

## **VAL SESIA**

**14 – 15 MAGGIO**

### **RAFTING – CANOA – SICUREZZA IN ACQUA – NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO**

#### **SABATO 14 MAGGIO**

**ORE 08.30** Ritrovo al capannone per ottimizzare posti in auto e carico materiale canoistico. Intorno le 11.00 ritrovo presso il centro rafting Monrosa a Balmuccia dove si potranno posizionare le tende. Distribuzione materiale canoistico e raccolta quote di partecipazione all'attività del centro. Pranzo autogestito.

**ORE 15.30** discesa in rafting - percorso scelto dalle guide del centro in funzione del livello dell'acqua -

Dopo la discesa, se le condizioni meteo lo consentiranno, spesa alimentare per grigliata serale presso il centro Monrosa. Se le condizioni meteo non lo consentissero, cena presso un ristorante locale da definire. Le spese della cena verranno divise tra i partecipanti.

#### **DOMENICA 15 MAGGIO**

**ORE 09.30** circa, distribuzione attrezzatura da canoa, lezione a secco di sicurezza in acqua, lancio della corda, primo soccorso etc etc.

A seguire prove di canoa in acqua mosca solo se i livelli del fiume lo consentiranno.

Pranzo autogestito

#### **COSA PORTARE**

Maglie termiche in abbondanza!!! Portate almeno 2 cambi dato che faremo attività sia sabato che domenica. Chi ne è in possesso porti la muta e la giacca d'acqua.

Indossare scarpe da canoa o scarpe da tennis leggere. No ciabatte, infradito etc etc

Abbigliamento post canoa adeguato a clima montano e a meteo locale.

#### **COSTI:**

RAFTING CON PERNOTTO IN TENDA: CIRCA € 45

RAFTING CON PERNOTTO IN ALBERGO (albergo la Torre a Boccioleto) con prima colazione: circa € 68/70

RAFTING E CANOA ( compreso noleggio attrezzatura ) CON PERNOTTO IN TENDA: CIRCA € 65

RAFTING E CANOA ( compreso noleggio attrezzatura ) CON PERNOTTO IN ALBERGO (albergo la Torre a Boccioleto) con prima colazione: circa € 90

N.B.

È stato creato un gruppo su whatsapp "CIFFOCLUB"

Se vuoi essere inserito manda il tuo n. di cellulare, indicando chi sei, a Ale Villa a questo numero:

3285797682