



Apnea e Relax nel parco dell'Asinara 26 luglio/1 agosto 2021

Un'esperienza meravigliosa in contatto con la natura incontaminata dell'Asinara. Un vero paradiso per tuffarsi nel parco marino, per vivere i fondali ancora intatti, nella loro straordinaria biodiversità. Un workshop di 6 notti/7 giorni* aperto ad apneisti di tutti i livelli, da chi inizia ai più esperti. Il programma include, oltre all'apnea a 360° con il Diving di Cala d'Oliva, attività coinvolgenti per chi viene con amici (anche non apneisti) o con la famiglia.

ATTIVITA' DI APNEA PREVISTE OGNI GIORNO:

- 2 sessioni in acqua* (tra cui, sessioni didattiche di assetto costante con cavo e sessioni in assetto variabile con slitta NO LIMITS – sessioni ludiche nel parco marino)
- 1 sessione a secco (di tecniche di compensazione- rilassamento-respirazione)
- 1 sessione a secco di follow-up, a chiusura del programma del giorno
- attività di terra (vedere sotto)

ATTIVITA' DI TERRA PREVISTE UNA AL GIORNO, PER APNEISTI (E NON):

- visita al CRAMA (Centro Recupero Animali Marini Asinara) che cura e monitora tartarughe marine e cetacei
- visita all'Osservatorio Faunistico di Tumarino che si occupa di catture e inanellamento di uccelli migratori che attraversano/sostano all'Asinara durante i flussi migratori
- visita carceri di massima sicurezza accompagnati dall' ex ispettore della polizia penitenziaria Gianmaria
- serata proiezione cinema all'aperto sotto le stelle con film sull'apnea
- trekking al Castellaccio o a Punta Scomunica.

STRUTTURE RICETTIVE DELL'ASINARA: pernottare presso l'Ostello Sognasinara o presso la Locanda del Parco. Sono due strutture molto diverse e di conseguenza anche i rispettivi prezzi variano. L'Ostello <http://www.sognasinara.it/cala-d-oliva-ostello/ostello.html> è spartano, molto essenziale, con stanze con 8/10 posti e letti a castello, il bagno in comune, senza asciugamani. La Locanda <https://www.lalocandadelparcoasinara.com/asinara-alloggi/> è stata inaugurata 2 anni fa ed è una sistemazione di fascia superiore, molto curata sia per le camere che per la gastronomia e il servizio. Ha il bagno in camera, docce idromassaggio, wifi, fronte mare. Entrambe le strutture offrono la mezza pensione (o la pensione completa) e sono adiacenti al Diving.

COLAZIONE/PRANZO/CENA: la colazione e la cena sono sempre incluse nella mezza pensione e si svolgono, a seconda della scelta del luogo di pernottamento, nell'ostello di Cala D'Oliva o nella Locanda del Parco. Per il pranzo ci sono più opzioni: 1) al sacco e include un panino farcito o un piatto freddo (100 grammi), 1/2 lt acqua e un frutto, al costo di 7€; 2) in uno dei 2 ristoranti dell'isola 3) in pensione completa. In caso di esigenze alimentari specifiche, occorre segnalarle a ClubApnea per iscritto, entro la scadenza delle prenotazioni.

** nei giorni 27(28/29/30 luglio si terranno 2 sessioni in mare mentre il 26 luglio (giorno di arrivo), l'attività inizia alle 14.00 e il 1° agosto (giorno di ripartenza) l'attività termina alle 12.00) per cui in queste due date si terrà 1 sola sessione in acqua. L'attività prevista in mare è di mezza giornata perché si tratta dei giorni di arrivo e di ripartenza dall'Asinara.*



IL PACCHETTO APNEISTA IN OSTELLO O IN LOCANDA INCLUDE:

- Attività in mare con barca e da terra: uscite in apnea, 2 volte al giorno tutti i giorni*, con istruttore dedicato
- Sessioni a secco dedicate, con istruttore, su tecniche di compensazione, rilassamento, respirazione
- Attività di terra (extra apnea) come meglio sopra indicate
- Visita al parco marino con guida locale
- Noleggio piombi
- 6 notti c/o l'Ostello Sognasinara o c/o la Locanda del Parco, con mezza pensione (colazione e cena)
- Transfer da/per aeroporto di Alghero a Porto Torres, all'imbarco del traghetto per l'Asinara
- Transfer vari sull'isola con mezzi dedicati (per location delle lezioni e attività di terra incluse)
- Assicurazione

IL PACCHETTO APNEISTA IN OSTELLO O IN LOCANDA NON INCLUDE:

- Viaggio aereo per Alghero (attualmente Milano-Alghero-Milano per es. con Easyjet/Alitalia)
- Traghetto da/per Porto Torres (circa 20 €, vedere info in nota a piè pagina)**
- Il pranzo: è possibile mangiare in uno dei 2 ristoranti dell'isola oppure avere il packed lunch da 7 euro così composto: panino farcito o piatto freddo (100 grammi), 1/2 lt acqua e un frutto

IL PACCHETTO ACCOMPAGNATORE IN OSTELLO O LOCANDA INCLUDE:

- 6 notti c/o l'Ostello Sognasinara o presso la Locanda del Parco, con mezza pensione (colazione e cena)
- Transfer da/per aeroporto di Alghero a Porto Torres, all'imbarco del traghetto per l'Asinara
- le Attività a terra (come meglio sopra indicate)
- Trasporti vari sull'isola
- Assicurazione

IL PACCHETTO ACCOMPAGNATORE IN OSTELLO O LOCANDA NON INCLUDE:

- Viaggio aereo per Alghero (attualmente Milano-Alghero-Milano per esempio con Easyjet/Alitalia)
- Traghetto da/per Porto Torres (pari a circa 20 euro)
- Pranzo (è possibile mangiare in uno dei 2 ristoranti dell'isola oppure al sacco con 7 €)
- Escursioni in barca e/o sessioni di apnea e/o ulteriori attività a terra (oltre a quelle già incluse)

Per tutte le info sulle quote di iscrizione è disponibile la segreteria al n. whatsapp 3496648914, all'email segreteria@clubapnea.org e al cell. 3496648914.

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 areatore; 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. Se non ci stiano, la soluzione più sicura è spedirle con la posta (è possibile anche spedirle come bagaglio fuori misura ma di solito non è economico, per cui consigliamo di verificare con le singole compagnie aeree. E' necessario verificare sempre il peso delle valigie, se sia nei limiti dati dalla compagnia.

**per orari e info del traghetto Sara D visitare il seguente link:

<https://www.delcomar.it/modules.php?modulo=mkNews&idcontent=50>.

Prima di prenotare il volo, verificare che ci siano tratte (di questo traghetto) successive al vostro arrivo in aeroporto (calcolate che dall'aeroporto all'imbarco del traghetto ci vuole circa mezz'ora)



COME RAGGIUNGERE LA SARDEGNA: Per andare all'Asinara è necessario arrivare a **Porto Torres** (luogo da cui parte il traghetto per l'isola dell'Asinara). Si arriva a Porto Torres in traghetto (Tirrenia, Moby) oppure, se si prende l'aereo, l'aeroporto più vicino è **Alghero (Fertilia)**. Nel caso arrivate in traghetto, dal luogo dello sbarco potete raggiungere a piedi il luogo dell'imbarco per l'Asinara. Nel caso arrivate in aereo, veniamo a prendervi all'aeroporto di Alghero e vi accompagniamo al luogo di imbarco per l'Asinara (traghetto Delcomar). Poiché il transfer prevede un minimo di 4 passeggeri, al momento dell'iscrizione con ClubApnea è necessario segnalare il vostro orario di arrivo alla segreteria.

COME RAGGIUNGERE L'ASINARA (UNA VOLTA ARRIVATI IN SARDEGNA): Per raggiungere l'Asinara si prende il traghetto da Porto Torres. Il traghetto si chiama "Sara D" della compagnia Delcomar (Vedi allegato per immagine maps) I biglietti si acquistano online oppure a bordo. Il traghetto parte da Porto Torres dal molo prospiciente alla stazione marittima e a fianco alla torre Aragonese. Sull'isola dell'Asinara non è permesso introdurre macchine né veicoli di altro genere, ad eccezione delle biciclette, pertanto vi consigliamo di parcheggiare il vostro mezzo all'esterno dell'area imbarco del traghetto nelle strisce bianche gratuite e sorvegliate. Il viaggio per arrivare da Porto Torres all'Asinara dura 1h15.

COME RAGGIUNGERE IL DIVING E I LUOGHI DI PERNOTTO: Il diving e le strutture ricettive (Ostello Sognasina e Locanda del Parco) sono site a Cala d'Oliva, che dista circa 8km dal luogo di sbarco del traghetto sull'Asinara (Cala Reale). Una volta sbarcati a Cala Reale veniamo a prendervi con una navetta dedicata (è incluso nel pacchetto, sia per apneisti che per accompagnatori).

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. Sull'isola non ci sono negozi per cui è importante, prima di partire, controllare di avere tutto il necessario.

MODALITA' DI PRENOTAZIONE: La prenotazione si effettua scrivendo all'email segreteria@clubapnea.org o al whatsapp 3496648914 e serve ad opzionare il posto per 2 settimane, entro le quali va poi confermata con il versamento del 50% della quota (sul C/C di ClubApnea è c/c intestato a Clubapnea Union, BANCO BPM LUINO - IBAN IT24M0503450400000000001784 - Causale "apnea Asinara+Nome Cognome") di cui occorre poi inviare ricevuta sempre all'email. La restante parte della quota si versa, sempre con bonifico, entro il 31 giugno 2021, con le medesime modalità. Sono previsti **pacchetti appositi per bambini** (anche di mezza giornata) con educatore dedicato che li accompagna nelle attività previste, contattare la segreteria di ClubApnea per info dettagliate.

***per orari e info del traghetto Sara D visitare il seguente link:*

<https://www.delcomar.it/modules.php?modulo=mkNews&idcontent=50>.

Prima di prenotare il volo, verificare che ci siano tratte (di questo traghetto) successive al vostro arrivo in aeroporto (calcolate che dall'aeroporto all'imbarco del traghetto ci vuole circa mezz'ora)