

# 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.



CON IL PATROCINIO

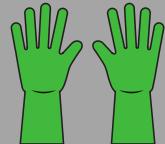


# APPUNTAMENTI APRILE 2024

## LIVELLO



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



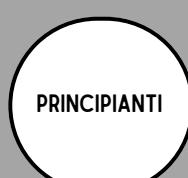
**SABATO 13** 10-16 PRESSO BORGO ANGELI  
CLINIC CON SUSAK MOLINERO  
E PAOLO MARCONI



**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



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 @parco del mincio*



# 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**

Inquadra il Qr code



## ANTICIPANO

- 17/3 - MONZAMBANO, PIAZZOLA ECOLOGICA**  
**24/3 - GOITO, PARCHEGGIO DOGANA NUOVA**

organizza

in collaborazione con

con il patrocinio di



Comune di Peschiera del Garda Comune di Ponti sul Mincio Comune di Monzambano Comune di Volta Mantovana



Fondazione  
Città di Monzambano



Comune di Marmirolo



Comune di Goito



Comune di Rodigo



Comune di Mantova

Comune di Bagnolo San Vito Comune di Roncoferraro Comune di Sustinente

**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 dei 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 pernotto 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](mailto: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

