



GIRO D'ITALIA IN APNEA

e

CAPRI INTERNATIONAL FREEDIVING CUP

CAPRI (NA) 9 – 15 Ottobre 2017



Per il 3° anno consecutivo, nella incantevole cornice dell'isola di Capri si terrà la tappa del **Giro d'Italia in Apnea**, quest'anno tappa finale, e contestualmente la **Capri International Freediving Cup**, gara individuale di assetto costante.

Novità già introdotta l'anno scorso, nelle gare di assetto costante del **GIA** verranno acquisiti tutti i punti ottenuti nelle diverse discipline. Quindi, l'apneista che affronterà prove diverse nelle diverse giornate di gara, otterrà come punteggio finale la somma dei punteggi ottenuti nelle singole discipline secondo il regolamento GIA, mentre l'apneista che sceglierà di gareggiare sempre nella stessa disciplina, otterrà il punteggio relativo al migliore tuffo effettuato.

Ai fini invece della classifica della terza edizione della **Capri International Freediving Cup**, gara individuale di assetto costante, varrà la sola somma dei metri fatti nelle diverse discipline. La Capri International Freediving Cup quest'anno mette in palio, per i due vincitori, un montepremi di € **1.000,00**.



Programma quest'anno ancora più ricco grazie alla disponibilità del pluriprimatista Mondiale



Che da lunedì 9 a mercoledì 11 terrà uno **STAGE** di **ALLENAMENTO SPECIFICO** per **ASSETTO COSTANTE** nelle diverse specialità, quindi propedeutico alla competizione che si terrà nei 3 giorni successivi (12-14 ott/ 17)

Programma stage :

- Tecniche di respirazione
- Pratiche yoga
- Alimentazione
- Meditazione
- Assetto costante con Monopinna, Bi-pinne e Rana
- Tuffi assistiti dal sistema di sicurezza Lulu'
- Filmati personali

Il costo dello stage è di € 210,00

PROGRAMMA delle 3 giornate di gara: (il programma potrebbe subire variazioni per cause di forza maggiore nonché per le condizioni meteo-marine sfavorevoli)

Giovedì 12 Ottobre 2017

- Ore 09:30: segreteria AAC aperta presso lo Yacht Club Capri (Marina Grande, Capri), per la consegna dei moduli di iscrizione e degli eventuali certificati medici;
- Ore 10:30: partenza dal porto turistico di Capri per il campo gara;
- Ore 11:30: inizio gara; alla fine della gara, rientro in porto e a seguire briefing presso lo Yacht Club Capri per le dichiarazioni della gara prevista il Venerdì;

Venerdì 13 Ottobre 2017

- Ore 9:00: ritrovo al Porto Turistico di Capri e partenza per il campo gara;
- Ore 11:00: inizio gara; a seguire rientro in porto e briefing presso lo Yacht Club Capri per le dichiarazioni del Sabato.

Sabato 14 Ottobre 2017

- Ore 9:00: ritrovo al Porto Turistico di Capri e partenza per il campo gara;
- Ore 11:00: inizio gara, a seguire rientro in porto
- Ore 19:00: **cerimonia di premiazione** presso la Sala Consiliare del Comune di Capri (Piazzetta)

Domenica 15 Ottobre 2017

- Ore 10:00 ritrovo facoltativo presso lo Yacht Club Capri per escursione in barca.

Costo delle giornate di gara :

- Una giornata € 60,00
- Due giornate € 100,00
- Tre giornate € 120,00

Sistemazione sull'isola

Per pernottare:

Si può trovare facilmente su Internet tutta la lista degli alberghi e B&B presenti sull'isola. E' consigliabile soggiornare a Marina Grande o a Capri, per essere più vicini al porto. Parte dello staff soggiornerà presso l'Hotel Belvedere-Tre Re a Marina Grande.

Marina Piccola (a sud) si trova dall'altra parte dell'isola ed è collegata con Marina Grande tramite dei piccoli bus, così come Anacapri (ad ovest).

Per mangiare:

A pranzo è consigliabile munirsi di colazione al sacco.

Per la cena si stà definendo una convenzione con un locale.

Referenti:

Enrico Lupo ed Anna Cobau

CAPRI 9-15 OTTOBRE 2017

Capri Freediving Cup
Gara individuale con montepremi

Giro d'Italia in Apnea
Gara a squadre

MAREDiCARTA®
Libero realtà homebased
www.maredicarta.com

SANMAURO

mina
SPORT

ROIL
PETROLI
www.roilpetrol.it

HAND

Y-40
THE DEEP JOY

APNEA ACADEMY
COMPETITION