

KYTHNOS

Swimtrekking & Orienteering 09-18 Agosto 2021

Giornata tipo Swimtrekking

Ore 8.30- Prima colazione.

Ore 9.30- Briefing di introduzione all'attività giornaliera: pianificazione dell'itinerario di nuoto a mare sulla base delle condizioni meteo-marine; analisi dei venti e delle correnti; protocollo di sicurezza del nuoto in acque libere; tecniche di nuoto in coppia e in gruppo; biologia marina; alimentazione.

Ore 10.30- Trasferimento al punto di partenza (a piedi o con mezzi pubblici).

Ore 11.00- Ingresso in acqua e inizio attività attività Swimtrekking

Ore 13.00- Sosta sul litorale per un leggero pranzo al sacco che dovrà essere particolarmente leggero ma ricco di sostanze energetiche ad alta digeribilità: i generi di conforto ed eventuali accessori saranno disponibili all'interno dei barkini. Questo momento di ristoro potrebbe anche aprirsi a brevi escursioni nell'entroterra per esplorare le zone costiere: con abiti pratici e comodi, macchina fotografica e scarpe da ginnastica, lo swimtrekker potrà avventurarsi in luoghi dalla natura incontaminata.

Ore 16.00- Ripresa delle attività Swimtrekking per concludere l'itinerario previsto.

Ore 17.30- Termine attività Swimtrekking e rientro al punto di partenza da dove si proseguirà (a piedi o con mezzi pubblici) verso gli alloggi.

Ore 18.00- Relax

Ore 20.00- Cena.

Ore 21.30- Briefing con proiezione foto e girati video della giornata e momento di confronto sulle esperienze vissute in mare.