

CATALUNYA EN KAYAK DE MAR

El mar Mediterrani és un excel.lent lloc per iniciar-se en la navegació en kayak de mar. A les costes catalanes trobem espais de gran bellesa, espectaculars penyasegats, coves, petites cales, etc. només accessibles des d'un kayak de mar.

El kayak de mar és una activitat esportiva que no requereix una especial condició física, doncs amb poc esforç podrem començar a remar per les tranquil.les aigües marines. Si ens prenem la ruta amb calma i el temps ens acompanya, gaudirem millor de l'entorn i no ens cansarem massa. Tot i que si ens ho proposem, una sortida en kayak pot representar un gran desgast físic en funció del ritme de palada, material utilitzat, durada de l'activitat, condicions ambientals (estat de la mar i meteorologia), etc.



És important saber que el kayak de mar és una embarcació diferent al kayak d'aigües dolces (rius) : major longitud (4-5 metres), major estabilitat i practicament insubmergible gràcies als compartiments estancs. També es diferencia en la seva notable capacitat de càrrega interior per poder transportar material divers. La comoditat d'un kayak de mar ens permet poder navegar durant hores sense molesties.

Una de les principals normes per disfrutar del kayak al mar és mantenir sempre les màximes condicions de seguretat durant el desenvolupament de l'activitat. Conèixer el medi canviant on ens movem (previsió marítima i meteorològica), conèixer l'embarcació (el kayak) i conèixer les tècniques de salvament i autorescat (esquimotatge), són qüestions bàsiques per poder practicar aquest esport. No hem d'oblidar l'alimentació durant la navegació en kayak : sempre portarem aliments energètics i begudes per compensar la despesa energètica durant l'activitat.

És important conèixer el règim de brises que es generen a les costes catalanes a diari : vents suaus de mar a terra durant el migdia (marinada) i de terra a mar al capvespre (terral). Són vents generats per l'acció del sol sobre el mar i la costa. Per això les primeres hores del dia i les darreres de la tarda són les més tranquil.les per remar. És necessari tenir en compte aquest punt en el moment de planificar les nostres sortides.

Amb tots aquest conceptes apresos podem **planificar** la nostra primera excursió en kayak de mar. Una ruta de 2 a 4 hores ens permet navegar una distància considerable (entre 5 i 10 millas) amb poc esforç : apropor-os a llocs inaccessibles des de terra, disfrutar de aigües cristal.lines, tocar literalment les roques de la costa, entrar en coves marines, etc

Les costes de Catalunya ens permeten practicar el kayak de mar des de qualsevol punt d'accés (centenars de km de platges i desenes de ports esportius). Si no disposem de kayak propi existeixen molts punts de lloguer des dels quals realitzar rutes en solitari (si tenim experiència) o amb guia (el més recomanable quan comencem a remar).



Si disposem del kayak propi podem iniciar la navegació des de qualsevol platja, sense necessitat de sol·licitar permisos ni tràmits. A la majoria de les platges hi podem accedir en vehicle fins la sorra. També des d'alguns ports esportius podem iniciar una sortida en kayak.



En general, una de les millors zones per navegar amb kayak és la **Costa Brava**, gràcies al seu relleu rocós, presència de coves, espectaculars penyasegats, possibilitat de parar a descansar a qualsevol petita cala, etc. Llocs ideals per a remar són : des de la localitat de Blanes en direcció nord, pels voltants de Tossa de Mar, les Illes Medes des de L'Estartit, Aiguablava, des de Roses cap a Cadaqués, etc. Qualsevol indret de la Costa Brava és recomanable per sortir a navegar : sempre trobarem platges on poder parar a descansar i la bellesa del paisatge és insuperable. Només en los trams més rocósos (Cap de Creus i Cap de Begur) hem de navegar amb precaució al no disposar de punts de refugi propers.

La **Costa Central** catalana (al nord i al sud de Barcelona) és molt sorrenca, amb llargues platges i només cap el sud de Barcelona trobarem racons interessants per navegar com El Garraf, Sitges, Vilanova i la Geltrú, llocs on petites formacions rocósos donen un toc diferent a una costa molt monòtona.

Si viatgem més cap el sud coneixerem la **Costa Daurada**, on un litoral de llargues platges de sorra es barreja amb petits racons amb penyasegats i caletes solitaries de gran bellesa, especialment a : Torredembarra, Tamarit (Punta de la Mora) i L'Ametlla de Mar.

Si volguéssim fer la travessa de la costa catalana amb el kayak de mar, segurament les millors etapes del nostre recorregut marítim serien :

- Cap de Creus-Cadaqués-Roses
- Les Illes Medes i la Foradada (L'Estartit)
- Aigua Blava a Llafranc
- Calella de Palafrugell-Palamós
- Tossa de Mar-Blanes
- El Garraf-Sitges
- Sitges-Vilanova i la Geltrú
- Torredembarra-Punta de la Mora
- Sant Jordi d'Alfama-L'Ametlla de Mar

En definitiva, Catalunya és un paradís per iniciar-se o experimentar noves sensacions en kayak de mar gràcies a una costa mediterrània de gran varietat i bellesa.

Article publicat a www.wild-spain.com

Autor : Rubén Adàlia Masats
www.kayakdmar.com

