



C.R. LOMBARDIA

Federazione Italiana Canoa Kayak

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 |



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

Milano 06.08.2024

Ghezzi Pierantonio

Maurice Remy