



By Sefra

Domenica  
27 Maggio 2012  
Rafting e Kayak  
in Valnerina

Un'occasione per i soci di **Sentiero Verde** di apprendere le tecniche di pagaiata in Raft e/o conduzione del Kayak, su un fiume di I e II grado, adatto anche a principianti.

Ampio spazio dedicato alla sicurezza in acqua e all'auto-salvamento.

In collaborazione con la **ASD Valnerina Adventure** presso Scheggino (PG).

**RAFT:** I rafter potranno ridiscendere il fiume Nera, con gommoni, in equipaggi da 6 persone,

**KAYAK:** i canoisti dopo un corso di introduzione, saranno valutati e se idonei, potranno cimentarsi in una discesa fluviale con kayak dalle caratteristiche tecniche compatibili con il livello raggiunto, Accompagnatori, istruttori e guide fluviali FIRaft, canoa e kayak FICK.

#### ABBIGLIAMENTO

Sono consigliate scarpe da scoglio o scarpe da ginnastica, che si possano bagnare, costume, t-shirt.

No sandali aperti, No infradito.

#### ATTREZZATURA FORNITA

Casco, salvagente, muta, giacca d'acqua, pagaia e mezzi di trasporto per gli spostamenti sul posto.

#### APPUNTAMENTO

A Roma c/o il bar L'Antico Casello Via Tiburtina - Fermata Metro B Rebibbia alle 7.30

oppure direttamente a Scheggino in Piazza del Mercato alle ore 10.00.

#### INFO E PRENOTAZIONI

Attività previste con numero max di partecipanti è richiesta la **prenotazione entro giovedì 24 maggio**

AEV Roberto Nardi cell. 3470331365 e-mail: [r.nardi@pangea-italia.com](mailto:r.nardi@pangea-italia.com)

AEV Francesco Senatore 3287413812