

Associazione Sea Kayak Lazio

XXIII[^] Edizione Pontine MareMarathon 2025

Manifestazione di Kayak da Mare
nelle Isole Pontine
Ponza-Palmarola-Zannone
19-20-21 Settembre 2025

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 € 21 a/r).

Quest'anno i traghetti partono solo **da Formia**.

Traghetti per Ponza imbarco da Formia

giovedì 18/9 partenze alle ore: alle ore 8,00, 14,30 o 19,00, durata 2,30 ore

venerdì 19/9 alle ore 8.00 con arrivo alle 10.30

domenica 21/9 - da Ponza per Formia ore 17,45

lunedì 22/9 - ritorno ore 6,15 o 11,15 o 17.45

Si raccomanda di arrivare al punto di imbarco almeno un'ora prima per cercare il parcheggio per la macchina.

Venerdì 19: **Giro di Ponza:**

Novità 2025 ci saranno due partenze se ci saranno istruttori a sufficienza:

1°partenza ore 9,30, 2° partenza ore 12,00 in Kayak (dalla spiaggia di S. Antonio) per il giro dell'isola di Ponza. Lunghezza del percorso circa 15 Miglia (28 Km), cena presso il ristorante "La Pazzaria".

Sabato 20: Ponza Palmarola:

ore 8,30 partenza in kayak da Ponza (dalla Spiaggia di S. Antonio) per Palmarola, e ritorno.

Giro più corto fino a Cala Brigantina, 16 Miglia (30 Km), di cui 5 M (9 Km) di canale (traversata), **possibilità per un numero limitato di Kayakers di salire in barca appoggio da comunicare entro il 3 settembre.**

Giro Lungo 20 miglia dalla Spiaggia di S. Antonio, Punta della Guardia, Punta Fieno, Cala Brigantina, Faraglioni di Mezzogiorno, Spiaggia di San Silverio, Cattedrali di Palmarola e ritorno a Ponza , Cena presso "la Pazzaria"

Domenica 21: 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.CI

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 22 giornata per chi vuole visitare l'isola con maggior tranquillità con traghetti alle ore 6,15 e arrivo alle 11,15 e alle ore 17,45 con arrivo alle 20.15

Per i giorni 19-20-21 il costo è di € 250 e comprende: 2 cene a base di pesce o vegetariane, 2 pernotti, 3 pranzi al sacco, **gadget**, assistenza in acqua fornita da Guide Marine ed Istruttori Sottocosta/FICK, e barca appoggio.

In appartamento da due persone, il supplemento per le due notti è di € 10 a persona (quindi € 260), posti limitati, prenotare entro il 3 settembre.

Per chi intende arrivare a Ponza il giovedì, il costo della notte a Ponza è di € 35, in **appartamenti da due € 40 a persona** da aggiungere a quanto sopra esposto.

E' possibile farsi seguire sulla barca d'appoggio da famigliari e amici al costo di € 250 e comprende 2 cene a base di pesce o vegetariane, 2 pernotti, 3 pranzi al sacco, **gadget**, giri in barca appoggio; **In appartamento da due persone, il supplemento per le due notti è di € 10 a persona (quindi € 260), posti limitati, prenotare entro il 3 settembre.**

Ogni giorno aggiuntivo si consideri per dormire e la cena € 65 al giorno, in camere/**appartamenti da 2 € 70.**

N.B.1-il Programma della Manifestazione potrà subire variazioni in base alle condizioni meteo marine.

N.B. 2 - Per la prenotazione alla manifestazione è previsto un acconto di € 40,00 da versare con bonifico bancario entro **il 3 settembre 2025**, sul c/c intestato a Fabio Carosi, su c/c ING DIRECT codice **IBAN IT68D0347501605CC0010074331**

N.B. 3 - Le iscrizioni devono pervenire entro il 3 settembre, 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 o cel. 338-2983314.

Per iscriversi alla manifestazione serve comunicare per ogni partecipante, nome, cognome, numero di telefono ed email.

Per il noleggio Kayak, rivolgersi a Massimiliano Slatich cel.333 5265391

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 e paratie**, 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.