

te con il sacco a pelo in palestre messe a disposizione dai comuni rivieraschi che si incontrano lungo il tragitto.

Si scenderà il fiume passando per storiche città d'arte, per paesaggi naturali inaspettati e per siti archeologici d'epoche diverse. I canoisti e i loro accompagnatori potranno perciò integrare la giornata sportiva con delle visite culturali e turistiche.

La Discesa, conosciuta in Italia ed all'estero, vede ogni anno partecipanti di tutte le età, anche non esperti. La sua finalità infatti non è agonistica bensì di promozione della canoa come sano mezzo di conoscenza del territorio. Lo schema, ormai collaudato, prevede tappe giornaliere di 20-30 km con accoglienza e pernottamento in strutture offerte da comuni rivieraschi, umbri e laziali. Ogni mattina i partecipanti portano alla fine della tappa il proprio automezzo per poi ritornare alla partenza con un pullman dell'organizzazione (messo a disposizione da TramBus – Atac – Cotral) per cominciare la discesa del fiume, ciò consente anche al singolo canoista di poter



partecipare alla manifestazione per i giorni desiderati.

L'atmosfera della Discesa è festosa, ma ordinata. Tutti sono benvenuti, ma ci si trova meglio se si ha spirito di adattamento, capacità di fare da sé, disponibilità e simpatia verso gli altri.

Durante la discesa sarà sempre garantita, soprattutto per i principianti, l'assistenza in acqua da parte di canoisti esperti. La difficoltà delle rapide varia tra il primo ed il secondo grado con alcuni passaggi di terzo; per le rapide più impegnative c'è la possibilità di poter trasbordare lungo le sponde. Da quest'anno inoltre saranno attivati dei corsi per canoisti inesperti.

In alcune tappe la cena è offerta da enti locali che di preferenza offriranno pietanze tipiche. In altre tappe invece si è attrezzati con una piccola cucina da campo con la quale si preparano i pasti usando prodotti alimentari acquistati privilegiando botteghe che promuovono agricoltura biologica ed il commercio equo. L'uso di stoviglie usa e getta è fortemente disincentivato!

