

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

Manifestazione Segnalata da
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.

Programma:

Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente all'acquisto del biglietto per il traghetto. Per Prenotare e fare i biglietti, andare sul sito della Laziomar indicando il kayak € 8,70 a tratta, o telefonare 08118966333.

Oltre alla solita partenza da Terracina delle 9,00 del venerdì (16/9), c'è la possibilità di una corsa serale alle 20,00 del giovedì (15/9). Una linea alternativa a Terracina è quella della "LazioMar" da Formia (LT).

Nota Bene chi ritorna domenica 18 settembre deve partire da Formia, perché domenica 18 settembre da Ponza il ritorno è solo per Formia, mentre lunedì 19 si può ritornare a Terracina.

- Venerdì 16: ore 9,00 partenza da Terracina con la compagnia Laziomar ore 11,30 arrivo a Ponza, ci si prepara velocemente per partire alle ore 12,30 per **Ponza-Palmarola**, partenza in Kayak (dalla spiaggia di S. Antonio): Punta Capo Bianco, Cala Brigantina, Faraglioni, Spiaggia di S. Silverio, Giro dell'Isola. Lunghezza del percorso circa 15,7 Miglia (28 Km), pernottato in tenda, in alternativa camere, presso il Ristorante O' Francese non compresa nella quota da pagare a Palmarola al ristorante, o in appartamento a Ponza (con ritorno in barca) Cena a Palmarola da O' Francese, a Ponza ristorante la Pazzaria

- Sabato 17: **Palmarola-Ponza**

ore 9,00 partenza in kayak da Palmarola, Spiaggia di S. Silverio, si finisce il giro dell'isola, traversata Ponza Palmarola punta Capo Bianco, Cala Feola, Cala Fonte, Cala Felce, Isola di Gavi, Ponza Porto Spiaggia di S. Antonio. Lunghezza del percorso 16 Miglia (30 Km), di cui 5 M (9 Km) di canale (traversata)

• Domenica 18: **Ponza-Zannone**

ore 9,00 partenza da Ponza per Zannone, gioiello del Parco Nazionale del Circeo e ritorno. Lunghezza del percorso circa 15 Miglia (28 Km), di cui 3 M (5,5 Km) di canale (escursione a piedi nell'isola), in alternativa possibilità di escursione breve fino a Cala Felce.

ore 17,00 Partenza da Ponza con la compagnia Laziomar, arrivo ore 19,30 a Terracina

- Lunedì 16, giornata in aggiunta per chi vuole visitare l'isola con tranquillità;

Per coloro che partono giovedì il costo della notte a Ponza è di € 30 da aggiungere

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 € 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).

E' possibile farsi seguire sulla barca d'appoggio da familiari 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. 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. 1 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. Le prenotazioni devono pervenire entro il 25 agosto 2022, e verrà considerata valida solo dopo aver effettuato il bonifico, l'iscrizione deve essere comunicato preferibilmente con Whatsapp o per e mail a fabio.caro@tiscali.it,

Per le prenotazioni alle Pontine Mare Marathon telefonare a:

Fabio Carosi, cel. 338 2983314 email fabio.caro@tiscali.it

Ulteriori informazioni:

La Partenza:

Appuntamento Venerdì 16 settembre alle ore 8,00 dal Porto di Terracina (LT) per partire con il traghetto alle ore 9,00, della compagnia LAZIOMAR, **(si consiglia 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).**

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** (escursioni o scuola).

REQUISITI PER LE ESCURSIONI IN KAYAK: è richiesta ai partecipanti una sufficiente esperienza di navigazione in mare con la canoa, in condizioni meteomarine diverse, nonché la capacità di pagaiare per alcune ore consecutive ad andatura turistica (3 nodi). Imbarcazioni ed attrezzatura dovranno soddisfare alcuni requisiti ed in particolare:

- **Canoe dedicate alla navigazione**, come i **kayak da mare** oppure, se di altro tipo, rese **inaffondabili** con sacchi di punta e dotate di **cime** di sicurezza o 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 FICT/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 attestata da un **certificato medico** di buona salute per attività sportiva non agonistica, in corso di validità.

Ai partecipanti sarà proposto 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 Turistica e l'iscrizione a Sottocosta, di usufruire di **polizze assicurative** per questo ed altri eventi di canoa.