

Sabato 24 ottobre 2009

Triathlon della Maga Circe... ... praticamente un'Odissea!!!!

Orient-trekking, Canottaggio e Canoa

*Gara a squadre di 8 persone su 3 prove, seguendo le orme di Ulisse
nello splendido scenario di San Felice Circeo e Sabaudia.*

Prima Prova: "Nel Regno di Circe"

Ore 10:00 - 13:30

Prova di **Trekking** e **Orientamento** sul Monte Circeo.

Seconda Prova: "Il canto delle Sirene"

Ore 15:00 - 16.30:

Regata di **Canottaggio** sul Lago di Paola (Sabaudia) con 2 imbarcazioni del tipo 8 iole

Terza Prova: "Ritorno a Itaca"

Ore 17:00 - 18.00:

Prova di **Canoa** su Dragon Boat

Al termine delle gare:Premiazione e aperitivo presso:l' hotel "San Francesco"

Tutte le prove da svolgere sono collegate tra loro dalla tematica del viaggio di Ulisse e richiederanno, per essere svolte al meglio, una conoscenza elementare del Poema Omerico. La classifica finale verrà fatta sulla base dei risultati delle 3 prove.

Si accettano iscrizioni a squadre o individuali.

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 15 ottobre 2009.

Nota bene: in caso di eccessivo maltempo il programma di triathlon potrebbe dover essere ridotto alle sole 2 prove in barca (Otto Iole e Dragon Boat):

Domenica 25 ottobre 2009:

Avviamento/perfezionamento al canottaggio:

ore 9.30 - 12.30

Ai principianti verranno forniti i primi rudimenti della voga e verrà fatta fare un'uscita tecnica in barca (8 iole) della durata di 1 ora.

A chi ha già esperienza remiera verrà fatta una lezione finalizzata a migliorare il gesto tecnico.

Quote di partecipazione a persona:

X-small: solo avviamento/perfezionamento al canottaggio (domenica) = **40 euro**

Small = Triathlon + pranzo e premiazione = **90 Euro** (intera giornata di sabato)

Medium = Triathlon + pranzo e premiazione + avviamento/perfezionamento al canottaggio = **120 euro**

Large = Triathlon + pranzo del sabato e premiazione + cena e pernottamento* presso il San Francesco Charming Hotel** + prima colazione domenica + avviamento/perfezionamento al canottaggio) = **250 euro**

** I prezzi sono riferiti al pernottamento in stanza doppia - supplemento singola 50 euro*

*** Il San Francesco Charming Hotel - via del Caterattino s.n.c. - Sabaudia*

info: tel. 335 6644156