



## USCITE DI APNEA IN ASSETTO COSTANTE

### Noli - domenica 15 e 22 settembre 2024 (sessioni didattiche e sessioni di allenamento in assetto costante)

Ciao a tutti, ecco il programma delle uscite in assetto costante di ClubApnea. L'appuntamento è aperto sia agli allievi che devono fare le uscite per conseguire il brevetto, 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 a Noli, alle 9.30\*\* di domenica 15 e 22 settembre 2024.**

**\*\**(NB: l'orario ed il punto di incontro potrebbero subire variazioni in base alle esigenze organizzative)***

Nei giorni indicati 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.

Nel corso sono ricomprese 4 sessioni che si svolgono in 2 giornate mare: non è obbligatorio essere presenti a tutte e quattro le date ma aver raggiunto un totale di 4 sessioni (comprese quelle fatte nei precedenti tuffi).

Si ricorda che le uscite devono essere effettuate entro un anno dalla fine del corso in piscina, per cui si consiglia agli allievi di non attendere, se possibile, le ultime date disponibili.

**ATTENZIONE:** per gli allievi che devono terminare il corso queste sessioni sono incluse nello stesso, per cui non si deve versare nessuna quota, mentre per gli allievi che vengono ad allenarsi si dovrà versare la quota di iscrizione (vedere in seguito "quota di iscrizione").

**Il programma potrà subire variazioni** in funzione delle condizioni meteo marine e della programmazione delle sessioni (tra cui annullamento della sessione e variazione su orari di incontro e punto di ritrovo); in ogni caso, ogni variazione vi verrà, eventualmente, personalmente comunicata entro le ore 13 del sabato precedente l'uscita, 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 aeratore (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.

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).

#### **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 26 agosto 2024**

**Per gli allievi che dovranno terminare il corso basta compilare il modulo Google si cui sopra, mentre per tutti quelli che verranno a fare allenamento, oltre alla compilazione del link (sempre entro il 26/09/2024) occorre inviare (a [segreteria@clubapnea.org](mailto:segreteria@clubapnea.org)) anche la copia del versamento** effettuato all'IBAN Clubapnea IBAN IT24M0503450400000000001784- con causale "sessioni mare+data+Nome Cognome". Eventuali iscrizioni con modalità e termini differenti, non varranno come tali.

**In caso di iscrizione a più giornate, occorre compilare il modulo per 2 volte (uno per ogni giornata)**

**QUOTA DI ISCRIZIONE:** la quota di iscrizione per gli allievi che si allenano (uscita ludica) è di 80 euro per 2 sessioni (nella stessa 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.

**TERMINI DI ISCRIZIONE:** 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 15/09 e poi non frequenta, tale iscrizione non è utilizzabile per la giornata del 22/09).

**LOGISTICA:** l'ingresso in mare si terrà partendo dalla spiaggia (senza gommone).

Sosteremo nella spiaggia davanti all'Hotel Capo Noli: il costo dell'ingresso in spiaggia e dell'uso delle docce calde (dei Bagni Capo Noli) è di 7 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 7 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, pernottamento 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](mailto: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.