



Gran Fondo Bocche di Bonifacio 2019

La [Gran Fondo Bocche di Bonifacio](#) è la traversata a nuoto di 15 km dalla Corsica alla Sardegna, una delle [tappe del Gran Fondo Italia](#), circuito nazionale che raccoglie diverse manifestazioni di nuoto in acque libere su lunga distanza.

Dettagli

Luogo: Santa Teresa Gallura

Giorno della traversata: Sabato 21 Settembre 2019.

Giorni alternativi per la traversata: dal 19 al 22 Settembre 2019.

In caso di previsioni meteo marine avverse nei giorni stabiliti sarà valutato un percorso alternativo sotto costa.

Distanza: 15 chilometri in linea dalla Corsica alla Sardegna.

Caratteristiche: mare Mediterraneo Occidentale, stretto delle Bocche di Bonifacio.

Organizzazione: a cura di [NAL](#), col patrocinio del Comune di Santa Teresa Gallura e la collaborazione delle associazioni locali.

Presentazione Stampa: Mercoledì 18 Settembre 2019 ore 11.00, Municipio Santa Teresa Gallura.

Briefing: dal 18 Settembre 2019 ore 12.00, Municipio Santa Teresa Gallura.

[ISCRIVITI, VAI AL FORM DI REGISTRAZIONE](#)

Timeline gran fondo

ore 05.00 — Ritrovo.

ore 05.30 — Trasferimento con le imbarcazioni verso la Corsica.

ore 07.00 — Partenza da Capo Pertusato.

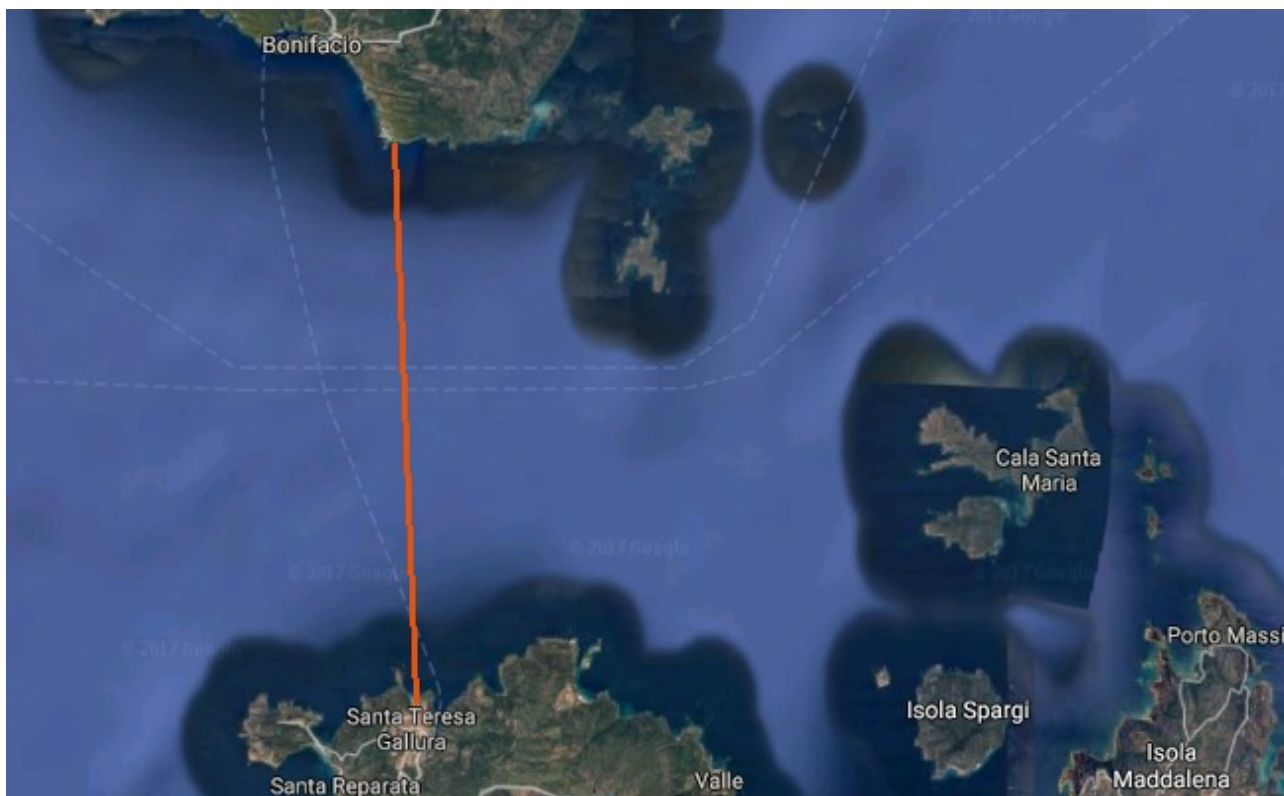
ore 13.00 — Limite massimo previsto per l'arrivo, Spiaggia Rena Bianca.

Premiazioni

Sabato 21 o Domenica 22 Settembre 2019 ore 20.00, LIFE AFTER OIL 2019 — International Film Festival. Montepremi totale di 600 euro.

Orari e luoghi possono subire variazioni a seconda delle necessità.

Tracciato



Tracciato della Gran Fondo di Porto Conte

Regole per i partecipanti

Iscrizioni a numero chiuso. Ogni nuotatore deve essere in regola con la certificazione medico sportiva, documentazione e la strumentazione richiesta dall'organizzazione.

Pur essendo una manifestazione non competitiva, la traversata prevede tempi di iscrizione che dovranno comunque rispettare i massimi consentiti, pari a 6 ore 00 minuti.

Ogni nuotatore deve utilizzare durante la traversata del supporto di galleggiamento e di visibilità [ISHOF SaferSwimmer](#).

Tra gli accessori da disporre, il nuotatore deve avere una torcia subacquea impermeabile da porre sulla nuca ed una sulla boa di segnalazione, da usare nel caso si decidesse di eseguire la traversata in condizione di buio o penombra.

Il nuotatore deve organizzare in maniera autonoma la preparazione dell'integrazione pre/durante/post nuotata, che dovrà essere consegnata allo staff della barca assegnata per la traversata.

L'atleta deve preparare una sacca impermeabile dove riporre i propri indumenti, col cambio e il necessario per il dopo nuotata, da consegnare alla barca di appoggio. La sacca dovrà contenere anche un documento di identità in corso di validità (Carta d'Identità o Passaporto).

Per quanto non riportato nel presente regolamento si rimanda al [regolamento generale del circuito Gran Fondo Italia](#).

Imbarcazioni

Il partecipante durante tutta la traversata è affiancato da un'imbarcazione. Nei casi espressi da parte dello stesso partecipante, l'imbarcazione può seguire un massimo di 3 nuotatori che procedono assieme per tutta la traversata.

Le imbarcazioni per questioni di sicurezza sono mezzi a motore e vengono forniti esplicitamente dall'organizzazione comprensivi di skipper. Non sono ammesse imbarcazioni o natanti non autorizzati dalla stessa organizzazione.

Ogni imbarcazione ha la funzione di trasferimento dei partecipanti verso il luogo di partenza, affianca il nuotatore o un gruppetto di nuotatori per tutto il tracciato, dalla partenza sino a pochi metri dall'arrivo.

L'imbarcazione ospita lo skipper e obbligatoriamente un assistente del nuotatore (assistente di barca), quest'ultimo lo aiuta e lo supporta durante tutta la traversata. Nel caso il partecipante all'atto di iscrizione non dispone di un proprio assistente di fiducia, è l'organizzazione a fornirglielo.

Assistenza

La traversata è supervisionata da più imbarcazioni di controllo e di sicurezza, che verificano la corretta esecuzione della traversata, non meno intervengono in caso di necessità dei nuotatori o delle imbarcazioni.

Pernottamento

La sistemazione di alloggio alberghiero o appartamenti è ubicata a Capo Testa, viene gestita dall'organizzazione e viene finalizzata a ultimazione dell'iscrizione.

La quota di iscrizione comprende la sistemazione mezza pensione (HB), con menu concordato a base di pesce + 1/4 litro di vino + 1/2 litro di acqua a persona. Possibili modifiche al menu per celiaci, vegetariani, vegan o allergici a alcuni alimenti (da segnare in anticipo all'organizzazione).

Iscrizioni

Ogni iscritto dovrà indicare se dispone di un proprio accompagnatore o se dovrà essere fornito dall'organizzazione. Vista la possibilità di condividere l'imbarcazione per un massimo di 3 nuotatori, l'atleta deve indicare se la sua iscrizione deve essere associata ad altro/i iscritti riportando nome e cognome.

Il numero massimo di partecipanti è fissato a minimo 10 e massimo 20 nuotatori. Nel caso le domande di iscrizione superassero il numero massimo previsto, l'Organizzazione si riserva di poter considerare la fattibilità di aumentare il numero dei partecipanti solo nel caso sussistessero le garanzie di sicurezza.

Chiusura iscrizioni

31 Maggio 2019

[ISCRIVITI, VAI AL FORM DI REGISTRAZIONE](#)

Quota di partecipazione

La quota si differenzia in tre tipologie, in base al numero di nuotatori a imbarcazione di assistenza assegnata.

Ogni versamento è da effettuare dopo l'accettazione dell'iscrizione che verrà inviata per email dall'organizzatore.

Iscrizione **SOLO** (imbarcazione con un solo nuotatore)

2450,00 euro, nuotatore

2800,00 euro, nuotatore + accompagnatore

375,00 euro, accompagnatore aggiuntivo

Iscrizione **DUO** (imbarcazione con due nuotatori)

2150,00 euro, nuotatore

2500,00 euro, nuotatore + accompagnatore

375,00 euro, accompagnatore aggiuntivo

Iscrizione **TRIO** (imbarcazione con tre nuotatori)

1900,00 euro, nuotatore

2250,00 euro, nuotatore + accompagnatore

375,00 euro, accompagnatore aggiuntivo

[ISCRIVITI, VAI AL FORM DI REGISTRAZIONE](#)

Riduzioni previste

100,00 euro per iscrizioni entro il 28 Febbraio 2019 (escluso accompagnatore)

50,00 euro per iscrizione donna (cumulabile con altri sconti)

Cosa comprende la quota di iscrizione

La quota comprende:

- Albergo a Capo Testa in formula HB per 6 giorni e 5 notti in camera doppia, da Mercoledì 18 a Lunedì 23 Settembre 2019.
- Imbarcazione di supporto assegnata per tutta la traversata con skipper.
- Trasferimento dall'albergo al luogo di ritrovo la mattina della traversata.
- Trasferimento alla partenza con l'imbarcazione di supporto assegnata.
- Assistenza durante la traversata.

- Pasta party a fine manifestazione.
- Permessi amministrativi.
- Servizio fotografico di gruppo partecipante.
- Ricordo di partecipazione per chi non va a premio.
- Pack nutrizionale e integrazione in collaborazione con Herbalife24 (partner CONI e della Federazione Italiana Nuoto).
- Pack dell'evento in collaborazione con Erreà.
- Consulenza personalizzata durante il periodo della manifestazione.
- Consulenza *una tantum* di 30 minuti del NAL Base durante il periodo di preparazione.
- Sconto del 8% sul servizio [NAL Personal Training Base 30 giorni](#) (non cumulabile con altri sconti).
- Sconto del 10% sul servizio [NAL Personal Training Base 90 giorni](#) (non cumulabile con altri sconti).
- Partecipazione alle attività e ai servizi del [NAL Campus 2019 \(dal 18 al 22 Settembre\)](#) .

[ISCRIVITI, VAI AL FORM DI REGISTRAZIONE](#)

NAL Campus 2019, attività e servizi

3 Escursioni in mare

Escursioni in zone di Santa Teresa Gallura su distanze di 2–3 chilometri. Le escursioni programmate sono due a Capo Testa e una tra Porto Pozzo, Marmorata, Rena Bianca, in base alle possibilità meteo marine, il desiderio e la preparazione dei partecipanti. Vivrai in gruppo l'emozione e il fascino di nuotare nell'area marina protetta Capo Testa – Punta Falcone. Durata a escursione 90 minuti + spostamenti

4 Lezioni in aula

Lezioni che vertono sulle linee guida per la programmazione e gli allenamenti per l'endurance, l'integrazione e la nutrizione per gli sport di resistenza. Acquisirai gli strumenti per sapere come allenarti al meglio.

Durata a lezione 120 minuti compreso confronto di 30 minuti.

Video–analisi della nuotata e Consulenza correttiva della nuotata

Girato e montato della propria nuotata, che andremo a analizzare in aula cercando quali sono i punti di forza e quelli di debolezza. Otterrai consapevolezza dove intervenire per migliorare la tua nuotata.

Durata 30 minuti in acqua + 30 minuti in aula

Analisi corporea, Consulenza nutrizionale e integrativa

Analisi impedenziometrica corporea, consulenza integrativa e nutrizionale di un professionista in collaborazione con Herbalife24 (partner CONI e della Federazione Italiana Nuoto).

Comprenderai i punti di forza e di debolezza del tuo corpo, come migliorare il tuo benessere con una corretta nutrizione.

Durata 60 minuti.

Costi non inclusi

- Assistente di barca se richiesto dal nuotatore e fornito dall'organizzazione, pari a 100,00 euro a assistente.
- Penale in caso di superamento del tempo limite 6 ore per la traversata, 250,00 euro.
- Supplemento camera singola, pari a 30,00 euro a persona.
- Bevande e pasti non inclusi nella formula.
- Tutto quanto non menzionato nei costi compresi nella quota di iscrizione.

Scadenze

- 28 Febbraio 2019, riduzione quota di iscrizione.
- 31 Marzo 2019, 50% della quota di iscrizione (non rimborsabile).
- 31 Maggio 2019, 50% della quota di iscrizione (rimborsabile per le disdette ricevute entro il 31 Luglio 2019).

La quota di iscrizione non viene rimborsata nei casi di

- Annullamento della traversata a causa di condizioni meteo marine non idonee o altri fattori esterni all'Organizzazione che non consentano di e attuare in sicurezza la traversata.
- Rinuncia del nuotatore a prendere parte alla traversata, indipendentemente dalle motivazioni che ne determinano la rinuncia.

Informazioni logistiche

Per chi parte dal continente si consiglia di arrivare in auto via Olbia, con aereo o traghetto.

Distanza da Olbia all'albergo 65 km ca. (1 ore 15 min di auto).

Altro luogo di arrivo in alternativa ad Olbia è Alghero via aereo, dove si può noleggiare l'auto.

Distanza da Alghero all'albergo 135 km ca. (2 ore 15 min di auto).

L'Organizzazione non garantisce assistenza degli spostamenti se non quello con le barche il giorno della traversata.

Link

- [SCHEDA ONLINE SU GFI DELLA GRAN FONDO BOCHE DI BONIFACIO 2019](#)
- [FORM DI ISCRIZIONE ALLA GRAN FONDO BOCHE DI BONIFACIO 2019](#)
- [SITO UFFICIALE DEL CIRCUITO GRAN FONDO ITALIA](#)
- [PAGINA FACEBOOK DEL CIRCUITO GRAN FONDO ITALIA](#)
- [CANALE YOUTUBE CIRCUITO GRAN FONDO ITALIA](#)
- [NAL \(NUOTO ACQUE LIBERE\)](#)

Contatti

contatti@circuitogranfondoitalia.it