



Exploring Academy

Associazione di Promozione Sociale Legge 383 del 7 dicembre 2000
Via Ostigliese, 82 46030 Barbasso di Roncoferraro Mantova - CF 93038920208
Tel +39 338 9141510 - +39 348 7069420

www.expla.org info@expla.org

Corso Alfabetizzazione Speleosub Circolare N.1

A tutti gli iscritti al corso e agli interessati

La presente circolare per comunicare a tutti gli iscritti ulteriori informazioni sul corso in oggetto.

Attualmente sono iscritti al corso 6 partecipanti, Rimangono due posti disponibili.

Lo Staff Tecnico

Per ogni ulteriore informazione:

Mauro Campini 338 9141510

Vincenzo Biroli 335 264524





LOGISTICA

Il corso si terrà per la maggior parte presso la struttura **dell'associazione sportiva Rimbalzello** sita in località Barbarano, qualche Km a Nord di Salò (BS).

Pernottamento

La situazione degli alloggi disponibili al lago nel mese di Luglio è critica.

E' possibile pernottare in tenda presso il **campeggio LEFA' (tel 0365-643165 – mail: campinglefa@interfree.it Sito www.campinglefa.it)** dove alloggia, sempre in tenda, anche lo staff tecnico del corso.

E' necessaria la prenotazione, pertanto chi fosse interessato è pregato di comunicarlo al più presto indicando il numero di persone previste e il tipo di tenda.

Se qualcuno è interessato ad arrivare Giovedì sera ... ci contatti!

Pranzi e Cene

Viste le numerose attività previste durante i giorni del corso, sarà necessario sfruttare ogni momento di tempo disponibile. E' pertanto opportuno ridurre al minimo i tempi morti per pranzi e cene (beh, non sempre!)

Pranzi e Cene, qualora non previsti liberi da programma, saranno presso la struttura del centro sportivo Rimbalzello. Sempre per motivi di prenotazione, chiunque volesse usufruire di altra sistemazione è pregato di comunicarlo al più presto. Potranno ovviamente unirsi a noi per pranzo e cena eventuali amici, mogli fidanzate o parenti che i partecipanti al corso porteranno con se. Per cortesia comunicarne il numero.

Materiali:

Non è necessaria alcuna attrezzatura specifica.

Attrezzatura subacquea sportiva

Una BUONA Torcia subacquea

Scarponcini da Traking

Caschetto con sottogola (per chi ne possiede uno)





Programma

Venerdi 15 Luglio

- 09:00 Ritrovo partecipanti e Staff presso il centro Sportivo Rimbazello
- 09:00 – 10:00 Iscrizioni ed attività di segreteria
- 10:00 – 12:30 Lezione Teorica
- 12:30 – 14:00 Pranzo presso l'ass Rimbazello
- 14:00 – 16:00 Esercizi pratici a Terra
- 16:00 – 18:00 Esercizi in acqua
- 18:00 – 19:00 Discussione esercizi
- 19:00 Sistemazione per la notte e cena libera

Sabato 16 Luglio

- 09:00 – 10:00 Lezione Teorica
- 10:00 – 12:30 Esercizi a terra
- 12:30 – 14:00 Pranzo presso l'ass Rimbazello
- 14:00 – 16:00 Lezione Teorica
- 16:00 – 18:00 Esercizi in acqua
- 18:00 – 19:00 Discussione esercizi
- 19:00 – 21:00 Cena presso l'ass Rimbazello
- 21:00 – 22:30 Lezione Teorica

Domenica 17 Luglio

- 07:00 Ritrovo presso il casello autostradale di Desenzano (BS)
- 09:00 Immersione alla risorgenza dell'Elefante Bianco (valstagna Vicenza)
- 13:00 Pranzo
- Pomeriggio Visita alle grotte dell' Oliero e Fontanazzi
- 18:00 Chiusura Corso

