



## CORSO INTEGRALE DI KAYAK

**15 ore di formazione per prepararsi alla stagione delle piogge !**



**Obiettivo:** un corso rivolto a canoisti di esperienza sia basica che avanzata per riorganizzare le proprie conoscenze tecniche e verificare il proprio grado di preparazione. Tecnica in acqua piatta e mossa, tecniche avanzate per l'alto corso, organizzazione e gestione di una discesa, basi di sicurezza fluviale e soccorso.

**Dove:** fiume Brenta presso Valstagna Canoa Club

**Quando:** 6-7 ottobre 2018

**Formatori:** Maestro Federale FICK Vincenzo Minenna, Maestro Federale FICK Giovanni Mortin

**Conferma corso con minimo 8 canoisti**

**Costo:** completo 250€, 1 giorno solo 170 €

**Chiusura iscrizione 23 settembre.**



### **PROGRAMMA:**

#### **sabato 6 ottobre**

- 09.00- 12.00 tecnica di canoa in acqua piatta e corrente per imparare a gestire la canoa e aumentare il feeling e la conduzione.
- 12.00-14.00 pausa pranzo
- 14.00 - 17.00 tecnica di canoa in acqua piatta e corrente con prove e riprese video
- 19-20.30 : lavoro sul lavoro svolto tramite visione dei video, teoria dell'avviamento alla sicurezza in fiume
- 20.30 cena offerta dall'organizzazione

#### **domenica 7 ottobre**

- 8.30 -12.30 tecniche avanzate: colpo spinta, buff, come affrontare un salto, un buco o una cascata, come organizzare una discesa in sicurezza.
- 12.30-14.00 pausa pranzo
- 14.00-17.00 come gestire una discesa in sicurezza e discesa guidata didattica a conclusione del corso

**Rilascio attestato di partecipazione.**

**Per iscrizioni contattare l'organizzazione:**

Rescue project – [www.rescueproject.it](http://www.rescueproject.it)  
3396803561  
info@rescueproject.it

T-rafting – [www.t-rafting.com](http://www.t-rafting.com)  
Te.3349474549  
info@t-rafting.com