

# CLUB DE REMO



## PEDREGALEJO

*[arp.pedregalejo@gmail.com](mailto:arp.pedregalejo@gmail.com)*

[WWW.CLUBREMOPEDREGALEJO.COM](http://WWW.CLUBREMOPEDREGALEJO.COM)

CURSO DE REMO DE BANCO FIJO  
DE LUNES A JUEVES DE 5 A 7 DE LA TARDE

# requisitos

1º SABER NADAR

2 º MAYOR DE EDAD O 16 AÑOS Y AUTORIZACION PATERNA.

3 º TENER EL SEGURO DE LA A.R.T 20 €

4 º HABER PAGADO LAS TASAS DEL CURSO 50 €

## CONTENIDO DEL CURSO

Primer día: clase teórica y acercamiento a la embarcacion

Segundo, tercer y cuarto día :clases practicas en la mar

(colocacion del remo, posición de remada, seguridad,partes del remo y embarcación,como echar una embarcacion, limpieza) .

## UN POCO DE HISTORIA

Barcas de jabega

Embarcación típica marinera del litoral malagueño y provincias limítrofes, dedicada en otros tiempos a calar el arte de jábega. De pantoque curvo, sin cubierta ni forro, popa a la pescadora, construida de madera y propulsada en un número impar de siete hasta quince remos, con bancos y escalamos fijos, con inclusión de carenas laterales para varar en la playa. Se gobierna mediante remo a popa o “espailla” situado en la banda de estribor o “corulla”. El saber popular le atribuye orígenes fenicios o griegos, motivado tal vez por sus singulares líneas y rasgos estructurales que la caracteriza: roda y codaste alto, espolón estilizado, singulares cornamusas de proa “maniquetas, y el característico ojo en las amuras. Actualmente solo existen de siete remos, con eslora de 8 a 9 m, manga de 2 a 2.20 m, puntal 0.45 a 0.5 m y peso entre 800 y 1150 kg.

Ya desde el siglo XIX hay buena constancia de regatas en el Puerto de Málaga, que han durado hasta la fecha. Igualmente son muy conocidas las regatas estivales de los barrios y pueblos de la bahía de Málaga: El Palo, Pedregalejo, San Andrés, La Cala del Moral, Rincón de la Victoria y Carihuela. Igualmente, suele ser la embarcación que embarca a la Virgen del Carmen cada 16 de julio para sacarla en procesión por el mar. Actualmente existen varios clubes de bogadores de jábega en la provincia y una Asociación del Remo Tradicional (ART), encargada de coordinar las distintas regatas de esta modalidad.

## Ergómetro

Los ergómetros son máquinas que simulan la acción del remo creando de esta manera un entrenamiento perfecto en tierra además de ser utilizado como máquina para mantener la forma debido a ser un ejercicio muy completo. No puede simular ciertos aspectos de la técnica de los barcos como puede ser la resistencia exacta del agua, los balances debidos al oleaje o los movimientos de las manos en el remo pero si ayuda a entrenar los movimientos y posiciones básicas del remo.

## Descripción Actividad.

Práctica lúdica y saludable del Remo con la finalidad de realizar deporte en la naturaleza y adquirir una condición física y estado de forma saludables. posibilidad de avistamiento de delfines .

## Material.

El Club pone a disposición de los usuarios de la actividad el material consistente en:  
ergómetros, chalana y jabegas.

Este material debe ser utilizado y tratado correctamente según las indicaciones de los responsables de la actividad.

**TAMBIÉN, SI DEMUESTRAS ACTITUD Y BUENAS CUALIDADES PODRÁS HACER LAS PRUEBAS PARA ENTRAR EN LOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN DEL CLUB Y ASÍ COMPARTIRÁS CON NOSOTROS LA EXPERIENCIA DE REMAR AL MÁS ALTO NIVEL.**

## PARTES DE UN REMO

