

Associazione  
**Sea Kayak Lazio**  
**XX<sup>^</sup> Edizione Pontine MareMarathon 2022**  
Manifestazione di Kayak da Mare  
nelle Isole Pontine  
Ponza-Palmarola-Zannone  
**16 - 18 Settembre**  
**"X<sup>^</sup> Notte sotto le Stelle a Palmarola"**

Manifestazione Segnalata da  
ASD SOTTOCOSTA, Associazione Italiana per la Cultura e la Diffusione del Kayak da Mare.

Cari amici siete invitati a partecipare alla manifestazione di Kayak nelle Isole Pontine per scoprire le meraviglie di questi incantevoli luoghi ricchi di grotte e faraglioni.

### **Informativa sul programma:**

Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente all'acquisto del biglietto per il traghetto. Per Prenotare si suggerisce di chiamare Laziomar al call center 081 9631333 indicando kayak al seguito (tariffa € 8,70 a tratta).

#### **Traghetti per/da Ponza**

##### **imbarco da Terracina e rientro a Terracina**

giovedì 15/9 alle ore 20.00 con arrivo alle 22.30

venerdì 16/9 alle ore 9.00 con arrivo alle 11.30

domenica 18/9 - non c'è corsa di rientro a Terracina

lunedì 19/9 o martedì - alle ore 5,30 o alle 17,00

##### **imbarco da Formia e rientro a Formia**

venerdì 16/9 alle ore 8,00 con arrivo alle 10.30

domenica 18/9 alle ore 17.45 con arrivo alle 20.15

**Si raccomanda di arrivare al punto di imbarco almeno un'ora prima per cercare il parcheggio per la macchina e provvedere individualmente all'acquisto dei biglietti del traghetto.**

Venerdì 16 - ci si prepara velocemente per l'imbarco alle 12.30 dalla spiaggia di S. Antonio per la tappa **Ponza-Palmarola**: Punta Capo Bianco, Cala Brigantina, Faraglioni, Spiaggia di S. Silverio.

Percorso di circa 15,7 Miglia (28 Km) con pernotto in tenda e cena presso il Ristorante O' Francese con possibilità di pernottamento in camere presso "O' Francese" con quota da saldare a parte.

Per coloro che rientrano a Ponza con la barca appoggio, il pernottamento è in appartamento e cena presso il ristorante "la Pazzaria".

**Sabato 17: Palmarola-Ponza:** imbarco in kayak alle ore 9,00 dalla Spiaggia di S. Silverio per completare il periplo dell'isola, traversata su punta Capo Bianco, Cala Feola, Cala Fonte, Cala Felce, Isola di Gavi, Ponza Porto-spiaggia di S. Antonio. Percorso 16 Miglia (30 Km), di cui 5 M (9 Km) di traversata del canale. Cena presso "la Pazzaria"

**Domenica 18: Ponza-Zannone:** imbarco in kayak alle ore 9,00 per l'isola di Zannone, gioiello del Parco Nazionale del Circeo, con possibilità di escursione a piedi. In alternativa, percorso più breve a Cala Felce. Rientro dopo aver percorso circa 15 Miglia (28 Km), di cui 3 M (5,5 Km) di canale. Si rammenta il rientro a Formia con traghetto delle 17.45 come sopra detto.

Lunedì 19 - giornata per chi vuole visitare l'isola con maggior tranquillità con traghetti alle ore 5.45 e arrivo alle 8.15 e alle ore 17.00 con arrivo alle 19.30

Per i giorni 16-17-18 il costo è di € 210 e comprende: 2 cene a base di pesce o vegetariane, 2 pernotti, 3 pranzi al sacco, assistenza in acqua fornita da Guide Marine ed Istruttori Sottocosta/FICK, e barca appoggio.

**In appartamento da due persone, € 220, posti limitati, prenotare entro il 20 agosto.**

Per chi pernotta in Tenda a Palmarola (invece che a Ponza) il costo è di € 210 e comprende la Cena dal "O'Francese" (escluso le bevande).

Per chi intende arrivare a Ponza il giovedì, il costo della notte a Ponza è di € 30 da aggiungere a quanto sopra esposto.

E' possibile farsi seguire sulla barca d'appoggio da famigliari e amici al costo di € 200 e comprende 2 cene a base di pesce o vegetariane, 2 pernotti, 3 pranzi al sacco, giri in barca appoggio; per chi invece pernotta a Palmarola in tenda il costo è di € 200

Ogni giorno aggiuntivo si consideri per dormire e la cena € 60 al giorno, in camere/ appartamenti da 2 € 65.

N.B.1-il Programma della Manifestazione potrà subire variazioni in base alle condizioni meteo marine, e quindi le escursione come il pernotto a Palmarola potrà essere o venerdì/sabato o sabato/domenica

**N.B. 2 - Per la prenotazione alla manifestazione è previsto un acconto di € 40,00 da versare con bonifico bancario entro martedì 25 agosto 2022, sul c/c intestato a Fabio Carosi, su c/c ING DIRECT codice IBAN IT68D0347501605CC0010074331**

**N.B. 3 - Le iscrizioni devono pervenire entro il 25 agosto, e saranno considerate valida solo dopo aver effettuato il bonifico d.c.s. con comunicazione a mezzo Whatsapp o con e-mail a Fabio Carosi, [fabio.caro@tiscali.it](mailto:fabio.caro@tiscali.it) o cel. 338-2983314.**

**Per il noleggio Kayak, rivolgersi a Federico Fiorini SeaKayakMania cel. 346 6030870 email [info@seakayakmania.it](mailto:info@seakayakmania.it)**

### **Ulteriori informazioni**

Durante il viaggio di andata un incaricato dell'organizzazione contestualmente al saldo del pagamento raccoglierà i **moduli con valore di informativa** relativamente ai **rischi** ed alla **privacy**, che devono essere **sottoscritti** da ogni partecipante **in base alle attività svolte**.  
**REQUISITI PER LE ESCURSIONI IN KAYAK:** è richiesta ai partecipanti una sufficiente esperienza di navigazione in mare con il kayak, in condizioni meteomarine diverse, nonché la capacità di pagaiare per alcune ore consecutive ad andatura turistica (3 nodi).

Le imbarcazioni ed attrezzatura dovranno soddisfare alcuni requisiti ed in particolare: **Imbarcazioni progettate per la navigazione**, kayak da mare, oppure, se di altro tipo, rese **inaffondabili** con sacchi di punta, dotate di **cime** di sicurezza e di **maniglie** di trasporto.

**Equipaggiamento personale indossato**, composto da **giubbotto** per l'aiuto al galleggiamento (PFD) e gonnellino paraspruzzi.

**Abbigliamento personale indossato**, adeguato alla temperatura dell'acqua ed alle condizioni climatiche, nonché una serie completa di vestiario di ricambio.

**MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLE ESCURSIONI:** saranno stabilite dall'**organizzatore** che avrà il ruolo di **leader**. Sarà affidata alle **Guide Marine FICK/Sottocosta l'organizzazione del gruppo** in acqua e la gestione degli aspetti relativi alla **sicurezza** dei partecipanti.

Pur trattandosi di occasioni ricreative, si ricorda l'importanza di trovarsi in **condizioni** mentali e fisiche **idonee** per lo **svolgimento** delle **attività** in programma, preferibilmente attestate da un **certificato medico** di buona salute per attività sportiva non agonistica, in corso di validità.

Ai partecipanti sarà sottoposto per la firma, dopo aver preso visione del programma e delle modalità di svolgimento, un modulo individuale riportante la conoscenza e l'accettazione da parte dell'iscritto:

- Del **rischio sportivo** connesso alle attività di canoa e relative responsabilità personali.
- Dell'**esonero delle responsabilità** dell'Organizzazione e delle Guide per i danni causati dal partecipante, a se stesso, a terzi, ad animali, a cose.
- Del **programma** dell'evento.
- Del **regolamento** della manifestazione.

Verrà inoltre offerta la **possibilità**, attraverso il tesseramento alla Federazione Italiana

Canoa Kayak e all'iscrizione a ASD Sottocosta, di usufruire di **polizze assicurative** per questo ed altri eventi di canoa.