



*Scuola di canottaggio
Caslano e Malcantone*

Caslano, ottobre 2018

Cari ragazzi e care famiglie,

in vista del periodo invernale vi possiamo dare alcune direttive per l'abbigliamento. L'abbigliamento durante l'uscita non deve essere troppo caldo e deve essere traspirante: quando ci si imbarca bisogna avvertire una leggera sensazione di freddo perché poi l'intensità del movimento genera subito riscaldamento corporeo. Quindi all'imbarco al pontile occorre togliersi giacche, felpe ecc. Soprattutto le felpe sono assolutamente proibite da indossare in barca (anche perché pericolose causa le tasche laterali). Occorre però avere pronta una giacca da mettersi al momento dello sbarco, quando si rientra al pontile a fine uscita.

Durante l'attività in barca chiediamo un abbigliamento composto da tre-quattro capi:

1. Una calzamaglia con pettorina (anteriore e soprattutto posteriore) e maglia termica con maniche lunghe:



2. Il body arancione sopra calzamaglia e maglia termica per rendersi ben visibili sul lago e distinguibili da equipaggi di altre società:



3. Il gilet in caso tempo particolarmente freddo, sotto i 10°C:



Consigliamo inoltre:

4. cuffia in tessuto traspirante tipo ODLO (poliestere-elastan):



5. guanti Rowtex specifici per il canottaggio, vedi <https://rowtex-rowing.com/collections/gloves>

Da parte nostra possiamo fornire i vari capi a prezzo di costo, per chi non li avesse, come segue:

Calzamazia:	CHF. 55.-
Maglia termica:	CHF. 38.-
Gilet:	CHF. 55.-
Guanti Rowtex	CHF. 30.-
Body arancione	CHF. 41.-

Per chi fosse interessato possiamo inoltre procedere ad un'ordinazione di giacche contro acqua, neve e vento (Anorak), specifiche per il canottaggio ma utilizzabili anche per altri sport, direttamente da Rowtex vedi <https://rowtex-rowing.com/products/anorak>, con la scritta della nostra società e con un buon sconto sul prezzo ufficiale (15-20%). Queste giacche possono anche essere utilizzate per il prima e dopo remata e tenute in barca.