

TRAVERSATA CORSICA-CAPRAIA A NUOTO (33 KM A STAFFETTA)

1 - 4 Giugno 2023

"IL MARE UNISCE UNISCE I PAESI CHE SEPARA"

La Delegazione della LNI di **Capraia Isola**, insieme a **Abbracciamoli Onlus**, organizza una traversata **a nuoto a staffetta** tra la Corsica e l'Isola di Capraia dal 1 al 4 giugno 2023. Una nuotata **non competitiva**, non volta ad ottenere un record o primato, ed **inclusiva**, rivolta cioè sia ad atleti, anche con disabilità, che semplici appassionati. Oltre ad essere un momento unico ed aggregato per i partecipanti, l'evento ha come obiettivo quello di veicolare alcuni messaggi cari e comuni alle due organizzazioni:

- **sensibilizzare al rispetto e la tutela dell'ambiente marino**, con particolare attenzione alla questione delle microplastiche ed al rischio di estinzione di alcune specie
 - **promuovere l'inclusività**, se possono partecipare tutti, dovendo richiedere di garantire un passo minimo di 2,5 min/100m, in caso di disabilità sarà possibile garantire questo passo a coppie
 - **"Il mare unisce i paesi che separa"**, rappresentare un ponte ideale tra due terre una volta legate dal punto di vista politico e commerciale, ed oggi legate da grandi amicizie ed un comune senso di appartenenza, la Corsica e la Capraia, dando così corpo al detto di A. Pope
- Per questioni logistiche avremo un numero massimo di **18 nuotatori** che effettueranno **30 tratte da 30 min ciascuno**. Più che l'evento in se stesso sarà interessante il percorso, fatto di incontri, conoscenza, allenamenti e momenti di socialità.

Programma della traversata

Gio 1 giugno: partenza da Livorno col traghetto delle 13:45 ed arrivo a Capraia ore 16:30

Ven 2 giugno: trasferimento a Macinaggio e pernottamento

Sab 3 giugno: inizio traversata ore 5:00 ed arrivo a Capraia entro le ore 21:00

Dom 4 giugno: pranzo di festeggiamento e rientro in continente col traghetto delle 18:15

La partenza per Macinaggio potrebbe essere ritardata fino a 2 giorni in caso di condizioni meteo-marine avverse, per cui è necessario **garantire la presenza fino a Mar 6 Giugno**.

Requisiti minimi per partecipare:

- aver partecipato ad almeno **3 eventi** di nuoto in acque libere, ed almeno 1 nuotata su una distanza non inferiore a **5 km** (mezzofondo)
- essere in grado di tenere un passo di **2,5 min/100m** per 30min, oppure partecipare con un'altra persona con cui complessivamente potete tenere il passo richiesto;
- avere un **certificato medico** per attività sportiva **agonistica**, o certificato medico sportivo **di tipo B1** per attività ad alto impegno cardiovascolare
- **concorrere anticipatamente alle spese** per l'organizzazione, suddivise equamente tra tutti i nuotatori (circa 250 euro ciascuno - sono escluse le spese di sostentamento a Capraia)
- garantire la propria presenza a Capraia nel periodo **1-6 giugno**
- avere almeno **18 anni** già compiuti

Se vuoi partecipare scrivici a **[traversatacorsicacapraia\(at\)gmail.com](mailto:traversatacorsicacapraia(at)gmail.com)**, ti manderemo una descrizione dettagliata dell'evento ed il link al form online per inviarti i tuoi dati e la conferma della tua candidatura a partecipare, form che dovrai compilare ed inviarti **entro il 15 marzo**. Per maggiori informazioni: <https://www.leganavale.it/capraia-isola/evento/48096/TRAVERSATA-A-NUOTO-A-STAFFETTA-CORSICA-CAPRAIA>