



MENÚ

VIERNES

CENA

Noche de burritos. Opciones disponibles:
vegetariano y Sin glúten

SÁBADO

DESAYUNO

Tostada hojaldre con aguacate con huevos fritos. La versión panameña del Brooklyn Hipster Hit.

ALMUERZO

Kalu Ensalada: la famosa ensalada de Kalu Yala hecha con nuestro Katuk alto en proteínas, cultivado en granjas

CENA

Noche de hamburguesas vegetarianas de frijoles negros con yuca frita

DOMINGO

DESAYUNO

El especial Selina Shakshuka:
Huevos escalfados frescos de la granja en salsa de tomate

ALMUERZO

¡Barbacoa todo el día, con veganos bienvenidos!
El maestro de fuego de Kalu Yala te ayudará a elegir el mejor corte, filet mignon, salmón o brochetas de langostinos y te ayudará a aprender a cocinarlo perfectamente sobre nuestro fuego para 16 personas.

CENA

La barbacoa continúa ...

ITINERARIO KALU AVENTURA

2 DE JULIO

Cena de apertura con comentarios, agenda de fin de semana y convocatoria de una nueva Asociación de Deportes al Aire Libre de Jimmy



Itinerario Kalu Aventura

SÁBADO 3 DE JULIO



KAYAKING/RAFTING

MOUNTAIN BIKING

TRAIL RUNNING

COFFEE TALKS

Rafting & Kayaking Coffee Chat

Mountain Biking Coffee Chat

Trail Running Coffee Chat

9AM A 12PM: PROFESIONALES

Encuentro: Rutas, Competition Potential, Organización de Meetup a cargo de Javier Romero

Encuentro: Creación de un centro educativo de ciclismo de montaña en Ciudad de Panamá y Kalu Yala

Encuentro: La mejor ruta de Kalu Yala para una Carrera de Trail de Calidad Internacional

9AM A 12PM: FAMILIAS DE ATLETAS Y PROFESIONALES

Actividades especiales

9AM A 12PM: ATLETAS Y ENTUSIASTAS

Talleres: Introducción al kayak, lectura de aguas bravas, seguridad y rodar en kayak por Aventuras Panamá

Prueba de circuito con los profesionales

Jaguar Falls

12PM A 1PM: ALMUERZO

Panel de almuerzo con Irving Bennett, Iñaki, Daniel sobre deportes de aventura y la historia, oportunidad y dificultades del futuro del trail running en Panamá

1PM A 5PM: PROFESIONALES

Elección de reuniones sobre el futuro de Whitewater Sports en Panamá o kayak de 2 horas desde La Chapa a San Miguel

Taller: Establecimiento de pistas de bombeo de bicicletas de montaña para principiantes, adultos y niños en las carreteras y rutas de Kalu Yala y Tres Brazos

Encuentro: La mejor ruta de Kalu Yala para una Carrera de Trail de Calidad Internacional

1PM A 5PM: FAMILIAS DE ATLETAS Y PROFESIONALES

Actividades especiales

1PM A 5PM: ATLETAS Y ENTUSIASTAS

Tarde de kayak de 2 horas desde La Chapa a San Migue

Mini circuito: prueba del circuito de senderos de Kalu Yala y comentarios

Jaguar Falls

5PM A 6PM

Happy Hour Shower and Refresh Time

6PM A 8PM

Cena de presentación de Adrian Benedetti de ATP sobre cómo trabajar juntos para crear 1000 KM de senderos en Panamá



Itinerario Kalu Aventura

DOMINGO 4 DE JULIO

KAYAKING/RAFTING

MOUNTAIN BIKING

TRAIL RUNNING



COFFEE TALKS

Rafting & Kayaking Coffee Chat

Mountain Biking Coffee Chat

Trail Running Coffee Chat

9AM A 12PM: PROFESIONALES

9-10AM: Reflexiones finales sobre cómo aumentar la participación en Whitewater Sports en Panamá

Charla: Organización del calendario de eventos 2022 de los profesionales del ciclismo de montaña de Panamá para el nuevo sitio web de la Asociación de Deportes al Aire Libre y cómo trabajar juntos para hacer crecer la industria

Charla: Organización del calendario de eventos 2022 de los profesionales del ciclismo de montaña de Panamá para el nuevo sitio web de la Asociación de Deportes al Aire Libre y cómo trabajar juntos para hacer crecer la industria

9AM A 12PM: FAMILIAS DE ATLETAS Y PROFESIONALES

Actividades especiales

9AM A 12PM: ATLETAS Y ENTUSIASTAS

Excursión de un día completo de rafting y kayak en Mamoni con Aventuras Panamá

Elija la ruta principal de ciclismo de montaña para la sesión de entrenamiento

Realimentación y ejecución del ciclo de Altos de Pacora

12 PM A 1PM: ALMUERZO

Panel de almuerzo: Christian de Canal Challenge + Gamboa Bike Park, Alfonso & Yanis de UltraBikeX, Andrés Montoya de Cruce del Istmo y Guillermo Tovar sobre el estado actual y oportunidades para expandir la participación local e internacional en el ciclismo de montaña en Panamá

1PM A 5PM: PROFESIONALES

Todo el día de Rafting

1PM A 5PM: FAMILIAS DE ATLETAS Y PROFESIONALES

Actividades especiales

1PM A 5PM: ATLETAS Y ENTUSIASTAS

Rafting y kayak todo el día

5PM A 6PM

Happy Hour Shower and Refresh Time

6PM A 8PM: CENA

Reflexiones finales: Creación de un tablero de OutwardBound.org para Panamá