

SWIM TREKKING NEL DELTA DEL PO OPEN WATER SWIMMING CAMP BOCCASSETTE (RO)

Ai più sconosciuto, il Delta del Po, confine tra terra fiume e mare sarà la sede per 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 nell'affascinante scenario delle foci fluviali del Po, tra canneti e barene, tra spiagge e secche, tra sentieri e argini. Nuoto, canoa e bicicletta per esplorare il Delta del Po.

PERIODI: Venerdì 6 - Sabato 7 - Domenica 8 Giugno 2008 e
Venerdì 27 - Sabato 28 - Domenica 29 Giugno 2008

SISTEMAZIONE: Ostello Rifugio Po di Maistra Boccasette (Rovigo); sistemazione in mezza pensione (prima colazione e cena) in camerate di 4 - 8 letti

PROGRAMMA GENERALE:

Allenamenti in mare, con barca appoggio;
preparazione atletica a corpo libero;
doppio allenamento giornaliero;
escursioni in bicicletta e in canoa;

INFORMAZIONI E ADESIONI:

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

SWIM TREKKING DELTA DEL PO

PROGRAMMA DI MASSIMA

VENERDI 6 (27) GIUGNO

Ritrovo a Boccasette, presso Ostello per briefing partecipanti ore 15,30
Primo allenamento in mare e seduta atletica in spiaggia ore 18
Cena in gruppo presso Ostello Rifugio Po di Maistra
Serata libera

SABATO 7 (28) GIUGNO

Mattino: allenamento in mare;
Pranzo a sacco
Ritrovo ore 16,30: secondo allenamento (a secco o in mare)
Escursione in canoa in laguna
Cena in gruppo presso Ostello Rifugio Po di Maistra
Serata libera

DOMENICA 8 (29) GIUGNO

Mattino: allenamento in mare
Pranzo a sacco
Pomeriggio: Escursione in bicicletta Valli del Delta
Ore 18 termine del Swim Trekking

PACCHETTO SWIM TREKKING = 170 euro (175 con assicurazioni infortuni) comprensivo di:

assistenza in barca durante le nuotate; allenamento e preparazione atletica;
assistenza e guida per bike e canoa;
2 pernotti in camere da 4-8 letti con bagno esterno;
2 prime colazioni in ostello (che fornisce lenzuola e asciugamani);
2 cene in gruppo presso il Rifugio Po di Maistra;
2 cestini pranzo.

Possibilità di acquistare una confezione di prodotti tipici a prezzi di favore

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