

Gruppo
PRISCILLA
Velapnea
Ferrara

Carissimi tutti,

dopo una lunga pausa non completamente priva di acqua, torniamo più attivi che mai con le attività di allenamento libero, corsistica e viaggi. Come sapete sono un istruttore di **Moving Limits**, capitanata da **Federico Mana**. L'appartenenza a questo team entra nel vivo e mi rende molto orgoglioso, ritenendo Federico uno dei migliori apneisti che conosco e sicuramente, chiaramente a mio modesto parere, il miglior formatore. La corsistica e gli allenamenti saranno secondo programmi e metodi Moving Limits.

Abbiamo da un po' ripreso gli allenamenti in vasca al **CUS** di Ferrara, grazie al recupero delle ore già pagate pre-covid, ore che termineranno il 22 marzo. Doppia proposta per aprile e maggio, mantenimento oppure allenamenti.

Ho fatto un incontro molto speciale del 2021, il capitano di una goletta bellissima **Francesco Nanni**. Con la sua barca e il **WWF** mi ha portato, in compagnia di fantastiche ricercatrici, equipaggio e compagni di viaggio, sulle coste della Sardegna alla ricerca di cetacei. Io e Francesco ci siamo trovati subito bene, chiacchiere, vela, apnea, cibo e caffè in tazza grande. Da quei 15 giorni di ricerca è nata l'idea di un intero mese legato all'apnea alle isole Ponziane.

E come non pensare di ripetere l'esperienza di fine settembre a vela? E dunque torna, per la terza volta, il mitico capitano **Marco RIZ Rizzardo** che con la perseveranza che lo contraddistingue ci porterà nei mari della Croazia con una barca invece moderna, per tentare di farsi qualche corsa nel vento e tutti fondi di allenamento e un probabile relitto da visitare con le bombole. Sicuramente ampio spazio alla buona cucina e qualche visita a terra.

Lavorare e vivere l'apnea sportiva significa in primis lavorare su se stessi e capire, capirsi, poi pensare alla performance e sempre con un occhio di riguardo sia alla sicurezza che al rispetto di sé, dei compagni e della natura.

Contenere i costi e scoprire insieme cosa piace dell'acqua, quanto si è portati per la disciplina dell'apnea sportiva o anche solo superare dubbi e paure. Questo il significato del **corso POOL**, che vi permette con un successivo weekend al mare di trasformarlo in Primo Livello.

Il corso di **primo livello SSI** è un corso ottimo per avvicinare la disciplina dell'apnea, ma anche le capacità personali e scoprire le proprie attitudini acquatiche. Il mio è un approccio più umano e di benessere che agonistico. I numeri non si cercano, ma spesso arrivano.

Il **secondo livello SSI** richiede di avere il brevetto di primo livello e certificazione agonistica con prova otorino. Lavorare direttamente in mare è sicuramente per allievi che hanno già una capacità buona natatoria e senza particolari problematiche per il blu. E' un approccio bellissimo, libero, che consente di esplorare da subito le proprie capacità soprattutto di lavoro in gruppo e con il sistema di coppia. Un percorso dove non si deve trascurare nulla. Conseguibile anche solo in Y-40.

Per rimanere informato, iscriviti alla newslett su **www.priscilladive.com**

Per le attività è richiesto il certificato medico, consigliamo agonistico con prova otorino.

Benvenuti in mare.



Ferrara

CORSO POOL FREEDIVING (tessera ML)

Inizio corso: **30 marzo 2022**

Lezioni teoriche con piscina: **8 in presenza + kit online SSI**

Frequenza: **lunedì e mercoledì per 4 settimane**

Massimo iscritti: 6 in vasca

Costo tessera Moving Limits: 30 euro, annuale

Costo lezioni: 290 euro

Totale corso: **320 euro**

Integrazione al Brevetto di Primo livello: **150 euro in weekend Y-40/mare**

Prezzo escluso trasferta o biglietti

Attrezzatura: pinne, maschera e boccaglio

Muta in piscina: non indispensabile; muta leggera o muta da nuoto

Muta in mare: in due pezzi da apnea, 3/5 mm

Ferrara

ALLENAMENTO IN PISCINA (tessera ML)

offerta inserimento codice: Priscilla2022

Giorno: Giovedì dalle 21.00 alle 22.00

Inizio: 30 marzo

Termine: 2 giugno

Costo: ~~190 totali~~ **120 offerta prime 10 lezioni (aprile/maggio)**

Costo tessera Moving Limits: 30 euro, annuale

(si riprenderà a settembre a prezzo pieno)

Montegrotto

ALLENAMENTI FORMATIVI in Y-40

Giorni prenotabili: martedì e il venerdì

Costo: **75 euro allievo**

Ingresso: compreso

—
Attrezzatura: pinne, maschera o occhialini con tappanaso

Per i freddolosi: muta leggera o muta da nuoto



Isole Pontine

TUTTO GIUGNO CON LA MAHAYANA dal 4 giugno al 2 luglio, 4 settimane di apnea e vela

L'esperienza su una barca in legno, costruita grazie ad un progetto molto speciale e armata in materiali tutti ecologici, è unica. 18 metri di lunghezza, ampi spazi in coperta e una notevole stabilità ci permetteranno di effettuare le nostre lezioni con comodità.

Le isole Pontine, o Ponziane, offrono scarpate sottomarine tali da poter trovare le profondità necessarie all'apnea anche sottocosta, evitandoci ancoraggi difficili o trasferte in gommone. Con un sistema di boe potremmo tranquillamente effettuare i nostri tuffi in sicurezza.

La settimana che sceglierai dipende molto dal tuo livello di confidenza, dal tuo brevetto, se già lo possiedi.

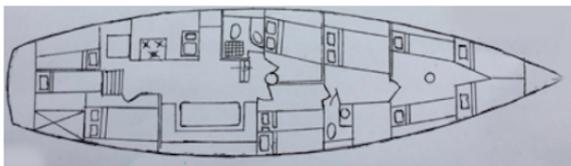
Non mancheranno chiaramente momenti per navigare, imparando a gestire vele, cime di iuta, argano a manovella per

l'ancora, la cambusa e un po' di ricerca marina.

The Blue Dream Project è un'iniziativa ambientalista il cui obiettivo è di lavorare per preservare l'equilibrio dell'ecosistema marino attraverso la sensibilizzazione delle persone sul tema dell'inquinamento causato dalla plastica. A tale scopo utilizziamo una bellissima goletta in legno a vele

auriche, costruita artigianalmente in Canada, la "Mahayana", per svolgere corsi di vela tradizionale, anche per bambini e ragazzi, abbinati all'educazione ambientale, a spedizioni di ricerca cetacei e, dal 2022, anche ad allenamenti e corsi di apnea. Vantiamo ad oggi numerose collaborazioni anche con enti ed associazioni quali Greenpeace, Marevivo, Ente Parco Arcipelago Toscano, Tuttiigiuperterra (cooperativa che lavora nell'ambito dell'autismo)

e WWF Italia. Vi invitiamo a visitare il nostro sito www.thebluedreamproject.org e la nostra pagina facebook (The Blue Dream Project) per ulteriori informazioni e contatti, nonché per visitare le nostre gallerie fotografiche.





Comandante Francesco Nanni

Presidente presso The Blue Dream Project
DiveBoot Center SSI

L'amore per il mare e per la sua tutela ha segnato l'intera vita di Francesco che ha iniziato la sua esperienza quasi quarant'anni fa e che lo ha portato a coronare il sogno di una vita: costruire una barca a mano, interamente in legno e con materiale ecosostenibile, una goletta di 18 m. Sin da bambino appassionato di mare e di barche, a sei anni impara a remare, a nove è alla guida del gozzetto del babbo (con il babbo a bordo!), già a vent'anni inizia la sua carriera velica. Sotto l'insegnamento del mitico Capitano Arena, riceve le basi sulle quali costruirà la sua esperienza velica. Dopo tre stagioni come marinaio consegue la patente nautica oltre le 12 miglia e, a 23 anni, corona il suo sogno: varca le Colonne d'Ercole (Gibilterra) e attraversa l'Atlantico alla volta dei Caraibi (su una barca a vela di soli sette metri). Da quando è in Italia, nell'Arcipelago Toscano ha partecipato a diversi progetti volti alla sensibilizzazione ambientale, alla ricerca e all'inclusione. Da più di venti anni pratica meditazione zen e aikido.



Iosto Chinelli

Istruttore Freediving SSI
Advanced ESA
Instructor BLS and Oxygen Provider SSI

Nuoto da quando avevo 4 anni e ho sempre passato molto tempo in acqua, molto del quale... sotto! Dopo anni dedicati prevalentemente alla pesca sub, me ne sono allontanato... fino a smettere o quasi. Negli ultimi anni mi sono invece molto concentrato sull'apnea pura, il cavo, la rana, allenamenti in piscina e in mare, fino a conseguire il brevetto di istruttore di terzo livello di apnea con didattica SSI.



Isole Ponziane

https://it.wikipedia.org/wiki/Isole_Ponziane

Partenza e sbarco avverranno da **Ponza**, facilmente raggiungibile con aliscafo.

Il programma

Prima settimana: **dal 5 al 11 giugno**

CORSO APNEA DI PRIMO LIVELLO SSI

Seconda settimana: **dal 12 al 18 giugno**

CORSO APNEA DI PRIMO LIVELLO SSI

Terza settimana: **dal 19 al 25 giugno**

CORSO APNEA DI SECONDO LIVELLO SSI

Quarta settimana: **dal 26 giugno al 2 luglio**

ALLENAMENTO IN APNEA (20 / 50 su cavo)

Giornata tipo

Ore 7.00: Sveglia

Ore 7:15 meditazione (due sessioni da 15 min)

Ore 7:50 stretching

Ore 8:15 colazione

Ore 9.30 : briefing della giornata

Ore 11:00: prima sessione CAVO acqua (2 ore circa)

Ore 13.30: pranzo

Ore 15:30: lezione

Ore 17:00: seconda sessione acqua ludica

Ore 19.30: debriefing e cena

È implicito un notevole grado di flessibilità negli orari per accomodare gli spostamenti a vela.

Costo Corso apnea e barca: **1050 euro**

Altre spese a bordo:

Tessera The Blue Dream Project: 15 euro, annuale

Cambusa e carburante: 200 euro circa

Attrezzatura

Pinne, preferibilmente medie o lunghe

Maschera, preferibilmente a volume ridotto

Boccaglio, preferibilmente senza valvola

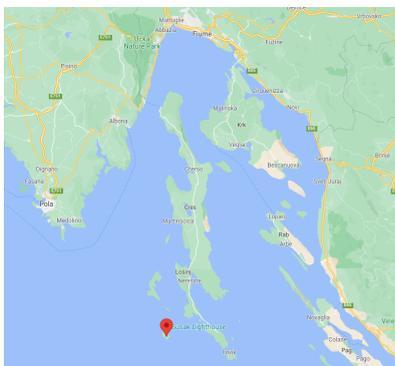
Muta, 2 pezzi da apnea o completa

Cintura e piombi

Croazia, zona Pola e isole
FINE SETTEMBRE IN CROAZIA
Dal 24 settembre al 1 ottobre



Dopo due edizioni di Vela & Apnea all'Elba (2015 & 2018) cambiamo zona e andiamo alla ricerca di nuovi itinerari e nuovi sapori lungo l'Istria e le isole più a Nord della Croazia. La partenza è prevista da Pola utilizzando una charter di capienza adeguata e dotata di tutti i comfort. La Croazia è un paradiso delle vela grazie alle numerose insenature e l'abbondanza di marine, porti cittadini in città ricche di storia e naturalmente un bellissimo mare. Con un pizzico di fortuna godremo del tepore di fine estate senza l'affollamento. La settimana alterna giornate dedicate al mare e alla apnea, e qualche giornata dedicata più alla vela per coprire distanze più lunghe. Ci sarà la possibilità' per tutti di partecipare alle manovre.



Dove si naviga

La Croazia è un Paese dell'Europa orientale con una lunga fascia costiera sul mare Adriatico. Comprende più di mille isole ed è attraversata dalle Alpi Dinariche. La capitale, Zagabria, si trova nell'entroterra e si contraddistingue per il centro storico medievale chiamato Gornji Grad (Città Alta) e per la presenza di diversi musei. Dubrovnik è la principale città lungo la costa, caratterizzata da grandi mura del XVI secolo che circondano il centro storico con edifici gotici e rinascimentali.

Partenza e sbarco da Pola

Skipper: Marco Rizzardo

Secondo: Iosto Chinelli

Costo passaggio barca: **600 euro circa**

(varierà in funzione del numero di partecipanti e delle barche disponibili)

Altre spese a bordo:

Tessera The Blu Dream Project: 15 euro, annuale

Cambusa e carburante e approdi: 150 euro circa

Giornata tipo (esclusi trasferimenti)

Ore 07.30/ 08:00: Sveglia, colazione briefing della giornata

Ore 09.30 : eventuale spostamento / visite

Ore 11:00: sessione CAVO acqua (2 ore circa)

Ore 13.30: pranzo

Ore 15:30 / 16:00: seconda sessione acqua ludica

Ore 17:00: eventuale spostamento / visite

Ore 19.30: cena ed eventuali



Marco Rizzardo

Emigrato dal Nord-Est in Inghilterra nel 2008 mi sono convertito dall'Alpinismo alla Vela, causa assenza di materia prima (leggi montagne), ma favorito dall'abbondanza di vento, freddo e pioggia. Ho imparato a navigare nel Mare del Nord di giorno e di notte tra secche, correnti, campi eolici e navi porta container ottenendo il brevetto RYA Yachmatser Costal, ma segretamente continuo a sognare il Mediterraneo. Apnea poca, visto che le profondità locali non superano i 10-15m e la visibilità è nulla, ma voglia tanta. Amo il pesce, ma non so perché, elude sempre la mia fiocina.



Iosto Chinelli

Istruttore Freediving SSI

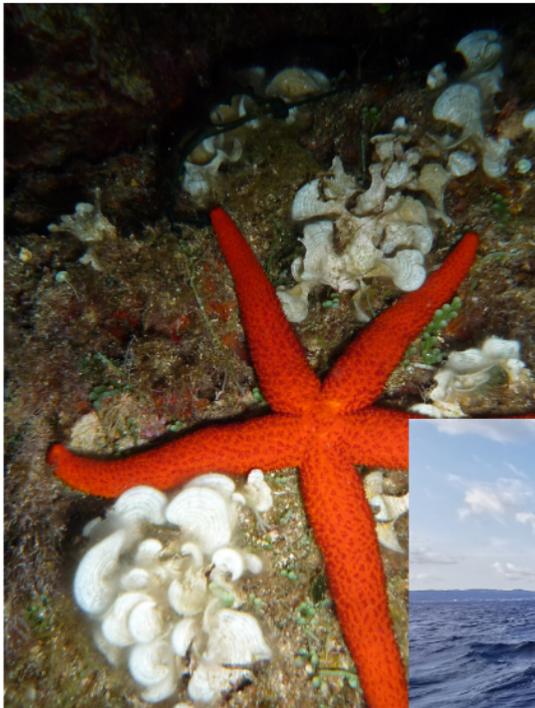
Advanced ESA

Instructor BLS and Oxygen Provider SSI

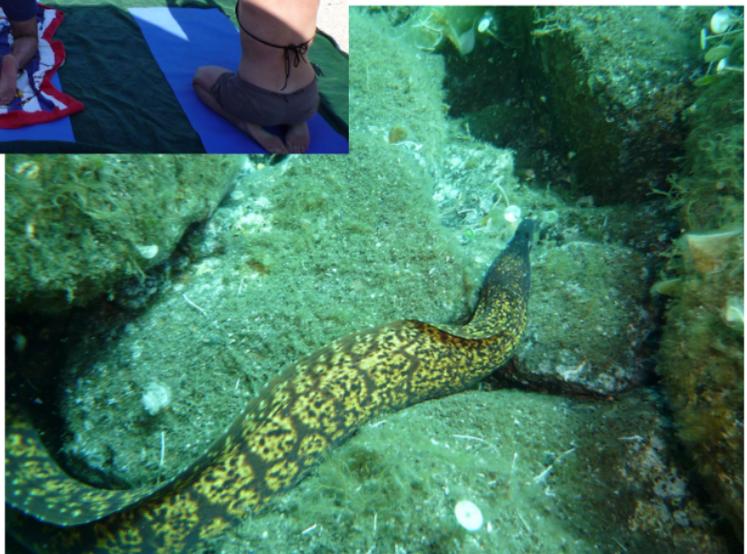
Nuoto da quando avevo 4 anni e ho sempre passato molto tempo in acqua, molto del quale... sotto! Dopo anni dedicati prevalentemente alla pesca sub, me ne sono un allontanato... fino a smettere o quasi. Negli ultimi anni mi sono invece molto concentrato sull'apnea pura, il cavo, la rana, allenamenti in piscina e in mare, fino a conseguire il brevetto di istruttore di terzo livello di apnea con didattica SSI.



Presentazione attività 2022
corsi, vela e apnea sportiva

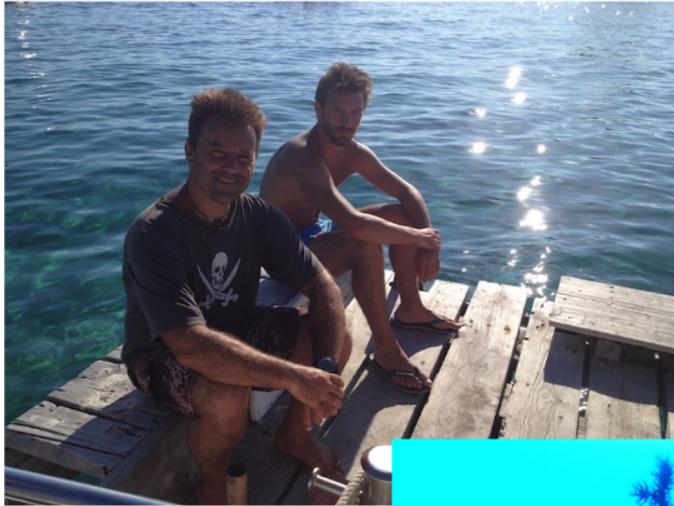


Priscilla Group, Ferrara (Italy)
Istruttore SSI Iosto Chinelli numero 63622
Diving Boat Center The Blue Dream Project
Diving Center Moving Limits





Presentazione attività 2022
corsi, vela e apnea sportiva



Priscilla Group, Ferrara (Italy)
Istruttore SSI Iosto Chinelli numero 63622
Diving Boat Center The Blue Dream Project
Diving Center Moving Limits



