

---

## *Apnea, Bellezza, Relax*

### *Isole Tremiti - 1° luglio/7 luglio 2023*

---

Un'esperienza unica tra le acque cristalline e la sabbia bianca, finissima, dell'arcipelago delle **ISOLE TREMITI**: ovvero cinque fazzoletti di terra che emergono da un mare spettacolare, in un'incredibile varietà di flora e fauna, storia, arte e fondali marini tra i più belli del Mediterraneo. Un piccolo paradiso liquido concentrato in appena 3 Km quadrati di superficie per accontentare anche gli appassionati di trekking e passeggiate panoramiche.

**Workshop intensivo di apnea di 6 notti/7 gg\* aperto a tutti i livelli, da chi inizia ai più esperti.**

Soggiureremo sull'isola principale, San Domino, in diverse strutture sparse sull'isola. Il programma include, oltre all'apnea a 360° con AQUODIVING, attività coinvolgenti per chi viene con amici (anche non apneisti) o con la famiglia.



### COME RAGGIUNGERE L'ISOLA DI SAN DOMINO:

Consigliamo di arrivare sull'isola di San Domino in traghetto, partendo dal porto di Termoli (in Molise): La traversata dura circa 1 ora. Si arriva a Termoli con il treno, con l'autobus o con la propria auto (attenzione: sull'isola non si possono portare macchine!). I biglietti del traghetto da Termoli sono disponibili sul sito <https://www.nlg.it/tratte/termoli-tremiti-nave/> o chiamando il nr. 39 3755 872 244 (orari 08:00/20:00).

### PROGRAMMA DI APNEA\*:

- Sessioni di profondità su cavo, in base al brevetto posseduto
- Sessioni di apnea statica e dinamica
- Sessioni didattiche su tecniche di compensazione
- Sessioni guidate di respirazione e rilassamento
- Sessioni di allenamento mentale

Il programma, in linea di massima seguirà i seguenti orari:

08.00-08.30 Colazione

08.30-13.00 Sessioni di teoria a secco e sessione in mare

13.00-15.00 Pranzo

15.00-17.00 Sessione in mare

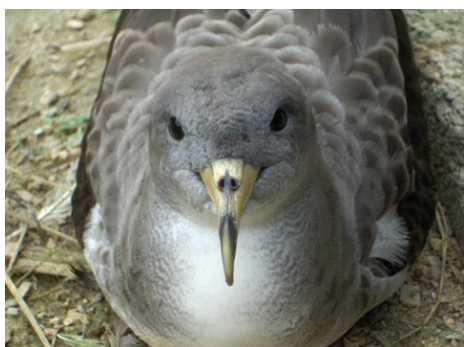
17.00-20.00 Relax

20.30 Cena

\* non ci sarà attività di apnea nei giorni di arrivo e partenza

### ATTIVITÀ PREVISTE PER APNEISTI E ACCOMPAGNATORI:

- **Visita guidata all'isola di San Nicola** (al tramonto) con accesso, tra gli altri siti, all'Abazia e alla roccaforte. Per chi lo desidera, c'è sarà la possibilità di cenare in loco. Rientro previsto sull'isola di San Domino a mezzanotte circa (NB: La cena non è inclusa nel pacchetto).
- Escursione, **a San Domino, per l'ascolto delle Diomedee**, uccelli marini simili ad albatrici, considerati i "guardiani dell'Isola" che tutte le notti si esibiscono in un canto suggestivo ed emozionante.



### **PACCHETTO “PENSIONE COMPLETA”**

PREZZO APNEISTA CAMERA DOPPIA	€1'649,00
PREZZO APNEISTA CAMERA QUADRUPLA	€1'539,00
PREZZO ACCOMPAGNATORE CAMERA DOPPIA	€1'149,00
PREZZO ACCOMPAGNATORE CAMERA QUADRUPLA	€1'039,00

### **PACCHETTO “SOLO PRIMA COLAZIONE”**

PREZZO APNEISTA CAMERA DOPPIA	€1'459,00
PREZZO APNEISTA CAMERA QUADRUPLA	€1'349,00
PREZZO ACCOMPAGNATORE CAMERA DOPPIA	€ 999,00
PREZZO ACCOMPAGNATORE CAMERA QUADRUPLA	€ 889,00

#### **II PACCHETTO “PENSIONE COMPLETA” comprende:**

- Programma di Apnea, come meglio sopra indicato (SOLO PER APNEISTI)
- Attività di terra (extra apnea), come meglio sopra indicate (SOLO PER APNEISTI)
- Noleggio piombi (SOLO PER APNEISTI)
- 6 notti presso una delle strutture selezionate sull'Isola (camera doppia o quadrupla)
- Due escursioni nelle “Attività Previste”
- Transfer Porticciolo di San Domino/Hotel e viceversa
- Assicurazione (SOLO PER APNEISTI)
- Colazione
- Pranzo in formula “Packet Lunch”, che include panino, bibita, frutto

Cena presso il ristorante La Fenice (via B.Giovanni Da Foligno, 4) che include bruschetta di benvenuto, primo, secondo con contorno, acqua, -1/4 di vino o una bibita a scelta.

#### **II PACCHETTO “PENSIONE COMPLETA” NON INCLUDE:**

- Viaggio da/per l'isola di San Domino
- Tutto ciò che non è incluso ne “la quota comprende”

#### **II PACCHETTO “SOLO PRIMA COLAZIONE”**

- Programma di Apnea come meglio sopra indicato (SOLO PER APNEISTI)
- Attività di terra (extra apnea) come meglio sopra indicate (SOLO PER APNEISTI)
- Noleggio piombi (SOLO PER APNEISTI)
- 6 notti presso una delle strutture selezionate sull'Isola (camera doppia o quadrupla)
- Le due escursioni delle “Attività previste”
- Transfer porticciolo di San Domino/Hotel e viceversa
- Assicurazione (SOLO PER APNEISTI)
- Colazione

#### **II PACCHETTO “SOLO PRIMA COLAZIONE” NON INCLUDE:**

- Viaggio da/per l'isola di San Domino
- Tutto ciò che non è incluso ne “la quota comprende”



#### **INFORMAZIONI SULLE SISTEMAZIONI:**

Dormiremo in diverse strutture presenti sull'Isola, in sistemazione di camera doppia o quadrupla. La scelta della sistemazione (doppia o quadrupla) sarà possibile fino ad esaurimento dei posti. La selezione seguirà l'ordine di iscrizione. Se siete una famiglia con Bambini contattateci al n. WhatsApp 3496648914 o all'email [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org), per conoscere le condizioni.

#### **ATTREZZATURA CONSIGLIATA PER GLI APNEISTI:**

- muta di spessore non inferiore a 5 mm;
- calzari e pinne;
- cintura dei pesi (piombi forniti in loco);
- maschera e aeratore;
- 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, per evitare onerosi sovrapprezzi per baglio sportivo extra-misura.

#### **MODALITA' DI ISCRIZIONE:**

L'iscrizione si effettua compilando il form all'indirizzo <https://forms.gle/gadpstddm4bV1mxEA> entro il 01/06/2023 e versando la quota di € 300,00 entro il 15 maggio 2023 ed il saldo entro il 05 giugno 2023 (c/c intestato a ClubApnea Union, BANCO BPM LUINO - IBAN IT24M050345040000000001784 - Causale "apnea Tremiti+Nome Cognome") di cui occorre poi inviare ricevuta sempre all'email [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org).

**IMPORTANTE:** la tariffa del pacchetto è suscettibile a variazioni, pertanto, nel momento in cui riceveremo la vostra richiesta scritta di partecipazione seguirà la nostra di conferma scritta

**CAPARRA CONFIRMATORIA:** la quota di € 300,00 versata, in caso di disdetta, verrà trattenuta a titolo di caparra confirmatoria.

Per tutte le info sulle quote di iscrizione è disponibile la segreteria ClubApnea al n. WhatsApp 3496648914, all'email [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org).

**IMPORTANTE:** Per gli apneisti è necessario, come sempre, il certificato sportivo agonistico per apnea: invitiamo i partecipanti a controllare che sia in corso di validità.