

corso di introduzione allo stand up paddling FLUVIALE

versione 20 ottobre 2022

La asd Discesa Internazionale del Tevere è stata la prima associazione in Italia a introdurre e a promuovere stabilmente lo stand up paddling in fiume, principalmente sul Tevere (fiume di classe WW3), fin dal 2014. Da allora sono centinaia i suppisti che si sono cimentati sui tratti più o meno difficili del fiume, principalmente sul tratto romano con le sue note rapide. Con questo primo organico corso, l'associazione intende promuovere una formazione mirata al fiume per una categoria di pagaiatori che normalmente non ha familiarità con esso.

Il corso è tenuto da Andrea Ricci www.acquamossa.com, anno 1963, nuotatore, esperto di sport di pagaia, istruttore federale, navigatore in canoa e in sup. Lo assiste Sergio Amato, anno 1963, istruttore federale, guida rafting con brevetto Rescue-Project.

Il corso si tiene in parte in lago, per l'acquisizione delle abilità di base, e in parte in fiume, per le esercitazioni e la navigazione. I luoghi scelti, in provincia di Frosinone, sono funzionali al livello idrico e alla distanza dai partecipanti che per primi hanno richiesto il corso, provenienti dall'area romana:

- **lago di Posta Fibreno**, uno dei laghi più puliti e suggestivi d'Italia, nella omonima nota Riserva, meta di escursioni
- **fiume Gari**, uno dei fiumi più belli e ricchi di acqua del centro-sud, pulito, verde, sede di rafting

La temperatura di entrambi i corpi idrici è intorno ai 10°C, per cui è necessario indossare un abbigliamento protettivo pesante.

La base è presso il Cassino Adventure, noto centro rafting vicino Cassino FR.

Percorrere un fiume in corrente in piedi su una tavola è una pratica che comporta il rischio inevitabile di cadere e il pericolo di farsi male. L'istruttore cerca di minimizzare tale pericolo - con insegnamenti, indicazioni, raccomandazioni - ma il partecipante che si iscrive al corso lo accetta implicitamente.

<i>Dove si svolge il corso</i>	<i>Come si svolge il corso</i>	<i>Quale l'obiettivo del corso</i>
in lago e in fiume	con lezioni teoriche e pratiche, prima in lago, poi in fiume	<ul style="list-style-type: none">● essere in grado di affrontare autonomamente fiumi di 1 grado (WW1)● essere in grado di partecipare a raduni - di canoisti e di suppisti - su fiumi con facili passaggi di 2 grado (WW2)

Requisiti di accesso al corso

- avere almeno 18 anni (o, se minorenni, con la partecipazione anche di un genitore)
- essere socio asd DIT in regola per il 2022
- consegnare copia di certificato medico sportivo con ECG (raccomandato: agonistico)
- **possedere buona acquaticità e capacità di nuoto**
- **avere esperienza di sup in acque aperte (mare, lago)**

Equipaggiamento

- tavola river, o in subordine allround con 3 pinne corte o almeno 2 pinne corte laterali (sostituire o rimuovere la pinna centrale lunga)
- pagaia river, o in subordine allround con pala in nylon o plastica
- leash river, o in subordine nessun leash
- scarponcini o stivaletti in neoprene, o in subordine calzari in neoprene dentro scarpe sportive chiuse
- tuta stagna, o in subordine muta in neoprene da 5mm con giacca d'acqua
- PFD (gilet) fluviale, o in subordine robusto PFD per acque aperte
- casco per sport acquatici con cuffia in neoprene, o in subordine in pile

Tutto l'abbigliamento e i dispositivi di protezione devono essere della taglia adatta. Parte di questo materiale può essere noleggiato, se prenotato per tempo.

Programma del corso

- **venerdì: lezione teorica e pratica in acque di lago o di fiume non in corrente**
 - acque aperte e acque in corrente
 - differenza di stanchezza in acque aperte e in acque in corrente
 - le attrezzature per le acque in corrente
 - controllo attrezzatura e abbigliamento
 - esercizi propedeutici al fiume
- **sabato e domenica: pratica in acque di fiume in corrente**
 - nuoto in corrente, passivo e attivo
 - ingresso in fiume e uscita dal fiume
 - caduta dalla tavola e risalita sulla tavola
 - entrata in controcorrente (morta) e uscita dalla controcorrente
 - traghetto in corrente
 - risalita della corrente
 - scelta del percorso migliore nell'affrontare una curva del fiume
 - scelta della stanchezza migliore per affrontare una rapida
 - riconoscere i principali pericoli del fiume e come evitarli

Date e luoghi

- venerdì 18 novembre: 11h00 appuntamento al lago di Posta Fibreno FR
- 17h00 trasferimento al fiume Gari a Cassino FR
- 18h00 cena autogestita
- sabato 19 novembre: 10h00 inizio lezioni in acqua
- 13h00 pausa
- 14h00 inizio lezioni in acqua
- 17h00 termine lezioni in acqua

- 18h00 cena autogestita
- domenica 20 novembre: 10h00 inizio lezioni in acqua
- 13h00 pausa
- 14h00 discesa del fiume da Cassino al centro rafting
- 17h00 termine discesa e chiusura del corso

Sistemazione

- pernottato di venerdì e sabato presso struttura locale in autogestione
- cena di venerdì e sabato presso cucina locale in autogestione

Costo del corso

- ***per i non già tesserati, associazione a DIT e UISP per il 2022 entro il 10 novembre: 15 euro e consegna del certificato medico. ATTENZIONE: saltare questo passaggio preclude la possibilità di partecipare al corso. Questa quota non sarà restituita in alcun caso.***

Quattro alternative per pagare il corso:

- acconto via bonifico o PayPal entro il 10 novembre: 50 euro
- saldo via bonifico o PayPal entro il 15 novembre: 110 euro

oppure:

- acconto via bonifico o PayPal entro il 10 novembre: 50 euro
- saldo in contanti sul posto il 18 novembre: 130 euro

oppure:

- bonifico o PayPal entro il 15 novembre: 200 euro

oppure:

- saldo in contanti sul posto il 18 novembre: 240 euro

Modalità di pagamento

- bonifico intestato a asd DIT, iban IT42Q0832703235000000003088
- PayPal (ad amico) paypal@discesadeltevere.org
- causale **associazione** a asd DIT: 'Nome' associazione 2022
- causale **corso**: 'Nome' corso intro sup fiume

NB: In caso di annullamento del corso da parte dell'associazione, sia l'acconto che il saldo verranno restituiti. In caso di mancata partecipazione per qualunque motivo, l'acconto non verrà restituito. In caso di ritiro dal corso per qualunque motivo, l'acconto e il saldo non verranno restituiti.

Iscrizione

- Per chi non è già regolarmente iscritto a asd DIT per il 2022, compilare la domanda di **associazione** all'asd DIT con questo [modulo](#) (tenendo presente che anche il pagamento va fatto entro il 10 novembre 2022)
- Per la domanda di **iscrizione** al corso compilare questo [modulo](#)

Domande

Qualcosa non ti è chiaro? Contatta Andrea Ricci