

## PERIPLO DI CAPO TESTA 2017



Traccati del Periplo di Capo Testa 2017

### INFORMAZIONI

Il Periplo a nuoto di Capo Testa a Santa Teresa di Gallura è composto da **tre nuotate non competitive in tre giorni**.

#### Luogo

Capo Testa a Santa Teresa Gallura

#### Distanza

8 chilometri ca. totali delle tre tappe in linea sotto costa (2.6+2.0+3.0 km)

#### Organizzazione

NAL asd

#### Giorni utili per le escursioni

19, 20 e 21 Settembre 2017.

In caso di previsioni meteo marine l'organizzazione si riserva di modificare il programma ed i traccati.

#### Breafing

Ore 19.00 del 18 Settembre 2017 c/o Albergo Bocche di Bonifacio (Campo Base).

### **TAPPA n.1 – da Baia Santa Reparata a Faro di Capo Testa (distanza 2,6 km)**

Ore 6.00 – Ritrovo c/o Campo Base.

Ore 6.15 – Spostamento a piedi per Baia Santa Reparata (5 minuti a piedi dall'Albergo)

Ore 6.30 – Partenza da Baia Santa Reparata.

Ore 7.30 – Arrivo a Faro di Capo Testa.

Ore 7.45 – Rientro al Campo base

Ore 8.00 – Colazione presso l'Albergo Bocche di Bonifacio

*All'arrivo i nuotatori attenderanno l'ultimo prima di rientrare al Campo Base.*

*Orari e luoghi di partenza e di approdo saranno sempre comunicati il giorno prima della partenza.*

### **TAPPA n.2 – da Faro di Capo Testa a Cala di l'Ea (distanza 2 km)**

Ore 6.00 – Ritrovo c/o Campo Base.

Ore 6.15 – Spostamento a piedi per Faro di Capo Testa (10 minuti a piedi dall'Albergo)

Ore 6.40 – Partenza da Faro di Capo Testa.

Ore 7.30 – Arrivo a Cala di l'Ea.

Ore 7.45 – Rientro il Campo base

Ore 8.00 – Colazione presso l'Albergo Bocche di Bonifacio

*All'arrivo i nuotatori attenderanno l'ultimo prima di rientrare al Campo Base.*

*Orari e luoghi di partenza e di approdo saranno sempre comunicati il giorno prima della partenza.*

### **TAPPA n.3 – da Cala di l'Ea alla Spiaggia Rena di Ponente (distanza 3 km)**

Ritrovo alle ore 06.00 c/o Albergo Bocche di Bonifacio.

Ore 6.15 – Spostamento a piedi per Cala di l'Ea (15 minuti a piedi dall'Albergo).

Ore 6.50 – Partenza da Faro di Capo Testa.

Ore 07.50 – Arrivo alla Spiaggia Rena di Ponente.

Ore 08.00 – Rientro il Campo base.

Ore 08.30 – Colazione presso l'Albergo Bocche di Bonifacio.

*All'arrivo i nuotatori attenderanno l'ultimo prima di rientrare al Campo Base.*

*Orari e luoghi di partenza e di approdo saranno sempre comunicati il giorno prima della partenza.*

### **Condizioni idonee per la traversata**

La nuotate avvengono lungo la costa e saranno effettuate solo con condizioni meteo marine idonee.

### **Temperatura dell'acqua**

Negli ultimi anni le acque sotto costa di Capo Testa hanno registrato la temperatura media tra i 22 ed i 26 gradi centigradi.

### **Norme per i partecipanti**

Le nuotate non sono competitive, i tempi riportati nel modulo sono indicativi per consentire all'organizzatore di comprendere quanto omogenei sarà il gruppo. I tempi dovranno essere quanto più possibile rispettati al fine di non creare rallentamenti eccessivi ai gruppi di appartenenza.

Non ci sono tempi massimi entro i quali finire le escursioni ma si dovrà comunque rispettare le necessità del gruppo. Ogni gruppo dovrà rimanere il più compatto possibile per ragioni di sicurezza.

### **Obblighi del nuotatore**

Disporre di un supporto di galleggiamento e di visibilità come il [ISHOF SaferSwimmer](#), dove si può riporre al suo interno i propri oggetti e vestiario di base.

Organizzarsi nella preparazione dell'integrazione pre/durante/post nuotata, che potrà essere portata con sé durante l'escursione.

### **Attività correlate**

Il Periplo di Capo Testa a nuoto precede la [traversata delle Bocche di Bonifacio](#) e durante la settimana saranno organizzati per chi desidera appuntamenti di consulenza integrativa e nutrizionale, tecnica della nuotata, programmazione, brevi sedute in mare.

## **Iscrizioni**

Possono partecipare tutti i nuotatori in regola con il certificato medico sportivo agonistico, con una pregressa esperienza su distanze simili.

L'Organizzazione si riserva di poter accettare le iscrizioni nel caso mancassero i documenti richiesti o se valutasse la mancata esperienza dell'interessato a prendere parte alle nuotate.

Se l'iscritto non fosse in possesso del tesseramento CSI dovrà comunicarlo all'atto di iscrizione per consentire all'organizzazione di attivare la copertura assicurativa.

## **Quota di partecipazione**

La quota comprende il kit di iscrizione, lo sconto per l'acquisto della boa ISHOF SaferSwimmer, colazione presso Albergo Bocche di Bonifacio.

Pre-Iscrizioni eseguite entro il 31 Luglio 2017 – 60,00 euro a nuotatore

Pre-Iscrizioni dal 1 Agosto sino 7 Settembre 2017 – 80,00 euro a nuotatore

*I nuotatori che partecipano alla Traversata delle Bocche di Bonifacio 2017 sono esenti dalla quota di iscrizione.*

## **Termini di iscrizione**

- 7 Settembre 2017, Chiusura iscrizioni

- Dal 1 al 7 Settembre 2017, Versamento dell'intera quota di iscrizione

## **Versamento da effettuare dopo l'accettazione dell'iscrizione da parte della Organizzazione NAL.**

La quota di iscrizione non sarà rimborsata nei casi:

- di annullamento delle nuotate o anche di una di esse a causa di condizioni meteo marine non idonee od altri fattori esterni all'Organizzazione che non consentano d'effettuare le uscite in sicurezza

- di rinuncia del nuotatore a prendere parte alla nuotata, indipendentemente dalle motivazioni che ne determinano la rinuncia

## **Strutture ricettive consigliate**

Albergo Bocche di Bonifacio

Via Porto romano, 07028 Capo Testa, Santa Teresa Gallura OT

<http://xoomer.virgilio.it/bocchebonifacio/>

Referente – Marilena Murru, Tel 0789754202 / 3471119509

Una volta ricevuta l'iscrizione invieremo la convenzione e nel caso decidessi di pernottare presso l'albergo, ci dovrai comunicare prima possibile il giorno di arrivo, il giorno di partenza, la tipologia della camera (singola, doppia, tripla), quanti sarete in camera, tipologia letti (singoli e/o doppi), se BB o HB.

## **Informazioni logistiche**

Per chi parte dal continente si consiglia di arrivare automuniti via Olbia.

Distanza da Olbia all'Albergo Bocche di Bonifacio: 65 km ca. (1h15min di auto).

## **CONTATTI**

Alessandro Pilati

3272274581

[pilati.nalasd@gmail.com](mailto:pilati.nalasd@gmail.com)

[www.nalasd.com](http://www.nalasd.com)

