



USCITE DI APNEA IN ASSETTO COSTANTE

Noli - 21 e 28 novembre 2021

(sessioni didattiche e sessioni di allenamento in assetto costante)

Ciao a tutti, ecco il programma delle uscite in assetto costante di ClubApnea del 21 e 28 novembre 2021. L'appuntamento è aperto sia agli allievi che devono fare le uscite per conseguire il brevetto (precedentemente sospese per maltempo o per il Covid) e sia a coloro che vogliono allenarsi in assetto costante, guidati dallo staff di ClubApnea. Le uscite si faranno a **Noli (SV). Il punto di incontro è nella spiaggia davanti all'Hotel Capo Noli, alle 9.30 di domenica 21 e 28 novembre.** Da Milano a Noli sono poco meno di 190 km e occorrono circa 2 ore e mezza di viaggio. Consigliamo di lasciare l'attrezzatura davanti all'ingresso dell'hotel Capo Noli (dove c'è la sbarra) e poi parcheggiare. Raccomandiamo di calcolare che serve il tempo per parcheggiare, per evitare ritardi, poiché l'attività avrà comunque inizio nell'orario concordato (non sarà quindi possibile attendere, in caso di ritardi).

L'appuntamento è alle 9,30 davanti all'Hotel Capo Noli, si terranno 2 sessioni di assetto costante, una al mattino e una al pomeriggio, con una pausa pranzo/riposo tra l'una e l'altra.

ATTENZIONE: queste sessioni, per gli allievi che devono terminare il corso, sono incluse nello stesso, per cui non devono versare nulla, mentre per gli allievi che vengono ad allenarsi c'è da versare la quota di iscrizione (vedere in seguito "quota di iscrizione").

Il programma potrà subire variazioni in funzione delle condizioni meteo; in ogni caso, ogni variazione vi verrebbe personalmente comunicata, per cui, **in assenza di diverso avviso, quanto qui stabilito è definitivo.**

ATTREZZATURA CONSIGLIATA:

- Muta di spessore non inferiore a 5 mm
- Calzari e pinne
- Cintura con pesi (4 kg)
- Maschera e areatore (consigliabile una maschera di scorta)
- Asciugamano
- Cappellino, giacca a vento
- Acqua da bere (bottiglia da almeno 1 lt) per giornata

INFO PER IL VIAGGIO: Noli si raggiunge da Milano tramite Autostrada Milano-Genova direzione Savona, uscita Spotorno. Poi proseguire direzione Noli. Attraversando il paese con il mare sulla sinistra, troverete l'hotel Capo Noli. L'attività inizierà all'orario concordato e non sarà possibile attendere chi eventualmente arrivi dopo.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE: ATTENZIONE, LEGGERE ATTENTAMENTE

Per iscriversi a una o più sessioni, occorre compilare gli appositi moduli di google drive pubblicati su <https://www.clubapnea.org/sessioni-in-mare> entro il 25 ottobre 2021.

Per gli allievi che terminano il corso basta compilare questo link (entro il 25 ottobre 2021), mentre per quelli che vengono a fare allenamento, oltre alla compilazione del link, occorre inviare (a segreteria@clubapnea.org) anche copia del versamento (vedere in seguito la quota) effettuato all'IBAN Clubapnea IBAN IT24M0503450400000000001784- con causale "sessioni mare+data+Nome Cognome". Eventuali iscrizioni con modalità e termini differenti, non varranno come tali.

QUOTA DI ISCRIZIONE: la quota di iscrizione per gli allievi che si allenano è di 80 euro per 2 sessioni (nella stessa giornata). In caso di iscrizione ad entrambe le giornate, occorre compilare il modulo per 2 volte (uno per ogni giornata). Nel caso in cui un allievo possa fare 1 sola delle 2 sessioni nella singola giornata, la quota è di 50 euro e occorre verificare preventivamente la fattibilità, per iscritto, all'email della segreteria.

Una volta che ci si è iscritti, in caso di mancata partecipazioni alle sessioni, per qualunque motivo, le stesse si intendono egualmente fruite. L'iscrizione è nominativa e personale; non è cedibile ad altri allievi o "spostabile" da una giornata all'altra (per esempio se un allievo si iscrive alla giornata del 21 Novembre e poi non frequenta, tale iscrizione non è utilizzabile per la giornata del 28 Novembre).

LOGISTICA: l'ingresso in mare si terrà partendo dalla spiaggia (senza gommone). Sosteremo nella spiaggia dei Bagni dell'hotel Capo Noli: il costo dell'ingresso in spiaggia e dell'uso delle docce calde (dei Bagni Capo Noli) è di 5 euro ad allievo. La quota di ingresso è obbligatoria poiché non sostiamo sulla spiaggia libera ed è indipendente dall'utilizzo o meno delle docce. La quota di 5 euro verrà raccolta dall'istruttore prima dell'inizio dell'attività. Nel caso si voglia fruire di ulteriori servizi eventualmente messi a disposizione dall'Hotel (bar, pernottato o altro) consigliamo di contattare l'Hotel preventivamente, per chi fosse interessato.

INFO E CONTATTI CLUBANEA: per tutte le info in merito all'attività di apnea siamo disponibili al WhatsApp del 349 6648914 o all'email segreteria@clubapnea.org

MEMO per poter effettuare le uscite al mare gli allievi devono avere il **certificato** sportivo agonistico, per attività subacquea, in corso di validità. Invitiamo tutti a ricontrollarne per tempo la scadenza.

I link di iscrizione alle sessioni sono pubblicati sul sito:

<https://www.clubapnea.org/sessioni-in-mare>.

Vi invitiamo a visitare il sito periodicamente per restare informati.