



**CORSO DI 1° LIVELLO
CORSO DI AVVICINAMENTO ALL' ACQUA MOSSA PER PRINCIPIANTI
SU FIUMI E TORRENTI CON DIFFICOLTA' DI I-II GRADO**

A chi è dedicato:

Il corso di primo livello è dedicato a chi vuole avvicinarsi alla pratica del kayak su fiumi e torrenti.

Scopo del corso:

Lo scopo del corso è di consentire un primo approccio allo sport del kayak sui fiumi e torrenti con difficoltà di WW I e II grado. Si illustreranno le tecniche e le manovre che servono alla gestione e alla conduzione di un kayak su "acqua mossa", in autonomia e sicurezza.

Di cosa tratta il corso:

Le lezioni tratteranno: conoscenza dell'attrezzatura e della terminologia correlata, tecnica della pagaia, prove di equilibrio, prevenire il ribaltamento: appoggi, acquaticità, come comportarsi in caso di rovesciamento e auto salvamento. Verranno trattati i primi elementi per affrontare il fiume: entrata in corrente, entrata in morta, traghetto, dare pancia. Verranno analizzati i rischi connessi all'ambiente e alla sicurezza.

Per ogni manovra verranno fatti eseguire vari esercizi per impadronirsi della tecnica.

Dopo queste lezioni gli allievi potranno ad iniziare a scendere facili torrenti in compagnia dei soci più esperti.

Attrezzatura ed equipaggiamento:

L'attrezzatura – comprendente canoa, pagaia, giubbotto salvagente, paraspruzzi, casco, muta, giacca d'acqua - è fornita dal club. Il resto dell'abbigliamento deve essere procurato dal corsista:

- **Per le lezioni sul lago:** come abbigliamento personale è sufficiente una maglietta termica a manica corta o lunga, un pantaloncino in lycra o in neoprene corto, scarpe da ginnastica o meglio in neoprene.
- **Per le lezioni sul torrente:** il corsista deve portare un paio di maglie termiche in pile, un costume da bagno o pantaloncino in lycra, calze termiche e un paio di scarpe da ginnastica o da trekking.

Inoltre deve prevedere un asciugamano o accappatoio e abbigliamento asciutto.

Vista l'esperienza dei corsi precedenti consigliamo, per il vostro confort, di procurarvi, un paio di calzari in neoprene di 2 – 3 mm da mettere dentro le scarpe, ed eventualmente una cuffietta di neoprene da mettere sotto il casco. (Questo materiale può essere facilmente reperito presso Decathlon).

Requisiti minimi di ammissibilità:

Essere in grado di nuotare o almeno una discreta acquaticità: muoversi senza problemi in acqua e mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbotto salvagente. Essere in buono stato di salute.

È obbligatoria la presentazione del certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Dove:

Le fasi iniziali si svolgeranno presso la nostra sede al lago di Avigliana, in via Monginevro, 30. Le prove in torrente sulla Stura di Lanzo, Chisone, Stura di Demonte. Il corso terminerà con una discesa su un fiume con difficoltà limitate.

Durata:

Il corso è composto da 2 lezioni di 2 h l'una in acqua piatta e 2 lezioni di 3 h l'una sulle "correntine" del fiume. Per un totale di 10 h di lezione. Il corso terminerà con una discesa su un fiume facile in cui è possibile mettere in pratica ciò che si è imparato.

Costo:

Il costo del corso - per le 10 ore di lezione più discesa su un fiume di difficoltà limitate – varia in base al numero dei partecipanti. Per ulteriori informazioni sui corsi e sui costi: Lorenzo: 335. 205.348 – info@alpikayak.it

Quando:

Serale: quattro appuntamenti serali, una volta alla settimana + discesa finale.

Week end: minimo 4 persone, da concordare.

Siamo disponibili – entro certi limiti – a venire incontro alle esigenze di giorni e orari dei corsisti, che saranno da concordare con gli istruttori.