



Associazione Sportiva Dilettantistica www.romakayakmundi.it



ProvoKayak 2022

Domenica 19 giugno avrà luogo a Rieti il **PROVOKAYAK 2022**, manifestazione di avvicinamento al mondo della canoa fluviale organizzata dall'associazione Roma Kayak Mundi con la collaborazione del Centro Rafting Avventuristicoando di Rieti.

Dopo alcune nozioni preliminari a riva i partecipanti (dai 6 ai 90 anni) potranno provare l'emozione di una vera discesa in canoa sulle chiare e fresche acque del fiume Velino a Rieti su un percorso adatto a tutti, **purché sappiano nuotare**, ed in totale sicurezza grazie all'assistenza dei tecnici della Federazione Italiana Canoa Turistica e dei membri del Roma Kayak Mundi che li guideranno in fiume.

Le canoe e tutto l'equipaggiamento base necessario saranno messi a disposizione dagli organizzatori.

Oltre a costume da bagno e asciugamano è consigliabile portarsi una maglia termica, calzini (preferibilmente di lana o neoprene) e calzature adatte (vecchie scarpe da ginnastica o sandali che non possano sfilarsi inavvertitamente dal piede).

Considerata la bassa temperatura dell'acqua è importante essere digiuni almeno due ore prima dell'inizio dell'attività.

Sarà possibile discendere il fiume provando anche il gommone (o rafting), il sup, o le sit-on-top, partendo da Ponte Cavallotti, fino a raggiungere il centro di Rieti alla base Rafting Avventuristicoando.

Per la discesa in canoa è prevista una minima **quota di rimborso spese di organizzazione (2 euro)** e per le altre attività scelte una quota simbolica.

La prova con il **gommone avrà un costo di 5 euro a persona.**

Appuntamento alle 9,30 a Rieti presso il Centro Rafting Avventuristicoando adiacente il Centro Commerciale la Fornace in via Salaria n. 26. Durata attività dalle ore 10,00 alle 14,00 con turni in kayak di circa 30 minuti. Per info e prenotazioni kayak/sup rivolgersi a: Salvatore Paolucci 335-7510637.

Il Centro Avventuristicoando dispone anche di un parco avventura con percorsi semplici per i bambini e via via più impegnativi per ragazzi e adulti. Per il Rafting e Parco Avventura fare riferimento a Cristina 340-9578276.

Saranno presenti gli amici del **Moby's Sub Rieti** con possibilità di immersioni in fiume solo per i possessori di brevetto di II livello e previa prenotazione (rif. Luciano 338-4177974).

Per tutte le attività si prega di avvertire, in caso di partecipazione, i rispettivi riferimenti.

Inoltre gli amici dell'associazione **Terminillo Trekking 360** saranno disponibili a dimostrazioni di packraft.

I partecipanti al ProvoKayak che prenoteranno un corso completo di canoa per il fine settimana del 25 e 26 giugno otterranno uno sconto del 10% sulla quota prevista.

Al termine, **previa prenotazione**, sarà possibile partecipare al **pranzo organizzato dal Lungo Velino Caffè, a prezzo convenzionato di 12 € (due primi, insalata, acqua e vino).**

Per chi volesse trascorrere a Rieti tutto il week-end è inoltre prevista, **nella serata di sabato 18 giugno, una discesa di RAFTING IN NOTTURNA con successiva grigliata.**

Per pernottamenti e prenotazioni di RAFTING IN NOTTURNA e grigliata del sabato, pranzo della domenica, Rafting di domenica e parco avventura rivolgersi a Cristina 340-9578276 – Avventuristicoando.

Per ulteriori informazioni consultare i siti: www.romakayakmundi.it e www.avventuristicoandopark.com.

