

31 Agosto 2024 - GIORNATA MULTIDISCIPLINARE

ATTIVITA' IN ACQUA MOSSA CON KAYAK DA DISCESA e SUP Allievi B & Cadetti A/B

Circolare 11/2024/MA

Sede c/o CANOA KAYAK Rivabella A.S.D.

Via alla Spiaggia, 35 – 23900 Lecco (Lc)

Rif.: Bettinazzi Claudio (347 8095137 – 334 6593706)

Iscrizioni https://forms.gle/b8pmiif9XGioXLPP9

Programma della Giornata

Ore 09:00 ÷ 09:30 Accredito dei partecipanti presso la sede CK Rivabella

Ore 09:45 Presentazione dell'iniziativa ed illustrazione obbiettivi / finalità

Suddivisione degli atleti in N° 4 Gruppi

Ore 10:00 ÷ 13:30 Attività Multidisciplinare in gruppi :

KAYAK DA DISCESA IN ACQUA MOSSA

Trasferimento in kayak dalla sede Rivabella alla zona acqua mossa

Lezione teorica dei concetti fondamentali per la navigazione in acqua mossa

Primo approccio assistito di navigazione in acqua mossa

Manovre fondamentali in acqua mossa (Traghetti e navigazione).

Ore 13:30 ÷ 15:00 Pranzo al sacco

Ore 15:00 ÷ 16:30 Attività Multidisciplinare in gruppi :

SUP

A rotazione in base alla disponibilità dei SUP.

Gara promozionale Sprint (200m)

Ore 16:30 Termine delle attività

Saluti e congedo degli Atleti



Riferimenti Responsabile Organizzativo : Bettinazzi Claudio (347 8095137)

Responsabile Tecnico : Marco Arlati (347 7085886)

Attrezzature Canoe e Kayak da Discesa messe a disposizione da CK Rivabella.

Portare abbigliamento per allenamento in acqua ed aiuto al galleggiamento. Chi ha a disposizione il Casco è pregato di portarlo in quanto necessario per l'attività in acqua mossa; diversamente e salvo disponibilità verrà fornito dal

CK Rivabella.

Pranzo Presso la sede del CK Rivabella saranno disponibili spazi per la

Consumazione del pranzo al sacco (da portare).

Spogliatoi Presso la sede del CK Rivabella saranno disponibili gli spogliatoio.

Parcheggio Esternamente alla sede del CK Rivabella sono disponibili ampi parcheggi.

Milano 06.08.2024

IL SEGRETARIO

Ghezzi Pierantonio

IL PRESIDENTE

Maurizia Lanuzza