



## RAFTING- DEPORTE DE AVENTURA

Practica en grupo uno de los deportes de aventura con más tirón, el Rafting.

El Rafting es sin duda uno de los deportes de aventura más populares. Al ser un **deporte grupal** en el que la compenetración en el equipo es clave, son muchos los que se animan a practicar este **deporte de aventura** y demostrar sus habilidades con amigos o familiares.

El término más utilizado para nombrar a este deporte es **Rafting**, si bien podría utilizarse también su nombre en castellano: descenso de ríos.

### ¿En qué consiste el Rafting?

El Rafting es una actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer el cauce de un río en una lancha neumática y acompañado de un grupo que oscila entre las 4 y 10 personas, dependiendo del tamaño de la embarcación.

Las embarcaciones que se utilizan para el **Rafting** pueden tener diferentes dimensiones, si bien la media de estas embarcaciones es de 5 X 2 metros.

Los ríos que se recorren suelen ser ríos más o menos caudalosos y con turbulencias que son las que realmente animan el transcurso de la travesía.

Las embarcaciones más comunes que se utilizan en el **Rafting** son la balsa, la canoa o el **kayak**, que puede ser rígido o inflable.

### Orígenes del Rafting

La palabra **Rafting**, proviene del término en inglés raft, que significa balsa.

Los primeros que empezaron a explorar este **nuevo deporte de aventura**, fueron dos norteamericanos en el río Colorado.

Al principio las balsas utilizadas de parecían más a las actuales canoas, si bien poco a poco fueron adaptando el tipo de embarcación a las exigencias del río y como no, de los tripulantes.

No fue hasta 1938 cuando se realizó el primer descenso en río con una lancha neumática, como las que se utilizan actualmente.



En nuestro país el **Rafting** no se empezó a conocer como un **deporte de aventura** como tal hasta la década de los ochenta, época en la que dos franceses introdujeron las técnicas que habían aprendido en Canadá en nuestros ríos.

### ¿Qué equipo necesitamos para la práctica del Rafting?

- Embarcación y remos especializados para descenso de ríos.
- Chaleco, casco, ropa y calzado adecuados, en casos necesarios, un traje de neopreno.
- Cuerdas de rescate, bolsas secas, alimentos y bebidas, bomba de aire, anillas y botiquín.
- Un silbato para guiar al grupo en el descenso, o para avisar antes posibles colisiones.

### ¿Algunas ideas sobre el Rafting?

Para poder comunicarnos con el grupo en pleno descenso, lo ideal es acordar una serie de órdenes básicas que nos ayudarán a mover la balsa o los remos con precisión, y en definitiva evitar vuelcos, pequeños choques, o los incómodos remolinos.

Voces básicas de remada y su ejecución: "*adelante*", "*atrás*", "*derecha*", "*izquierda*", "*piso*" y "*alto*"

Además de estas órdenes verbales, existen otras señales visuales que necesitamos conocer:

- Hombre al agua.
- Alto.
- Adelante.
- Reunión. Se utiliza para dos o más embarcaciones.
- Peligro, se requiere orillarse o extremar precauciones.

### La figura del trainer/monitor de Rafting

**El entrenador, monitor o *trainer*** es quien debe dirigir al grupo a la hora de practicar Rafting. Sus conocimientos sobre la zona, el caudal del río, y como no, sobre cómo llevar correctamente la embarcación son indispensables para que el descenso del río sea todo un éxito.

Al recorrerse normalmente caudales abundantes y en montaña o media montaña, lo normal es contar con la experiencia del monitor, que es clave para el desarrollo de la travesía.



**multiaventura**  
**buendía**



**Alcarria**  
*rural*

la magia está dentro

El éxito de este **deporte de aventura** recae sobre todo en la facilidad de su ejecución, en la posibilidad de practicarlo con amigos, ya que se trata de un deporte grupal, y sobre todo en la adrenalina que se descarga en un descenso de río, una emoción constante a cada paso.

### **El rafting en España**

En nuestro país la temporada de rafting, puede comenzar en marzo, coincidiendo con el deshielo y prolongarse hasta septiembre/octubre dependiendo de las condiciones meteorológicas de cada año.

Primavera como no podía ser de otra forma es la época en la que este deporte alcanza su punto más álgido, ya que las condiciones de los ríos y la temperatura mejoran considerablemente su práctica.

**¡Una actividad original y divertida apta para todas las edades que puede formar parte de tu escapada de turismo activo!**

Si quieres ver algunas **imágenes sobre el Rafting pincha aquí.**

**Multiaventura Buendía**

7 de Mayo de 2009