

Iscrizioni aperte fino al 10 maggio



CANOA CLUB
TRENTO 2026

CORSO

KAYAK

BASE



Livello BASE

Vorresti scoprire il mondo del kayak fluviale e divertirti sui fiumi?

Requisiti

- ✓ Buona salute
- ✓ Buone capacità natatorie

Durata e quando

14 ore tra maggio e inizio giugno + weekend finale (date sul retro)

Costo 250 €

La quota comprende lezioni pratiche e teoriche, tessera associativa CCTN e materiale canoistico

Info e iscrizioni

Scrivere o chiamare:

Max - +39 348 8572721

Austeja - +39 327 9138513

CONTENUTI

- Breve storia della canoa fluviale, delle sue varie discipline e del Canoa Club Trento (CCTN);
- Attrezzatura: abbigliamento, kayak e pagaia;
- I preliminari: trasporto del kayak, salire e scendere dal kayak, postura e posizione di base, impugnatura della pagaia, rovesciamento con uscita e autosoccorso, svuotare il kayak;
- I fondamentali in acqua piatta: equilibrio, sguardo, fulcro, motore, arti inferiori;
- Propulsioni: avanti, frenata, indietro;
- Rotazioni: cambi di direzione;
- Spostamenti laterali e appoggi;
- Leggere il fiume e i movimenti dell'acqua;
- Muoversi in acqua mossa e acquaticità;
- Tecniche base in acqua mossa: entrata in morta, uscita dalla morta ed entrata in corrente, traghetto, cambi di direzione;
- Conoscere e praticare alcuni tratti di fiume vicini a Trento (le destinazioni indicate nel programma potranno essere modificate in base alle portate dei fiumi e alle capacità degli iscritti).

PROGRAMMA (l'orario di ritrovo per tutti gli incontri infrasettimanali serali è alle ore 18:00):

- martedì 12 maggio: incontro serale introduttivo (ore 18:00, sede CCTN);
- giovedì 14 maggio: uscita serale al Lago di Caldonazzo;
- sabato 16 maggio: uscita giornaliera al Lago di Santa Giustina;
- martedì 19 maggio: uscita serale sul Noce (Mezzolombardo).
- martedì 26 maggio: uscita serale sul Sarca (Ceniga);
- giovedì 28 maggio: uscita serale sul Noce (Mezzolombardo)
- 30-31 maggio e 1-2 giugno: gita finale sul fiume Soča (Slovenia).

