

**1° EVENTO**  
**NUOTO DI FONDO**  
**A**  
**MARSA ALAM**  
**27 ottobre 2015 (martedì)**

**MARSA ALAM - FLORIANA EMERALD LAGOON\*\*\*\*\***

*VIAGGIO DI 8 GIORNI/7 NOTTI*

DATA PARTENZA 27 ottobre 2015 (martedì) da Verona, Malpensa, e Fiumicino

**ALLENAMENTO E GARA (amatoriale) IN MAR  
ROSSO OVVERO NUOTARE IN UN ACQUARIO**

**NELLA BAIATA PROTETTA DEL COMPLESSO FLORIANA EVITANDO IL  
RISCHIO DELLE ONDE CHE SI INFRANGONO AL DI FUORI DEL REEF  
(DISTANTE CIRCA 500 METRI)**

**Allenamento nuoto di fondo: determinazione e sforzo fisico**

Si richiede non soltanto la resistenza fisica ma anche la conoscenza di particolari tattiche e tecniche di nuoto, per essere in grado di affrontare ogni situazione. L'allenamento per il nuoto di fondo è non solo fisico ma anche mentale.

## **Coprire lunghe distanze sfidando le avversità ambientali**

L'allenamento degli atleti o anche semplicemente degli amanti del nuoto di fondo va fatto al di fuori delle piscine. Allenarsi in **acque libere**, che sia mare o lago, significa verificare la resistenza fisica su distanza, migliorare la capacità polmonare e sopportare sempre meglio lo stress derivante dalla stanchezza. Durante un allenamento è necessario alternare i ritmi di velocità, inoltre non si devono sottovalutare gli stili di nuoto come lo stile a dorso, rana, ma anche lo stile libero, molto utile per rafforzare i muscoli. La cosa più importante è la concentrazione massima rivolta alla tecnica che si sta mettendo in pratica

### **EVENTI**

**PARTY IN SPIAGGIA IN COSTUME LOCALE, SNORKELING SULLA BARRIERA CORALLINA, GARE SPORTIVE DEDICATE, MINI OLIMPIADI, TORNEO BEACH VOLLEY, TORNEO PALLANUOTO, CABARET E SKETCH.**

### **PREMI:**

**COPPE E RICONOSCIMENTI  
INOLTRE A ESTRAZIONE 3 PREMI:**

- **VIAGGIO GRATUITO DI 8 GIORNI PER IL 2° EVENTO NUOTO DI FONDO DEL 2016**
- **WEEK/END BENESSERE IN SLOVENIA**
- **BOSCOLO GIFT**

### **PROGRAMMA DI VIAGGIO**

#### **1° giorno**

Ritrovo all'aeroporto di Verona e partenza con volo charter per Marsa Alam

Arrivo e trasferimento in bus privato al villaggio.

Cocktail di benvenuto riservato al gruppo.

Breafing e incontro informativo. Sistemazione nelle camere riservate.

Cena in zona riservata del ristorante principale e pernottamento.

#### **2° giorno**

All inclusive.

**Mattinata di allenamento in mare.**

Pomeriggio libero per attività balneari.

Cena in zona riservata del ristorante principale. Spettacolo in anfiteatro tenuto dallo staff di animazione dell'hotel.

#### **3° giorno**

All inclusive.

**Mattinata di allenamento in mare.**

Per i non nuotatori escursione facoltativa a Sharm El Luli/Blue Lagoon

Cena in zona riservata del ristorante principale.  
Festa in spiaggia.

#### **4° giorno**

All inclusive.

#### **Mattinata di allenamento in mare.**

Pomeriggio mini olimpiadi con lo staff sportivo dell'hotel.

Cena in zona riservata del ristorante principale

Serata beduina: tutti in abbigliamento locale!

#### **5° giorno**

All inclusive

#### **Gara di nuoto in mare 500 e 1000 metri.**

Pomeriggio libero per attività balneari.

Cena in zona riservata del ristorante principale. Spettacolo in anfiteatro tenuto dallo staff di animazione dell'hotel.

#### **6° giorno**

All inclusive.

#### **Gara di nuoto in mare 2000 metri.**

Pomeriggio libero per attività balneari.

Cena in zona riservata del ristorante principale. Spettacolo in anfiteatro tenuto dallo staff di animazione dell'hotel.

#### **7° giorno**

All inclusive

#### **Giornata a disposizione.**

Cena di arrivederci in area riservata del ristorante principale con premiazione dei vincitori

#### **8° giorno**

All inclusive.

Trasferimento in aeroporto in tempo utile per il volo di rientro a Verona.

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE \*

**Euro 755,00** per persona in camera doppia in All Inclusive **quota finita**

INCLUDE visto per l'Egitto, tasse aeroportuali e assicurazione medico/bagaglio

Euro 245,00 camera doppia uso singola

Euro 35,00 assicurazione annullamento facoltativa

**POSSIBILITA' DI PRENOTARE POSTO UOMO O POSTO DONNA, QUINDI DI DIVIDERE LA CAMERA CON ALTRO PARTECIPANTE**

## QUOTA ANTEPRIMA VALIDA PER CONFERME ENTRO IL 31 MAGGIO 2015

Il viaggio verra' effettuato con almeno 20 partecipanti. Nel caso non si raggiungesse il minimo partecipanti, l'acconto verra' restituito

### LA NOSTRA OFFERTA COMPRENDE

- Trasporto aereo in classe economica con volo charter dall'aeroporto richiesto a Marsa Alam andata e ritorno.
- Franchigia bagaglio in classe economy p.p.: 15 Kg in stiva + 5 Kg a mano.
- Assistenza di nostro personale specializzato negli aeroporti per il disbrigo delle formalità d'imbarco.
- Accoglienza di nostro personale specializzato in loco.
- Trasferimento privato dall'aeroporto di Marsa Alam al Floriania Emerald Lagoon\*\*\*\*\* andata e ritorno.
- Sistemazione in camera a due letti con bagno o doccia.
- Organizzazione tecnica dell'evento
- Uscite di allenamento in mare
- Assistenza tecnica, di sicurezza e medica durante la gara
- La prima colazione, il pranzo e la cena in formula All Inclusive.
- Welcome drink e check-in personalizzato all'arrivo.
- Cena di Gala a bordo piscina l'ultima sera
- Premi ad estrazione come indicato sopra
- Carbon tax
- Visto per Egitto
- Oneri e tasse di trasporto
- Borse omaggio personalizzate dell'evento e gadgets
- Briefing informativo riservato al gruppo con lo staff a disposizione presso la struttura
- Assicurazione medico/bagaglio e assistenza medico-legale.
- Addizionale comunale
- Costi fissi di prenotazione
- Accompagnatori Luz de Luna Viaggi
- Staff sportivo di supporto evento

### LA NOSTRA OFFERTA NON COMPRENDE

- Eventuale adeguamento carburante;
- Garanzie facoltative annullamento e spese ospedaliere;
- Eventuali esborsi che si rendano necessari in caso di forza maggiore ed eventuali tasse che vengano ratificate o modificate dai vari Paesi, successivamente alla redazione del catalogo.
- Mance, extra di carattere personale;
- Extra di carattere personale
- Mance, escursioni facoltative

- Assicurazione annullamento facoltativa euro 35
- Tutto quanto non indicato nella voce “la quota comprende”.

**LA PRESENTE QUOTA NON INCLUDE ADEGUAMENTI CARBURANTE O VALUTARIO**