

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

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