

Il Gruppo Canoe Roma organizza attività didattiche per tutti i livelli, dall'introduzione alla canoa fino all'approfondimento di tecniche e manovre per canoisti esperti.

I corsi si svolgeranno preferibilmente nei week end a Ostia e/o al lago di Bracciano.

Le attività saranno coordinate da tecnici federali FICK e FICT.

Il GCR rende disponibile tutta l'attrezzatura necessaria a chi ne fosse sprovvisto.

I costi dipenderanno dal numero dei partecipanti e saranno agevolati per le famiglie e per gruppi di amici.

Nei corsi d'introduzione alla canoa saranno trattati i seguenti argomenti:

- manovre di base per la conduzione del kayak su acqua piatta;
- acquaticità, equilibrio, presa di coscienza dell'ambiente marino e/o fluviale;
- consigli sulla propria attrezzatura di base;
- approfondimento sull'uso della pagaia groenlandese e/o moderna;
- corsi base sulla tecnica fluviale.

Per i canoisti esperti sono previsti:

- corsi su sicurezza, salvataggi e auto salvataggi;
- gestione del kayak in condizioni di vento (fino a forza 4) e mare formato (fino a stato 3);
- corso di perfezionamento di tutte le tecniche e le manovre;
- corso di perfezionamento dell'acquaticità per il miglioramento delle tecniche avanzate;
- consigli per il miglioramento della propria attrezzatura;
- uso di dispositivi accessori: skeg, timone, bussola;
- navigazione in prossimità di scogli (giardini di roccia), scogliere, esplorazione delle grotte;
- introduzione al surf;
- conduzione di gruppi, scelta dei componenti, definizione dei ruoli durante le uscite.

Sono anche previsti percorsi individuali per:

- migliorare tecniche specifiche (anche su richiesta);
- prepararsi all'acquisizione delle qualifiche di tecnico di base o istruttore;
- pianificare escursioni giornaliere e di campeggio nautico.

Per qualsiasi informazione scrivere a :

info@gruppocanoeroma.it

o rivolgersi al coordinatore delle attività:

Antonio Paolucci

Maestro di kayak FICK

3806845411

paoloant@inwind.it