

“NUOTATA AL NATURALE”

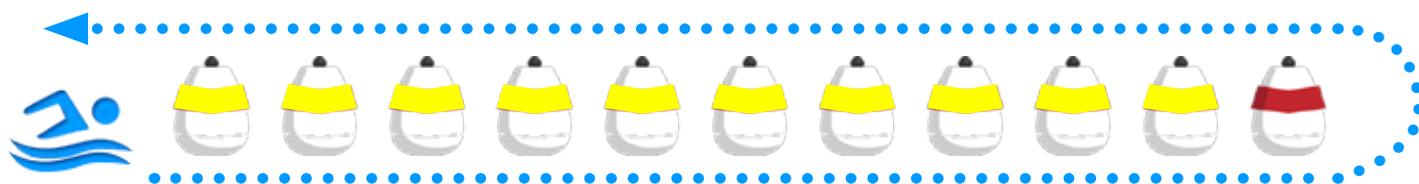
SALMSEIN - Lago Alpino - Estate 2017

24/25 GIUGNO: la 100 minuti di nuoto

22/23 LUGLIO: la 120 minuti di nuoto

12/13 AGOSTO: la 150 minuti di nuoto

16/17 SETTEMBRE: la 110 minuti di nuoto



Il giorno sarà scelto in base alle condizioni meteo migliori.

Ogni nuotatore può scegliere l'ora di ingresso (dall'alba alle ore 10) e di uscita.

La superficie natatoria della vasca è di 170 mt per 25 mt. Una vasca completa (andata/ritorno) misura circa 300 mt con unica corsia segnalata con boe gialle ogni 30 mt circa, esclusa l'ultima di colore rosso.

La nuotata è in solitaria, in senso antiorario, con un unico punto per il rifornimento (tempo massimo 30 secondi rimanendo in galleggiamento senza appoggiarsi).

E' vietato nuotare in scia (almeno 5 mt di distanza da chi ti precede) mentre è consentito nuotare in affiancamento. La T acqua è dai 22° ai 25°C.

Le iscrizioni si chiudono sempre 7 giorni prima della data prefissata ossia il 18/6, il 16/7, il 6/8, 10/9, il numero minimo degli iscritti è di 15 nuotatori.

La quota individuale è di € 35 (€ 50 per chi si iscrive il giorno stesso), compreso un pasto. Gli interessati possono inviare i dati a info.erodoto@gmail.com: dati anagrafici, cv natatorio per la nuotata interessata (indicare il mese prescelto), copia del certificato medico agonistico in corso di validità, indicare il tempo massimo in minuti per 2700 mt nuotati, copia del bonifico.

(Giordano 347 1924078 - IBAN IT47N0760105138254909054913)

SALMSEIN: maso biologico risalente al XV sec. d.C. con proprio lago naturale per nuotare e pescare. Luogo di partenza per varie attività come camminate, arrampicate, escursioni in bici o sci alpinismo nel Parco Naturale dello Sciliar e Alpe di Siusi (3 km fino alla cabinovia)

Alloggio al maso in appartamenti, in tenda o in camper previa prenotazione.

www.salmsein-biohof.com info@salmsein-biohof.com