos esforzaremos en estar lo mejor posible durante el curso.

La convivencia nos ayudará a poner en práctica lo que aprendamos sobre liderazgo.

→Me apetece mucho el curso y la experiencia pero tengo miedo a no poder seguir el ritmo de l@s demás..

Tanto si fueses campeón/a de kayak o de travesías de montaña, tuvieses unas dotes innatas de inteligencia emocional, o maestro del parchís, nos adaptaremos al ritmo del grupo en el aprendizaje y en la progresión. Eso implica tomar un ritmo que a tod@s nos sea cómodo. En los retos hallaremos valor.

→¿Qué hacer una vez ya me he inscrito?

Recibirás un email cuando, tras haber realizado el pago confirmemos tu inscripción. Antes de contratar tu transporte hasta el punto de inicio del curso espera a que **confirmemos el curso**, una vez las plazas mínimas hayan sido cubiertas. Consulta en la web nuestro [proceso de inscripción](#) para más información.

Y si aún así tienes dudas, contáctanos en info@lifeleadershipschool.com o en el telf. +34 675 491 993.