

MAR NORD SARDEGNA - SETTEMBRE 2017

NUOTATA A CARATTERE STORICO, CULTURALE E NATURALISTICO



"...dopo aver percorso per mare circa 80 stadi" - Erodoto IV,8



ASINARA



Fin dall' antichità Plinio la chiamava "Insula Herculis", ma dal Medioevo in poi nelle carte nautiche troviamo dei nomi dell'isola simili e poco differenti:

- 1275 nella Carta Pisana veniva chiamata **ASENARA**
- 1296 **AZENARA**
- nel XIV sec. diventava **ASINAR** o **ASSINARA**.

*Fino alla metà del '500 si susseguirono nomi nelle carte nautiche come **SINNARIA**, **SINARCA**, **LINAGRE** e nel 1561 nella Carta dei Castaldi comparve il nome **ASINARA**, che risalirebbe al termine romano "SINNARIA". Dal 1154 gli Arabi chiamarono l'isola con un termine che significava "Isola Madre degli Asini", ipotesi confermata dalla testimonianza del geografo **AL-IDRISI**.*

LUOGO DELLA NUOTATA: da Spiaggia dell'Ancora (Stintino) a Cala Reale (Isola dell'Asinara)

DISTANZA: 80 stadi circa (15Km Ca) in solitaria o staffetta (2 nuotatori)

DATA ARRIVO a STINTINO: entro le ore 17 di giovedì 21 Settembre 2017

GIORNI UTILI PER L' ATTRAVERSATA: 22.23.24 Settembre 2017

PARTENZA PER LA NUOTATA: ore 6 da Spiaggia dell'Ancora-Stintino ed approdo a terra a Cala Reale nell'Isola dell'Asinara

CONDIZIONI IDONEE PER L'ATTRAVERSATA: corrente a favore o neutra per almeno i 2/3 dell'intera distanza con onde inferiori o ugali a 50cm.

La nuotata si effettuerà con un numero minimo di almeno 10 nuotatori iscritti.

La temperatura dell' acqua negli ultimi 3 anni è oscillata tra i 23 e i 26 °C.

I tempi limiti massimi da rispettare sono: dalla partenza ai primi 5 000 mt circa entro 105 min (cambio-staffetta), dalla partenza agli 11 000 mt circa entro 230 min (cambio-staffetta), nonchè tutti i vostri tempi autodichiarati nell'iscrizione, previo recupero da parte dell'Organizzazione.



REGOLAMENTO



1. La nuotata ha carattere storico, culturale e naturalistico.
2. Il percorso avrà n°2 punti di controllo regolarità nuotata (C.R.N), dopo 5 km e dopo 11 km dalla partenza con pronuncia obbligatoria:
 - per 80 stadi in solitaria: ASINARA 1, 2, 3(numeri)
 - per 80 stadi in staffetta: ASINARA A, B, C....(lettere)
3. Ognuno è libero di portarsi il proprio Kayaker personale.
L'organizzazione garantisce almeno 1 Kayaker ogni 3 nuotatori
4. La staffetta dovrà essere composta da 2 nuotatori.
Il cambio staffetta potrà avvenire nei 2 punti C.R.N. il nuotatore in partenza affiancherà sul dorso quello in arrivo per circa 20 mt, si daranno il 5 con la mano, uno proseguirà e l'altro salirà sull'imbarcazione d'appoggio.
L'assistenza della staffetta potrà essere costituita da un'imbarcazione a scelta guidata da una terza persona con esperienza non facente parte della staffetta.
5. I nuotatori sono obbligati a rispettare tutti i tempi autodichiarati nel Modulo di Iscrizione previo recupero da parte dell'Organizzazione e a compilare un'autodichiarazione alimentare il giorno precedente alla nuotata.
6. In caso di repentino peggioramento delle condizioni meteo-marine, a nuotata iniziata, l'Organizzazione deciderà se:
 - sospendere la nuotata con recupero dei nuotatori
 - anticipare un arrivo in mare "volante" previo avviso ai nuotatori
7. Ogni nuotatore dovrà automunirsi di n°2 torce subacquee (rosse lampeggianti) : 1 da porre sulla nuca e 1 sul retro del costume

8. ISCRIZIONI:

Data inizio iscrizione: 6/3/17

Data chiusura iscrizioni 21/7/17.

QUOTA DI ISCRIZIONE: in solitaria € 180, in staffetta € 200 (2 nuotatori).

La quota comprende:

- assistenza ai nuotatori (imbarcazioni di supporto e almeno 1 kayaker ogni 3 nuotatori)
- logistica e premiazione al primo approdato di ogni categoria FINP, UOMINI E DONNE
- pranzo a Cala Reale
- escursione pomeridiana in Jeep di almeno 2 ore nell'Isola dell'Asinara con visita ad un carcere, trasporto a Fornelli, traghetto da Fornelli a Stintino per il rientro
- visita del Museo della Tonnara a Stintino
- contributo di € 2 per la costruzione di un pozzo d'acqua in Africa (www.amiciper.wordpress.com)
- contributo di € 3 per l'emergenza Sisma Marche a favore delle Fattorie Didattiche del progetto "CONTADINI PER UN GIORNO".

N.B. In caso di mancata partecipazione la quota non verrà rimborsata ma sarà valida nel 2018.

STRUTTURE RICETTIVE: Hotel Ancora, Hotel Cala Reale, Park Hotel Asinara, Hotel Cala Rosa, B&B Nonno Stacca, B&B Porto Vecchio

contatti:



NUOTATORI - GIORDANO PESARESI 347 1924078

info.erodoto@gmail.com



KAYAKERS - STEFANO GRASSI 339 7319060

stefanograssi47@gmail.com