



# Diario di bordo

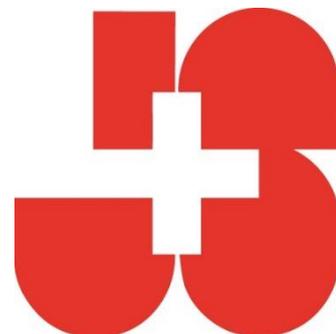
N°25 – 6 marzo 2023

*Al nostro socio-allenatore Augusto Zenoni, esperto G+S di canottaggio, spetta il compito di organizzare e dirigere i corsi per i monitori e così....*

## PRIMIZIA ALL'AUDAX: CORSO G+S BASE

Qualche mese fa durante una riunione della Commissione Tecnica Augusto aveva ventilato l'idea di organizzare il corso base per nuovi monitori G+S nella sede del nostro Club e naturalmente questa novità ci aveva trovato subito d'accordo.

Per Augusto lavorare "in casa" è sempre stata la soluzione migliore e, dopo tanti anni a Locarno (salvo a Lugano l'ultima edizione), ora era la volta dell'Audax.



Ottenuto il benestare del Comitato è iniziata la fase pianificatoria che a primo acchito poteva sembrare facile. Ma dove portare i partecipanti a pranzare e dove effettuare le lezioni di ginnastica? Le barche e il materiale tecnico sarebbero stati pronti? Perché poi evidentemente l'incognita principale era anche il numero dei partecipanti: con più di 7, il cantiere sarebbe risultato troppo piccolo. Ma tant'è, Augusto ha iniziato ad organizzare considerando anche un eventuale trasloco in altra sede.

Nel frattempo Albert cercava di risolvere alcuni problemi informatici, mentre io, per non farmi mancare nulla, mi offrivo per la cucina e fortunatamente il mio slancio, un po' alla Winkelried, veniva supportato da mio marito Werner.



E così dal 20 al 24 febbraio 2023 la sede dell'Audax ha avuto il piacere di accogliere questa, per lei, primizia. I partecipanti, definitivamente 6, già attivi nei diversi club, hanno subito formato un gruppo molto interessato e motivato. I relatori che si sono susseguiti hanno trattato argomenti utili per il lavoro sul campo: conoscenza di G+S e uso dello SPORTdb, meteorologia, tecnica di canottaggio e materiale, medicina, alimentazione, preparazione atletica e la delicata problematica degli abusi, senza dimenticare le lezioni pratiche sia sul lago che in palestra.





# Diario di bordo

N°25 – 6 marzo 2023



I partecipanti hanno valutato positivamente il corso e anche la cucina sapientemente diretta da Werner, con me e Albert come collaboratori, è stata apprezzata da tutti.

Dopo aver effettuato lo Skill Award e redatto una piccola tesina tutti i partecipanti, compresa la nostra Sibilla Scarpantoni, hanno ricevuto il brevetto alla presenza del capo disciplina Stefan Inglin che si è complimentato con Augusto per la perfetta organizzazione.

E così anche l'Audax sta aprendo le porte alle novità e all'attualizzazione del canottaggio moderno.



**Elisabetta**

(foto Liz e Albert Walser)



# Diario di bordo

N°25 – 6 marzo 2023

