



Crociera tra le Isole della Croazia Stage di Apnea e Apnea Ricreativa

Quando e dove*

Partenza il 18 Agosto 2018 nel primo pomeriggio da Zara e rientro la mattina del 25 Agosto 2018

* Orari indicativi

Obiettivi

Le parole chiave di questo evento sono "Apnea Tecnica, Apnea Ricreativa e Pesca Subacquea".

Questo slogan cerca di esprimere in quattro concetti la Crociera appena messa a punto ed ideata da Federico Mana e Gaingiacomo Minak.

La Crociera, infatti, vuole rivoluzionare il classico concetto di stage e proporre concretamente momenti ricreativi per tutti i partecipanti. La giornata infatti prevede in primo luogo attività di formazione con l'obiettivo di migliorare le tecniche di respirazione, di compensazione e di immersione per poi applicare quanto appreso per godere dei magnifici scenari offerti dai fondali croati.

Ogni giorno infatti sono previste sessioni di apnea ricreativa durante i quali sarà possibile immergersi in siti di rara bellezza. Sulla rotta sono presenti diversi relitti siti a profondità accessibili, piccole grotte e passaggi, pareti a strapiombo e secche, ovvero tutto ciò che un apneista può desiderare.

Sistemazione in Barca e Rotta

- Imbarcazione AGRAMER I
- Yacht in acciaio/alluminio di 24 m.
- 5 cabine doppie ed una matrimoniale con bagno privato.
- Due saloni, flybridge, prendisole e ampia zona a poppa per pranzi e cene all'aperto.
- Gommone tender con motore 25 cv.
- Rotta: Sabato imbarco Zara-Isole Incoronate-Hvar-Vis-Primosten-Incoronate-Zara
- Pensione completa a bordo (colazione, pranzo e cena) ad esclusione di birra (2 euro il mezzo litro alla spina) soft drinks e caffè espresso (1 euro).
- Di sera normalmente si sta in qualche porticciolo, occasionalmente in rada.
- Nei porti si può scendere ed anche cenare a terra (a spese proprie) dicendolo in anticipo al cuoco.
- A bordo ci sarà un collegamento ad Internet mobile disponibile per tutti in wifi dove c'è campo. Nei porti Wifi é libero.

Team Istruttori

La crociera sarà diretta da **Gaingiacomo Minak** trainer SSI Freediving e profondo conoscitore delle isole croate dove negli anni ha effettuato centinaia di immersioni sia con ARA che in APNEA

Le lezioni saranno dirette da **Federico Mana** trainer SSI Freediving primatista italiano nelle discipline di apnea profonda ed autore di diversi manuali nel mondo dell'apnea.



Programma giornaliero e attività

08.00 – 08.30	Colazione
08.30 – 10.30	Sessioni teorico pratica (durante il trasferimento sul sito di immersione)
10.30 – 12.30	Sessione didattica di Mare
13.00 – 14.00	Break - Pausa Pranzo
14.00 – 15.30	Relax / Trasferimento
15.30 – 18.30	Apnea ricreativa o Pesca Subacquea
18.30 – 19.30	Debriefing della giornata - Trasferimento porto/rada
20.00	Cena

* Il programma può subire delle variazioni in funzione delle condizioni meteo-marine

Programma e rotta approssimativo della settimana

Sabato imbarco Zara

Domenica Isole Incoronate notte a Kaprije, Prvic o Zlarin a seconda del meteo

Lunedì Hvar

Martedì e Mercoledì Vis

Giovedì Primosten

Venerdì Incoronate e notte a Zara

Sabato sbarco a Zara

Attività ricreative

Per la pesca occorre pagare un permesso giornaliero on line ed avere la tessera di una federazione sportiva riconosciuta (es. FIPIA e/o Fipsas).

Per la pesca in caso di utilizzo dell'eventuale gommone di appoggio si dovranno sostenere le relative spese di carburante.

Attrezzatura

Per le sessioni in acqua è consigliato ad ogni partecipante di essere in possesso di maschera, snorkel, pinne, muta (consigliata una 5mm), cintura elastica con zavorra, lanyard. Il computer subacqueo è fortemente consigliato.

Per le lezioni teorico pratiche è consigliato avere un abbigliamento comodo (pantaloni, T-shirt) ed un asciugamano o materassino dove potersi sedere e/o sdraiare.

Requisiti per l'iscrizione allo stage:

- Avere 14 anni compiuti all'atto dell'iscrizione (se minorenni accompagnati da genitore)
- Essere in possesso di una certificazione di Apneista
- Essere in possesso di un certificato medico come richiesto da propria didattica certificante. Il certificato deve essere in corso di validità e si deve presentare all'atto dell'iscrizione o il primo giorno di crociera.
- Essere associati a Moving Limits ASD o a Free Blue ASD per l'anno sportivo 2018



Costi

La quota a persona in cabina doppia è pari a 1070€

La quota comprende:

- 7 giorni in pensione completa
- Lezioni e sessioni didattiche
- Sessioni di Apnea ricreativa secondo la programmazione definita
- Sessioni di Pesca in apnea secondo la programmazione definita

La quota non comprende:

- permesso di pesca
- bevande
- mance
- spese effettuate non a bordo
- carburante tender per le sessioni di pesca
- spese mediche
- tutto quanto non elencato sotto la voce "la quota comprende".

Modalità di iscrizione

La crociera si svolgerà a raggiungimento di un numero minimo di partecipanti pari a 7 fino a un numero massimo pari a 10. A conferma della propria iscrizione si deve inoltrare modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte all'indirizzo info@movinglimits.com e versando una caparra pari a 500€ entro il 30 Marzo 2018 (qualora non si raggiungesse il numero minimo di partecipanti, le caparre verranno restituite) e saldo entro il 30 Maggio 2018 a queste coordinate:

Moving Limits
Banca Prossima
IBAN: IT73H0335901600100000120218
BIC: BCITITMX

Causale: NOMINATIVO_Crociera Croazia_Mese_2017

Tutte le attività sono legate alle condizioni meteo – marine.

Informazioni e Preiscrizioni

Per ulteriori info e preiscrizioni contattare:

Segreteria Moving Limits
Ghigo Minak
Federico Mana

segreteria@movinglimits.com
giangiaco.minak@unibo.it
federico@federicomana.com

cell. +39 393 905 4908
cell. +39 348 293 7212
cell. +39 333 573 2935