

## *Sfida con il Dragonboat*



Con il termine **dragon boat** o **dragonboat** (letteralmente: **barca drago**) si indica una [canoa](#) a 20 posti, il nome proviene dalla sua caratteristica testa di [drago](#) posta sulla punta dell'imbarcazione.



***In occasione della manifestazione 24 x 1 ora***

***ti invitiamo***

***( con la tua squadra di almeno 20 atleti a partecipare )***

***alla sfida con il DRAGONBOAT.***

***Domenica dalle ore 11,00 a seguire grande gara sul lungolago di Pallanza.***

***Iscrizione gratuita se la tua squadra ha partecipato alla 24 x 1 ora o alla 6 x 1 ora.***

***Sabato pomeriggio possibilità di allenarsi.***

### Note tecniche:

Per la sfida ogni squadra si dovrà presentare con un gruppo di 20 atleti non necessariamente quelli che hanno corso la gara di atletica, maschi o femmine, con almeno 15 anni compiuti.

Sul dragonboat si pagaia comodamente seduti su assi di legno con una pagaia monopala. I rematori sono 20 più un timoniere alla poppa e un tamburino a prua per dare il ritmo di remata agli atleti.

*L'equipaggio di una barca drago è composto dai canottieri (o vogatori), che siedono a coppie sulle panche l'uno di fianco all'altro e spingono in avanti la barca con le pagaie. Un suonatore di tamburo sulla barca dà il ritmo della coppia di canottieri anteriore ("fila di voga" o "uomini di voga"), bada con i suoi colpi ad avere una cadenza uguale per tutti i vogatori sulla barca e incita i canottieri stessi con le grida a dare del loro meglio. Il timoniere sta sul ponte e guida la barca con un remo lungo.*

***Il tamburino e il timoniere ve le fornisce l'organizzazione mentre, condurrà la barca, la forza delle Vostre braccia determinando la velocità di "crociera".***

***Buon divertimento!!!!!!!!!!***



*Un esempio di Dragonboat, notare il tamburo a prua e il timoniere a poppa.*