

Corso di Kayak per Principianti

è un corso studiato per i debuttanti e prevede un approccio graduale alla tecnica della canoa fluviale.



difficoltà

I/II grado.

descrizione

Introduzione alla canoa in acqua piatta, prove di acuitività, concetti base della canoa fluviale.

durata

3-4 ore per 5gg.

costo

140 euro + noleggio attrezzatura

Primo Giorno

Teoria

Il fiume: cos'è, come si forma e perché

Il materiale nautico: il kayak (modelli, design...), la pagaia, il casco, il salvagente, la muta, il paraspruzzi...

Il materiale personale: calzature, abbigliamento termico...

Il materiale per il soccorso: le corde, il coltello, i moschettoni, le carrucole, i prussik, il fischietto...

Scelta del proprio materiale.

Pratica

La posizione in canoa, il ribaltamento, uscire dalla canoa rovesciata, esercizi di equilibrio.

Il nuoto in fiume e in corrente.

La lezione si svolgerà presso il lago della scuola dove l'acqua calma permette un graduale approccio con il nuovo mezzo: la canoa.

La pagaia avanti e indietro;

La pagaia larga;

Gli appoggi;
L'inclinazione dello scafo: pance.

Secondo Giorno

Teoria

I nodi e i paranchi;
Lancio della corda.

Pratica

Giochi di abilità con la pagaia: la canoa polo.
Il traghetto.
L'entrata in morta e l'entrata in corrente.
Discendere una rapida.

Terzo Giorno

Teoria

Idrodinamica del fiume: la corrente, i buchi, i rulli, le cascate...
I pericoli di un fiume: le rocce, le nicchie, i sifoni, gli sbarramenti artificiali, le prese d'acqua...
Leggere il fiume: scegliere la linea d'acqua da percorrere.

Pratica

Esercizi in corrente.

Quarto Giorno

Teoria & Pratica

L'eskimo

Quinto Giorno

Pratica

Discesa di fine corso.

Note

- A tutti i partecipanti verrà fornito un libro di testo: **"Canoa, Kayak, Rafting, Torrentismo, I segreti della discesa fluviale in 100 esercizi progressivi"**. Scritto da Maurizio Bernasconi e edito da A. Mondadori Editore.
- L'ordine delle attività potrebbe essere variato in qualunque caso gli istruttori e l'organizzazione lo ritenessero necessario: maltempo,...

SESIA RAFTING

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

www.sesiarafting.it

e-mail info@sesiarafting.it

INFORMAZIONI GENERALI

- **Periodo di apertura:**

La Compagnia di sport fluviali SESIA RAFTING è aperta ogni giorno, dal 24 Aprile fino a fine Agosto. Il periodo consigliato per lo svolgimento dei corsi di Kayak è Giugno fino a fine Agosto.

- **Come raggiungerci:**

Visitando il nostro sito internet 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).