

## **CORSO DI ESKIMO**

E' la tecnica che in caso di rovesciamento permette al kayak di ritornare al suo assetto normale senza uscire dall'imbarcazione.

Iniziare un corso di canoa fluviale, quando già si conosce la manovra di eskimo, evita molte nuotate e ripetuti svuotamenti della canoa, con grande risparmio di tempo ed energie.

### **PROGRAMMA**

#### **Primo giorno 3ore**

- Teoria base dell'eskimo
- riscaldamento e stretching
- eskimo senza pagaia (esercizi di rollio, ribaltamento, "dare la punta", raddrizzamento progressivo, studio della posizione sott'acqua, movimento delle braccia, esercizi con galleggianti)
- eskimo con le mani

#### **Secondo giorno**

##### **mattino 3ore**

- teoria, riscaldamento e stretching
- ripasso degli appoggi bassi
- impostazione della posizione di partenza
- esecuzione del movimento completo con l'ausilio del compagno che accompagna il movimento della pala

##### **pomeriggio 2ore**

- eskimo a "C" con l'ausilio di galleggianti applicati alla pala
- eskimo completo
- prove, prove, prove!!!

### **Note**

Il corso sarà rivolto a piccoli gruppi e le lezioni si svolgeranno presso il laghetto della nostra base. Durante le lezioni verranno utilizzati strumenti didattici che faciliteranno l'apprendimento del movimento.

### **SESIA RAFTING**

Via Isola, 3 13019 Isola di Vocca -VC- 0163560957 oppure 3480053978

[www.sesiarafting.it](http://www.sesiarafting.it)

e-mail [info@sesiarafting.it](mailto:info@sesiarafting.it)

## INFORMAZIONI GENERALI

- **Periodo di apertura:**

La Compagnia di navigazione SESIA RAFTING è aperta ogni giorno, dal 24 Aprile fino a fine Agosto. Il periodo consigliato per lo svolgimento dei corsi di rafting è quello di Giugno/luglio.

- **Come raggiungerci:**

Visitando il nostro sito internet [www.sesiarafting.it](http://www.sesiarafting.it) nella pagina INFO, troverete una mappa dettagliata della zona con possibilità di creazione di mappe specifiche del tragitto dalla vostra abitazione al centro rafting. Distanze dalle principali città: Milano 110km, Genova 192km, Torino 100km, Bologna 320km.

- **Chi può partecipare alle attività:**

Tutti possono partecipare, purché sappiano nuotare, godano di buone condizioni fisiche e abbiano superato i 14 anni d'età.

- **Materiale messo a disposizione della base:**

Tutta l'attrezzatura nautica: mute e scarpe di neoprene, giacca impermeabile, casco, ausilio al galleggiamento... I partecipanti dovranno portare maglie e calze di lana e tutto l'occorrente per la doccia.

Tutto l'equipaggiamento fornito è omologato e conforme alle norme di sicurezza. Viene inoltre disinfettato ad ogni uso per garantire l'igiene.

- **Servizi che siamo in grado di offrire:**

La base della Valsesia è situata sulle rive del fiume Sesia. Dispone di un'area verde di 2 ettari particolarmente bella con campo di pallavolo, calcetto, Area pic-nic attrezzata con tavoli e griglie, docce calde e spogliatoio, e una bellissima spiaggia sul fiume.



- **Altri servizi:**

Organizzazione logistica;  
Sistemazione Alberghiera e ristorazione;  
Trasferimenti con Bus e Furgoni;  
Servizio Fotografico e video delle escursioni.

- **Assicurazione:**

La nostra organizzazione è assicurata con congrua polizza di Responsabilità Civile per i danni agli allievi e a terzi. Inoltre, chi lo desidera, potrà stipulare in loco una polizza infortuni.

Tutti i partecipanti dovranno compilare un modulo con i loro dati personali, nel quale autocertificheranno di saper nuotare e di non presentare particolari controindicazioni fisiche alle pratiche sportive.

- **Modalità di prenotazione:**

Per prenotare è sufficiente telefonare e successivamente, per confermare, inviare un vaglia postale o bonifico bancario (pari al 30 % del prezzo totale).