Apnea alle *Isole Egadi, 12/15 settembre 2019*

Workshop Tecniche di Compensazione e Training Mentale per l'assetto costante

CLUBAPNEA (*www.clubanea.org*) propone una full immersion di apnea in **assetto costante e variabile** e di approfondimento delle tecniche di rilassamento e compensazione per l'apnea. Il programma, intensivo, è dedicato a tutti coloro che vogliono ottenere il massimo dall'immersione, coniugando sessioni teoriche ed esercitazioni pratiche mirate, a secco e in acqua, seguiti dallo Staff. Il programma è graduato e dedicato ad apneisti di tutti i livelli. Il luogo della full-immersion è il meraviglioso tratto di mare tra Marsala e le isole Egadi. La sistemazione a terra, infatti, è al Resort Baglio Cudia (*www.bagliocudia.it*), situato vicino al centro storico di Marsala e strategico punto di partenza per le vicinissime Isole Egadi. Per gli accompagnatori non apneisti, sono previste escursioni guidate e corsi di cucina.

PROGRAMMA PER APNEISTI:

Giovedì 12 settembre

- 15.30 ritrovo presso il Baglio Cudia Resort
- 16.00/17.00 sessione didattica tecniche di compensazione e training mentale: Step1
- 17.00/19.00 transfer ai gommoni e sessione di apnea in località "I Massoni " (fronte Capo Boeo - Marsala)
- 19.00/19.30 termine attività in mare e rientro al Baglio Cudia Resort
- 20.30 cena presso il Baglio Cudia Resort

Venerdì 13 settembre:

- 8.00 ritrovo presso il Baglio Cudia Resort
- 8.00/10.15 sessione didattica tecniche di compensazione e training mentale - Step2
- 10.30/13.30 transfer ai gommoni e sessione di apnea presso le dorsali della secca del Toro
- 13.30/15.30 pausa: pranzo al sacco in località Cala Azzurra
- 15.30/17.00 sessione di apnea in località Previto
- 17.00/17.30 termine attività in mare e rientro al Baglio Cudia Resort
- 17.30/19.30 sessione didattica: chiusura lavori Step2
- 20.00 cena presso il Baglio Cudia Resort

Sabato 14 settembre:

- 8.00 ritrovo presso il Baglio Cudia Resort
- 8.00/10.15 sessione didattica: incrementare la profondità - Step3
- 10.30/13.30 transfer ai gommoni e sessione di apnea presso le dorsali della secca Fondale
- 13.30/15.30 pausa: pranzo al sacco in località Cala Bue Marino
- 15.30/17.00 sessione di apnea presso il relitto dell'Isolotto Galera (fronte Favignana)
- 17.00/17.30 termine attività in mare e rientro al Baglio Cudia Resort
- 17.30/19.30 chiusura lavori sessione didattica Step 3
- 20.00 cena presso il Baglio Cudia Resort

Domenica 15 settembre:

- 08.00 ritrovo presso il Baglio Cudia Resort
- 08.00/10.00 sessione conclusiva "incrementare la profondità" - Step4
- 10.30/13.30 transfer ai gommoni e sessione di apnea in località Lido Burrone
- 13.30/15.30 pranzo in località Cala Rossa (Favignana)
- 15.30 termine attività e rientro al Baglio Cudia Resort

INFO E ISCRIZIONI: segreteria@clubapnea.org – 3496648914

ALTRE INFO. ATTREZZATURA CONSIGLIATA PER GLI APNEISTI: muta di spessore non inferiore a 5 mm; calzari e pinne; cintura dei pesi (i piombi sono forniti in loco); maschera e areatore; tappetino; asciugamano; cappellino, giacca a vento, occhiali da sole, scarpe comode. **TRASPORTO PINNE:** la soluzione più sicura è metterle in valigia, staccando la pala dalla scarpetta. Se non sono smontabili bisogna verificare con anticipo se ci stiano in valigia. Nel caso non ci stiano o non le si vogliano imbarcare, si trasportano come bagaglio a mano (nella sacca porta-pinne), come bagaglio fuori misura o spedendole. La soluzione più sicura (oltre a metterle in valigia), è spedirle con la posta, imballate, al Baglio. Tenendole come bagaglio a mano, infatti, è possibile che venga richiesto di imbarcarle come bagaglio fuori misura (con il relativo costo aggiuntivo). PESCA: i luoghi si prestano anche alla pesca subacquea: si tratta di un'attività non compresa fra quelle organizzate da ClubApnea; eventuali iniziative sono libere e gestite in autonomia dai partecipanti. **VALIGIE:** controllare che il peso delle valigie sia nei limiti dati dalla compagnia aerea. **CERTIFICATI MEDICI:** obbligatorio il certificato sportivo agonistico per l'attività subacquea.

IMPORTANTE: per l'organizzazione dei transfer da/per l'aeroporto, vi preghiamo di segnalare il vostro orario di arrivo alla segreteria di ClubApnea. poiché le condizioni indicate sono fornite per un gruppo minimo di 4 passeggeri. **GLI ORARI E I LUOGHI DELLE ATTIVITÀ POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEO-MARINE.**