



**CANOA CLUB
TRENTO 2026**

CORSO KAYAK INTERMEDIO

Livello intermedio

Sai già pagaiare su fiumi
facili e vuoi migliorare?

Quando

16 ore con calendario
flessibile!

Info e iscrizioni

Tobia - +39 340 9311637

Requisiti

- ✓ Essere soci Canoa Club Trento
- ✓ Buona salute
- ✓ Buone capacità natatorie
- ✓ corso principianti o II° grado

Costo 300 €

PROGRAMMA

- Breve storia della canoa e delle sue varie discipline con un focus sulle discipline fluviali;
- Attrezzatura e personalizzazione/impostazione del materiale e della canoa;
- Programmazione di un itinerario canoistico;
- Leggere e valutare la situazione del torrente e le difficoltà in loco;
- I segnali visivi per la comunicazione efficace in fiume;
- Ripasso e perfezionamento dei preliminari (trasporto del kayak, salire e scendere dal kayak, postura e posizione di base, impugnatura della pagaia, ...);
- Ripasso e perfezionamento dei fondamentali (Equilibrio, sguardo, fulcro, motore, arti inferiori);
- Ripasso e perfezionamento delle tecniche base (entrata in morta, uscita dalla morta ed entrata in corrente, traghetto, cambi di direzione, appoggi, rotazioni, spostamenti);
- Autosoccorso e uso della corda e assistenza (non soccorso) durante la discesa;
- Conoscere e praticare alcuni fiumi alpini per scoprire nuove possibilità (i fiumi discesi saranno decisi in itinere sulla base delle portate e delle capacità degli iscritti).

Alcune modifiche del programma possono essere apportate in funzione delle caratteristiche e delle esigenze del gruppo.

