



CORSO CANOA 2018

www.canoa.ch info@canoa.ch

Programma

		Ritrovo	Monitori	
Giovedì 3 maggio		Sede Lugano		
o				
Martedì 8 maggio (18.00 – 21.00)	Le basi in acqua calma	Sede Lugano o Locarno		
martedì 15 maggio (18.00-21.00)	Tecniche di base in corrente (fiume Ticino)	Sede Bellinzona		
martedì 22 maggio (18.00 – 21.00)	Il fiume Ticino (Claro-Bellinzona)	Sede Bellinzona		
Martedì 29 maggio (18.00 – 21.00)	Il fiume Ticino (Biasca Lodrino)	Sede Bellinzona		
Mercoledì 6 giugno (18.00 – 21.00)	Il fiume Moesa (S. Vittore – Bellinzona)	Sede Bellinzona		
Mercoledì 13 giugno (18.00 – 21.00)	Il fiume Moesa; Rientro in sede e ritiro mat. Chiusura corso.	Sede Bellinzona		

Verranno sempre valutate le capacità tecniche del corsista e la portata d'acqua del fiume, per eventuali adattamenti o variazioni del programma. Durante tutto il corso saranno date nozioni di sicurezza.

Materiale personale dei partecipanti: - costume da bagno, - asciugamano, - maglia termica o di lana, - scarpe da ginnastica, - ev. cordicella per fissare gli occhiali

Il materiale canoistico (canoa, muta, giacca, ecc.), viene fornito dal GCT.

Ogni partecipante deve essere assicurato privatamente. Obbligatorio saper nuotare

Costo del corso:

Soci GCT fr. 300.—noleggio materiale compreso.

Non soci GCT fr. 360.-- noleggio materiale compreso.