

 attività d'acqua


PRONE
PADDLEBOARD


16 settembre

- ore 9.00** Presentazione della manifestazione (storia, cultura, e tradizione di Gavoi, illustrazione del lago e delle sue bellezze, regole di comportamento per gli ospiti e spiegazione del percorso gare con presentazione dei vari sport da part e di organizzatori e atleti);
- ore 10.00** Ricevimento dei partecipanti e ritiro pettorali (consegna dei pacchi gara ed eventuale consegna dei microchip);
- ore 11.00** Attività mattutina per gli atleti (prova gratuita di avvicinamento agli sport d'acqua sulle rive del Lago Gusana);
- ore 16.30** Clinic con atleti professionisti e servizio di massaggi sportivi (con massaggiatori e fisioterapisti locali);
- ore 21.00** Limite per il ritiro dei pettorali dei partecipanti;

17 settembre

- ore 7.30** Ricevimento partecipanti e ritiro pettorali (consegna dei pacchi gara e dei microchip), fino alle 9.30;
- ore 9.45** Briefing (skipper meeting);
- ore 10.00** Riscaldamento
- ore 10.30** Gara tecnica Prone (4/2 km), con gara breve (4km) e gara molto breve (3km); partenza nel seguente ordine:
 - Tecnical 4/2 km
 - breve distanza
 - Junior molto breve
- ore 15.30** Briefing (skipper meeting);
- ore 15.45** Riscaldamento;
- ore 16.00** Gara long distance Prone race (12/8 km);
- ore 18.00** Premiazione atleti.

18 settembre

- ore 9.00** Presentazione del Prone praticabile nel Lago di Gusana a cusa delle scuole partner dell'evento;
- ore 10.00** Nordic Walking, Trekking ed escursione in Kayak/SUP;
- ore 15.00** Gare sprint sui 200 mt;
- ore 16.00** Premiazioni sprint;
- ore 15.00** Conclusione con saluti, 'Arrivederci' al lago (tutti in acqua con le attrezzature);