



Discesa Internazionale del Tevere
in canoa da Città di Castello a Roma
dal 25 aprile al 1 maggio

Comitato Organizzatore DIT
via Fucino 4b 00199 Roma
www.discesadeltevere.org
scrivi@discesadeltevere.org
fax +39.06.62276751

DIT2008

DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE IN CANOA DA CITTÀ DI CASTELLO A ROMA

XXIX edizione: 25 aprile - 1 maggio 2008

INFORMAZIONI GENERALI

LA DISCESA: COS'È E A CHI È APERTA

Si tratta di un camping nautico in sette tappe per canoisti italiani e stranieri. La Discesa ha finalità sportive, naturalistiche, turistiche e di promozione della canoa come sano mezzo di conoscenza del territorio; non ha finalità agonistiche. L'atmosfera della Discesa è festosa, ma ordinata. Tutti sono benvenuti, ma ci si troverà meglio se si ha spirito di adattamento, capacità di fare da sé, disponibilità e simpatia verso gli altri. Tra canoisti ci si aiuta sempre, nella Discesa in modo particolare. I familiari e gli amici dei canoisti che non vanno in canoa potranno giornalmente mettersi d'accordo per visite dei dintorni ed escursioni in bicicletta. La ricchezza della valle del Tevere stimola visite di ambienti e paesi famosi (Perugia, Assisi, Deruta, Todi, Orvieto, Orte, ...). **Informatevi sui corsi di canoa organizzati in marzo e aprile per principianti !**

GLI ASPETTI LOGISTICI

La discesa è guidata da canoisti esperti ed è composta di tappe giornaliere di 20-30 km con difficoltà WW I-II-(III). Si pernotta con materiale proprio in strutture coperte gentilmente messe a disposizione dalle amministrazioni comunali in cui si fa tappa lungo il corso del fiume, ovvero, per chi lo desidera, nella propria tenda, camper, roulotte. Con pullman si effettua il servizio di recupero degli autisti che, ogni giorno, conducono anticipatamente al punto di arrivo la propria auto. Questo sistema consente anche al singolo canoista di poter partecipare alla manifestazione per i giorni desiderati. L'auto è inoltre utile per poter dedicare il tempo libero al turismo. La cena è organizzata a pagamento per i prenotati.

IMBARCAZIONI AMMESSE e ATTREZZATURA

Sono ammesse canoe di qualunque tipo, purché adatte ad affrontare acque mosse fino al 3° grado, rese inaffondabili e dotate di maniglie per il trasporto e il recupero. Tutti i canoisti devono indossare caschetto e giubbotto salvagente, anche per la protezione da rami e da altri ostacoli. Obbligatorio il paraspruzzi per i kayak. Si consiglia l'uso della muta, della giacca d'acqua e di robuste scarpe sportive. Una sacca impermeabile da mettere in canoa consentirà di portare con sé oggetti personali, cibo, un cambio rapido.

NOLEGGIO CANOE E TRASPORTO PERSONE

È possibile venire alla Discesa senza canoa e/o senza auto, noleggiando una canoa dell'organizzazione (canadese o sit-on-top) e facendosi trasportare dal pulmino dell'organizzazione previa prenotazione con adeguato anticipo. Prezzi e condizioni sulla pagina www.discesadeltevere.org/tariffeNoleggi08.pdf

Chi non viene con auto adatta al trasporto della canoa noleggiata dovrà pagare anche il trasporto su un'auto dell'organizzazione. L'organizzazione porterà alla Discesa solo le canoe prenotate per tempo e confermate con il versamento della relativa quota. Non ci saranno altre canoe dell'organizzazione disponibili sul posto.

CONSIGLI PER I PARTECIPANTI

Consigli per i meno esperti sull'abbigliamento e sulle provviste da portare in canoa.

- Sembra lapalissiano, ma è bene ricordare che può esserci il sole o essere nuvoloso, può fare caldo o freddo, può piovere e esserci vento: le condizioni possono variare più volte durante la giornata.
- Possiamo dover attendere bagnati e fuori dall'acqua anche per ore in caso di emergenza.
- Occorre sapere che, da quando si portano le canoe all'imbarco la mattina a quando si arriva allo sbarco il pomeriggio, possiamo contare solo su ciò che ci siamo portati in canoa.



Discesa Internazionale del Tevere
in canoa da Città di Castello a Roma
dal 25 aprile al 1 maggio

Comitato Organizzatore DIT
via Fucino 4b 00199 Roma
www.discesadeltevere.org
scrivi@discesadeltevere.org
fax +39.06.62276751

- Tenere presente che il cotone bagnato addosso assorbe calore e quindi è deleterio in caso di condizioni meteorologiche avverse; la lana invece, anche bagnata, trattiene in parte il calore del corpo.
- Scarpe robuste proteggono piede e caviglie sia a terra, nelle operazioni di imbarco e sbarco, sia in acqua, in caso di rovesciamento.
- Ricordarsi che si sta facendo attività fisica e quindi è bene portare acqua da bere!

Consigliamo di indossare o di portare con sé in una sacca stagna:

- acqua e cibo adatto, ad es. formaggio stagionato, salumi, pane, biscotti, frutta
- (se non si vuole ricorrere ad abbigliamento tecnico) ricambio asciutto di lana o in pile: calzini, "maglia del nonno", maglione, berretto

ISCRIZIONE AL RADUNO

Le iscrizioni a DIT2008 si fanno sul posto all'arrivo. Per aiutarci nell'organizzazione chiediamo a tutti l'invio del modulo di preiscrizione scaricabile dal sito entro il 15 aprile.

Chi è GIÀ iscritto per il 2008 ad altre associazioni/federazioni sportive con obbligo di certificato medico, deve portare all'iscrizione la relativa tessera e dimostrare che ha già presentato certificato medico per ottenerla.

Chi NON è iscritto per il 2008 ad altre associazioni/federazioni con obbligo di certificato medico deve portare certificato medico (fotocopia va bene) e inviare il modulo di pre-iscrizione entro il 15 aprile. Riceverà da DIT2008 la tessera UISP2008 gratuitamente. Il certificato medico non deve essere stato rilasciato prima del 2 maggio 2007 e deve essere conforme al seguente fac-simile:

Certificato di stato di buona salute e idoneità alla pratica sportiva non agonistica
Regione _____ ASL _____
CERTIFICATO DI BUONA SALUTE
cognome e nome _____
Luogo e Data di nascita _____
Residente a _____
N.iscrizione al SSN _____
Il soggetto, sulla base della visita medica da me effettuata, risulta in stato di buona salute e non presenta controindicazioni in atto alla pratica di attività sportive non agonistiche.
Il presente certificato ha validità annuale dalla data del rilascio.
Luogo e Data _____
Il Medico (timbro e firma) _____
Certificazione rilasciata ai sensi del D.M. della Sanità del 2983 (G.U. n. 72 del 15/3/1983)

Ci sono varie formule di iscrizione alla Discesa:

- A) L'iscrizione completa costa **120 euro** (90 euro per i minori di 18 anni, 60 euro per i minori di 12 anni) ed è omnicomprendiva. Comprende: assicurazione infortuni UISP, recupero con bus per il guidatore, pernottamenti, cene dal 24 al 30 aprile, pranzo del 1 maggio, poster, eventuali gadget offerti al partecipante (da comuni, canoa club, enti, etc).
- B) L'iscrizione completa senza pasti costa **50 euro** (20 euro per i minori di 18 anni, 10 euro per i minori di 12 anni). Comprende tutto quanto sopra meno pasti e set.
- C) L'iscrizione giornaliera costa **10 euro** (5 euro per i minori di 18 anni, 5 euro per i minori di 12 anni). Comprende: assicurazione infortuni UISP, recupero con bus per il guidatore, pernottamento, poster
- D) Il pasto giornaliero costa **15 euro** (10 euro per i minori di 12 anni)

La cena è organizzata intorno alle ore 19:30 presso enti locali ed è completa e abbondante. Non siamo in grado di garantire sempre una cena vegetariana.



Discesa Internazionale del Tevere
in canoa da Città di Castello a Roma
dal 25 aprile al 1 maggio

Comitato Organizzatore DIT
via Fucino 4b 00199 Roma
www.discesadeltevere.org
scrivi@discesadeltevere.org
fax +39.06.62276751

ATTENZIONE: L'iscrizione a DIT comprende l'assicurazione infortuni UISP solo per coloro che hanno fatto la pre-iscrizione (obbligatoria). I partecipanti sono invitati a leggere le condizioni di assicurazione su www.uisp.it/assicurazione.

SPONSOR

Il Comitato organizzatore cerca sponsor che condividano le finalità sportive ed ecologiche della Discesa con sponsorizzazioni in natura (poster, magliette, oggettistica, etc.) o in servizi (assicurazioni, trasporti, foto, etc.).

IL PROGRAMMA

- 24/4 dalle ore 18: iscrizioni presso il Canoa Club Città di Castello
ore 20: tradizionale festa di benvenuto offerta dal Canoa Club Città di Castello
- 25/4 dalle ore 8, iscrizioni presso il Canoa Club Città di Castello
ore 9: partenza, Città di Castello - Umbertide
- 26/4 ore 8: partenza, Umbertide - Ponte S. Giovanni
- 27/4 ore 8: partenza, Ponte S. Giovanni - Sant'Angelo di Celle (Deruta)
- 28/4 ore 8: partenza, Sant'Angelo di Celle - Fratta Todina
- 29/4 ore 8: partenza, Fratta Todina - Civitella del Lago (Baschi)
- 30/4 ore 8: partenza, Attigliano - Otricoli
- 1/5 ore 8: partenza, Castel Giubileo - Ponte Milvio
ore 14: arrivo e festa di chiusura presso il Dopolavoro ATAC

NOVITA' 2008 : DISCESA IN BICICLETTA !

Quest'anno, in via sperimentale, la Discesa sarà anche in bicicletta! Per alcune tappe ci saranno parallele discese in bicicletta auto-organizzate dai partecipanti, preferibilmente su strade secondarie e sterrate. Chi scende in bici seguirà in tutto l'organizzazione generale: iscrizioni, pasti, pernottamenti, recupero auto, etc.