

SWIM TREKKING ALLE CINQUE TERRE OPEN WATER SWIMMING CAMP LEVANTO (SP)

La meravigliosa cornice delle Cinque Terre sarà la sede per tutti coloro che, appassionati di nuoto, vorrebbero avvicinarsi al mondo delle acque libere trascorrendo qualche giorno di turismo sportivo nel quale migliorare le proprie abilità motorie, natatorie, fare esperienza di nuoto in mare faticando ma divertendosi.

PERIODO: Sabato 31 Maggio - Domenica 1 Giugno -
Lunedì 2 Giugno 2008

SISTEMAZIONE: Ostello Ospitalia del Mare, Levanto (Spezia);
Ostello di Portovenere (Sp)
Sistemazione in camere di 4 e 6 letti con prima colazione

PROGRAMMA GENERALE:

Allenamenti in mare, traversate delle Cinque Terre, con barca appoggio;

preparazione atletica a corpo libero;

doppio allenamento giornaliero;

possibili escursioni in bicicletta e a piedi;

possibilità di traversate "challenge" extra

(Periplo Manara km. 4,2 + camminata Via Alta al ritorno)

(Cavi - Sestri Levante Challenger con barca appoggio, giuria ufficiale diploma e foto)

INFORMAZIONI E ADESIONI:

ALBERTO "algu" GUERRINI - algu61@libero.it; 349-1016502

SWIM TREKKING ALLE CINQUE TERRE PROGRAMMA DI MASSIMA

SABATO 31 MAGGIO

Ritrovo a Levanto spiaggia di fronte al Casino-Lido (piscina scoperta) ore 12
Briefing, allenamento in mare, primo test
Pranzo a sacco individuale
Ritrovo ore 16,30: secondo allenamento (a secco o in mare)
Cena libera

DOMENICA 1 GIUGNO

Mattino: Trasferimento in treno o barca a Riomaggiore
Traversata Riomaggiore - Manarola km. 1,3 e ginnastica a corpo libero
Pranzo a sacco
Pomeriggio: Traversata Manarola - Corniglia km. 2,3 e ginnastica a corpo libero
rientro a Levanto in treno o barca
Cena in ristorante convenzionato

LUNEDI 2 GIUGNO

Mattino: trasferimento in treno o barca a Corniglia
Passeggiata fino alla riviera di Punta del Luogo
Traversata Corniglia - Vernazza km. 2,6
Pranzo a sacco
Pomeriggio: Traversata Vernazza - Monterosso km. 2,2
Rientro a Levanto in treno o barca
Ore 18 termine di Swim Trekking alle Cinque Terre

PACCHETTO SWIM TREKKING = 200 euro comprensivo di:
assistenza in barca durante le nuotate; allenamento e preparazione atletica;
2 pernotti con prima colazione in ostello (che fornisce lenzuola e
asciugamani); 2 pranzi a sacco;
1 cena in gruppo presso locale convenzionato (1 giugno);
biglietti ferroviari per eventuali trasferimenti in treno

PERIPLO MANARA E RITORNO CAMMINATA VIA ALTA (totale assistenza) = 150 euro
CAVI – SESTRI LEVANTE CHALLENGER (barca, giuria, diploma e foto) = 100 euro

Possibilità di acquistare una confezione di prodotti tipici a prezzi di favore (Cooperativa Agricoltori Vallata di Levanto)

Per esigenze particolari di vitto e alloggio (albergo, B&B, agriturismo, camping) è possibile verificare la disponibilità di altre formule contattandomi per tempo.