

CALENDARIO APRILE 2024

MANTOVA



SUP (STAND UP PADDLE)

COS'E' E PERCHE' FARLO?

A METÀ STRADA TRA CANOA E SURF, PERMETTE DI PASSEGGIARE O ALLENARSI SU FIUMI, LAGHI E MARI STANDO IN PIEDI SU UNA GROSSA TAVOLA E REMANDO CON L'APPOSITA PAGAIA.



A MANTOVA E' POSSIBILE NAVIGARE IMMERSI NEL PARCO REGIONALE DEL MINCIO, AREA NATURALE PROTETTA DELLA LOMBARDIA. GRAZIE ALLA NAVIGAZIONE LENTA E SILENZIOSA L'IMPATTO SULL'AMBIENTE E' = 0.

CORPO

**E' UNO SPORT
COMPLETO**

MENTE

**E' UNA ATTIVITA'
RILASSANTE**

SOSTENIBILITA'

RISPETTA L'AMBIENTE

TERRITORIO

**PERMETTE DI CONOSCERE
IL TERRITORIO**

CON IL PATROCINIO



APPUNTAMENTI APRILE 2024

LIVELLO



DOMENICA
7
9-12 PRESSO BORGO ANGELI
#PULIMINCIO ORGANIZZATO
DA ASS. LA LUNA NEL POZZO



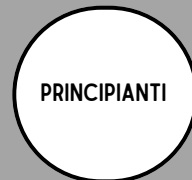
SABATO
13
10-16 PRESSO BORGO ANGELI
CLINIC CON SUSAK MOLINERO
E PAOLO MARCONI



DOMENICA
14
10-16 PRESSO BORGO ANGELI
CLINIC CON SUSAK MOLINERO
E PAOLO MARCONI



DOMENICA
21
10-16 PRESSO BORGO ANGELI
TOUR ANGELI-RIVALTA ANDATA E
RITORNO CON LUCA BONEZZI



DOMENICA
28
10-12 PRESSO BORGO ANGELI
OPEN DAY
PROVE GRATUITE DI 30'



SEGNALAZIONI



VEM-SAB-DOM
5-6-7
3 GG - PRESSO COMACCHIO
GARE INTERNAZIONALI RACE
ORGANIZZATE DA DELTA SUP



INFO E PRENOTAZIONI 333 3335308



**COMPRARE UNA
TAVOLA DA SUP**
consigli per
gli acquisti

4 APRILE
ore 18.30

presso **SPORTIME**
via bracci 53, mantova



ai partecipanti verrà
consegnato un **BUONO
SCONTO** per un corso di
stand up paddle presso
WhatSUP MANTOVA ASD

in collaborazione con

òhana



la partecipazione e' libera
Info:333 3335308
whatsupmantova@gmail.com

PULIMINCIO

XX EDIZIONE



DOMENICA 7 APRILE 2024

**UNA GIORNATA
DI IMPEGNO DIFFUSO
PER L'AMBIENTE**

foto copyright @parcodelmincio

PULIMINCIO 2024

PULIZIA DELLE RIVE DEL MINCIO *XX edizione*



PUNTI DI RITROVO

6/4 ORE 14:30 - PESCHIERA D.GARDA. LOC.PORTO VECCHIO

7/4 ORE 8:30 - VOLTA MANTOVANA, VIA CANTARANA

ORE 8:30 - RIVALTA SUL MINCIO, CORTE MINCIO

ORE 8:30 - BAGNOLO SAN VITO, VIA BEVILACQUA

ORE 8:30 - GOVERNOLO, ARGINE MINCIO

ORE 8:30 - GRAZIE, RIVA DELLA MADONNA

ORE 8:45 - POZZOLO SUL MINCIO, PIAZZA ALDO MORO

ORE 9 - PONTI SUL MINCIO, P.ZA CENTRALE IDROELETTRICA

ORE 9 - BORGO ANGELI, VIA FERDINANDO NEGRI 7

ORE 9 - MANTOVA, PORTO CATENA

ORE 9 - FORMIGOSA, SEDE WWF IN STRADA FORMIGOSA 36

ORE 9 - SUSTINENTE, CAMPO SPORTIVO IN VIA PORTO

ORE 10:30 - MARENGO, CHIESA MADONNA DEI MIRACOLI

ANTICIPANO

17/3 - MONZAMBANO, PIAZZOLA ECOLOGICA

24/3 - GOITO, PARCHEGGIO DOGANA NUOVA

Inquadra il Qr code



organizza



con il patrocinio di



DOMENICA 7 APRILE

13-14 APRILE 2024

MANTOVA

CLINIC

SUSAK MOLINERO E PAOLO MARCONI

“Il Sup era una passione e adesso anche una professione, ma prima di tutto è il nostro modo preferito di vivere il mare in maniera sana e nel rispetto completo dell’ambiente”.



CLINIC CON SUSAK MOLINERO E PAOLO MARCONI

13 E 14 APRILE 2024

PRESSO LA SEDE DI WHATSUP MANTOVA A BORGO ANGELI, MANTOVA

BASIC SUP WORKSHOP 13 APRILE 2024 dalle 10 alle 16

Il workshop si rivolge ad appassionati di sup e amatori del nostro sport che vogliono creare solide fondamenta e affinare la propria tecnica di base. Durante la giornata approfondiremo vari temi a livello teorico e pratico. Tra cui:

- Attrezzatura, sicurezza e pianificazione delle uscite in Sup.
- Tecnica di pagaiata base e cruising
- Warm up propedeutico al Sup
- Migliorare l'equilibrio e il controllo della tavola attraverso le skills
- Approccio alla virata

SUP RACE WORKSHOP 14 APRILE 2024 dalle 10 alle 16

Il workshop di Sup Race è rivolto a coloro che vogliono approcciare per la prima volta al Sup da gara o che già gareggiano e vogliono approfondire la loro tecnica e la conoscenza del mondo delle gare. Durante la giornata affronteremo vari temi inerenti al Sup Race a livello pratico e teorico:

- Tipi di tavola e pagaia, come scegliere al meglio la nostra attrezzatura
- La tecnica efficiente nel Sup Race
- Warm up specifico per ogni tipo di gara e condizione
- Migliorare il controllo della tavola attraverso le skills e le virate
- Le varie fasi di gara e la simulazione di un allenamento in Sup Race
- Cenni sulla preparazione fisica nel Sup Race

Susak Molinero e Paolo Marconi sono una coppia di atleti che da oltre una decade gareggiano nelle più prestigiose competizioni di SUP. Entrambi atleti delle rispettive nazionali sono da diversi anni nella top 10 nelle competizioni internazionali. Nel 2019 Susak ha ottenuto la medaglia d'argento nella technical race del mondiali icf e l'oro nella staffetta con la nazionale spagnola nei mondiali ISA. Paolo ha vinto la medaglia di bronzo a squadre con la nazionale italiana negli ultimi europei in Portogallo, nel 2022 ha vinto la competizione di Ultra Endurance chiamata Last Paddler Standing pagaiando per 48 ore.

Dal 2016 Susak e Paolo si occupano della promozione e diffusione dello Stand Up Paddling attraverso la loro scuola in Toscana, Sup Salivoli. Organizzano corsi di ogni livello presso il loro homespot e viaggiano in giro per l'Italia e l'Europa organizzando workshop e masterclass per condividere con un numero sempre più grande di appassionati la loro esperienza decennale. Sono inoltre istruttori ISA (International Surfing Association).

INFO E COSTI

1 gg 100,00 € / 1 gg incluso pernottato 150,00 € / 2 gg inclusi 2 pernotti 280,00 €

Numero minimo partecipanti 6, massimo 12. Iscrizioni entro 30 Marzo 2024

Per info e iscrizioni : whatsupmantova@gmail.com opp WA 333 3335308

ORGANIZZA LA TUA ESPERIENZA IN SUP CON

- AMICI
- FAMIGLIA
- COLLEGHI
- PROFESSIONISTI
- COMPAGNI DI STUDIO



OPPURE REGALA UN BUONO PER FARE UNA ESPERIENZA IN SUP



**INFO E
ISCRIZIONI**

TEL E WA 333 3335308
MAIL WHATSUPMANTOVA@GMAIL.COM
SITO WWW.WHATSUPMANTOVA.IT

SICUREZZA

METEO
GLI EVENTI POSSONO SUBIRE DELLE
VARIAZIONI IN BASE AL METEO E
SOPRATTUTTO AL VENTO.



INDIRIZZO

BORGO ANGELI
VIA F. NEGRI 7/9, 46100 MANTOVA
(PARCHEGGIO CHIESA)



INDIRIZZO

ZANZARA
VIA GIARDINI BARBATO 2, 46100
MANTOVA



COSA SERVE

COSTUME, PANTALONCINI, MAGLIETTA MANICHE
CORTE, OCCHIALI DA SOLE CON CORDINO, CAPPELLO E
ANTIZANZARE. UN PICCOLO TELO BAGNO. UNA BORRACCIA
CON ACQUA. UN CAMBIO NEL CASO SI CADA NELL'ACQUA.
PER ESCURSIONI PIÙ LUNGHE CON EVENTUALI SOSTE :BORSA
STAGNA CON DENTRO CIABATTE/SCARPE, SOLDI, TELEFONO,
ACQUA IN BORRACCIA. PER QUELLE NOTTURNE È
OBBLIGATORIA UNA LUCE PROPRIA DI POSIZIONE.



SERVIZI

NOLEGGIO E DEPOSITO
IL SUP TE LO DIAMO NOI MA SE HAI IL TUO, E'
DISPONIBILE UN SERVIZIO DEPOSITO A BORGO ANGELI
DA APRILE A OTTOBRE.



SERVIZI

TESSERAMENTO CSEN
LA TESSERA DEL CENTRO SPORTIVO
EDUCATIVO NAZIONALE GARANTISCE
ASSISTENZA E COPERTURA
ASSICURATIVA.



COSTI

TESSERA CSEN ANNUALE: 3,5 €

5 € SOLO INGRESSO SEDE (CON PROPRIA
ATTREZZATURA)
12 €/H NOLEGGIO ATTREZZATURA
30 € LEZIONE INDIVIDUALE 1 ORA CON ISTRUTT'
50 € LEZIONE PER 2/3 PS 1 ORA CON ISTRUTT'
75 € PER 3 LEZIONI DI 1 ORA CON ISTRUTT'
60 € PER 6 LEZIONI BAMBIN'-RAGAZZ' ETÀ 8-14
50 € PER 5 NOLEGGI DI 1 ORA
100,00 € PER 5 APPUNTAMENTI
EVENTI/ESCURSIONI/ATTIVITA' CON ESPERTI: DAI
20,00 € AI 35,00 €
(*CHI HA LA PROPRIA ATTREZZATURA:
TOGLIE 10 €)
BUONO REGALO:QUOTA LIBERA A SCALARE

