



priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School

PASSIONEMARE2014

ISOLA DI TAVOLARA

dal 7 al 30 luglio 2014

Torna PASSIONEMARE per il terzo appuntamento dell'anno. Dopo Pozzuoli e l'isola d'Elba, spiaggia dell'Enfola, arriva la Sardegna. La location è forse una delle più suggestive e belle isole d'Italia, e dunque del mondo: TAVOLARA.

Situata a nord est della sardegna, quasi di fronte ad Olbia, l'isola si sviluppa per circa 14 km di perimetro, ma la zona abitata è solo a Coda di terra. Non tutti possono abitare o soggiornare sull'isola, e per prenotare una stanza si va da un anno all'altro.

Per raggiungerla il tragitto consigliato è da Olbia a Porto San Paolo, per poi prendere una delle barche turisti. Tavolara è separata dalla costa sarda da tre sole miglia di mare.



L'alloggio è Casa Rosa, una piccola abitazione tra le prime realizzate in massi di granito, trasformata da ambiente di ristoro e mescita vino per I pastori in abitazione. E' un alloggio molto spartano, con due stanze da letto di cui una una camerata con tre letti a castello. La situazione richiede un buon livello di adattabilità e spirito di collaborazione.



priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

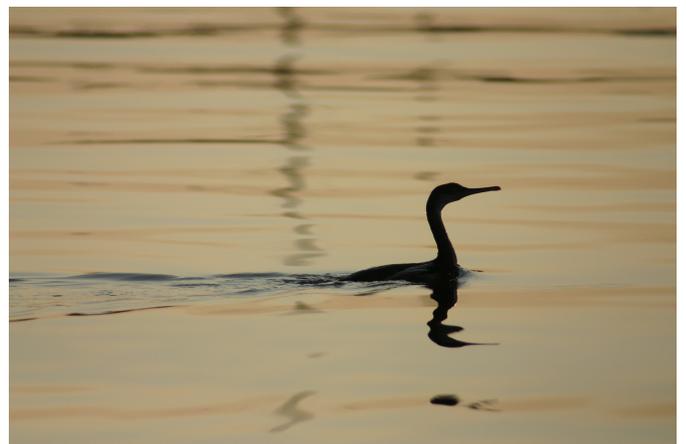
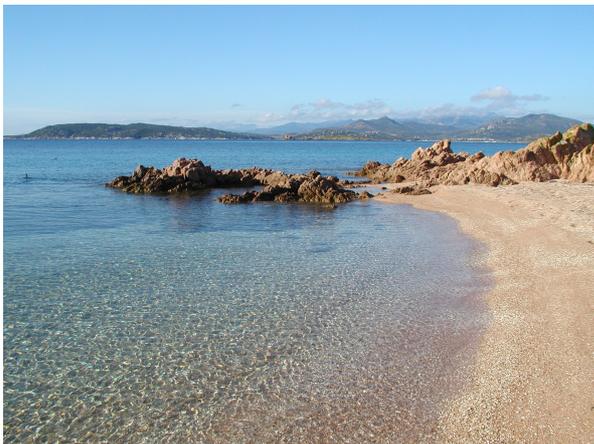
Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School



L'isola non ha strade, non ha negozi né servizi particolari, neanche quelli di base. Si vive in maniera molto naturale, senza energia elettrica se non in alcuni luoghi, come il ristorante della famiglia Bertoleoni, con gruppo elettrogeno, che la notte viene spento.

Questo primo anno di attività dell'associazione sull'isola sarà molto organizzativo, con in particolare due delle tre settimane di presenza dedicate a chi vuole partecipare alla realizzazione di una base forte, che possa proporre attività in diversi momenti dell'anno.

Il programma prevede chiaramente molta apnea, ma non solo: esercizi yoga, stretching, scalate in montagna, gite in barca e tanti racconti a tavola, alla luce delle lampade a gas.





priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School

PRIMA SETTIMANA, dal 7 al 13 luglio

Settimana di allenamento dedicata ai piccoli apneisti. Allenamento e prove pratiche in acqua per allievi che hanno svolto il corso durante l'inverno. L'allenamento si svolge tutti i giorni con una sessione di esercizi e stretching e una o due di mare, in orari da concordare.

E' possibile richiedere e iscriversi ad un corso di primo livello dedicato a ragazzi dai 12 ai 16 anni, non vincolante. Possibilità di pernottamento presso la sede del corso (20 euro notte).

Il corso completo si svolge dal martedì al venerdì, ogni giorno 2 ore di didattica e 4 di attività in mare.

Massimo sei atleti, si richiede:

- Buona capacità natatoria
- Pinne maschera e boccaglio
- Certificato medico di base

Costo settimana allenamento: 100 euro, comprende

- una uscita al tardo mattino, statica in basso fondo e dinamica
- una uscita pomeridiana in barca, assetto costante fino ad un massimo di 10 metri di profondità
- un allenamento stretching / respirazione pomeridiano o nuoto
- una escursione in cima alla montagna con guida

SECONDA SETTIMANA, dal 14 al 20 luglio

TERZA SETTIMANA, dal 21 al 27 luglio

Dedicata all'allenamento con uscite in gommone giornaliere, per tuffi dai 7 fino ai 30 metri. Indicato per chi possiede già un brevetto di almeno primo livello, visiteremo diversi fondali per allenamenti diversificati. Tecnica, assetto, statica in profondità. Dal lunedì al venerdì, 1 sessione di stretching, 1 di rilassamento, 2 di acqua al giorno. Uso gommone; navetta arrivo e partenza; escursione in montagna con guida; altre escursioni sull'isola; colazione.

Possibilità di richiedere e iscriversi a corsi di primo/secondo livello di apnea o BLS - rescue. Minimo 2 iscritti.

Massimo sei atleti, si richiede:

- Brevetto di primo o secondo livello
- attrezzatura completa
- certificato medico agonistico (fotocopia)



priscilladive.com
info@priscilladive.com

Sede legale:
Via De Romei 36
44121 - Ferrara (IT)
C.F. 93085390388

Didattiche:
Apnea Academy
SSI freediving
Apnea National School

Costo settimana di allenamento: 320 euro, comprendente

- un allenamento stretching / respirazione da svolgere al mattino alle ore 9.30
- una uscita al mattino in barca per assetto costante e statica di profondità, lavoro sui tempi, massimo 20 metri
- una uscita pomeridiana in barca, assetto costante su fondale fino ad un massimo di 40 metri di profondità
- un allenamento di nuoto tardo pomeriggio
- una escursione settimanale in cima alla montagna con guida e altre escursioni disponibili

COSTI DEI CORSI CON BREVETTO MENZIONATI offerta solo in abbinata alla settimana a Tavolara

- corso I livello: 120 euro (valore 250)
- corso II livello 160 euro (valore 270)
- corso BLS rescue 90 euro (valore 160)

Le quote non comprendono:

l'iscrizione all'associazione dal costo di 30 euro, con la quale si ha diritto anche alla tessera UISP.

Viaggio per raggiungere Porto San Paolo

Dispensa per pranzi e cene o ristorante (trattiamo in loco!)

Tutto quanto non espressamente compreso

Caparra di 150 euro su conto corrente Priscilla Dive di cui IBAN:

IT 35 T 02008 13000 000103151773

con causale: PM2014: ISOLA DI TAVOLARA

Per dubbi, chiarimenti e domande: **Iosto 3203610019**