

# ***ECO-STORICA DEL CONERO***

---



*“... dopo aver percorso per mare circa 80 stadi ...”*

*Erodoto IV,8*

## **Domenica 30 AGOSTO 2015**

**Circa 80 stadi (15 km):** ore 6:15  
partenza dal Passetto di Ancona  
solitaria o staffetta.

**21 STADI (4km circa)** annullata  
per mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti.

[www.nuotatadelconero.it](http://www.nuotatadelconero.it)

per info: Giordano 347.1924078

Organizzata da: **Centro Sperimentale CiSEI**



[www.cisei.info](http://www.cisei.info)

# NAVIGANDO SOTTOCOSTA

## come Loro ci hanno insegnato

Monte Conero= ANKO'N = cubitus=gomito " dal cambiamento di direzione che assume la linea di costa".

Tratto di mare già navigato sin dal IX sec. aC da Greci, Siculi, Siracusani, Celti, essi ci hanno tramandato vecchi approdi nasce l'eco-storica del Conero.

Nuotata a carattere storico, naturalistico e culturale.

Qui fenomeni geologici, l'azione erosiva del mare e del vento hanno modellato la costa dando origine a cale, golfi o spiagge dai bianchi ciottoli, costituendo un autentico patrimonio di bio-diversità.

Oggi i nostri punti di partenza e di arrivo si trovano all'incirca in prossimità dei due antichi scali marittimi: Ancona (IV sec aC) e Numana (IX sec aC) già punti di riferimento della navigazione Greca.

I nuotatori partendo alle 6:15 dal Passetto di Ancona arriveranno alla Spiaggiola di Numana.

Gli iscritti nuoteranno sottocosta, come i nostri avi ci hanno insegnato, entro la distanza di sicurezza consentita alla balneazione.

Incontreranno all'inizio gli Scogli Lunghi e gli Scogli del Cavallo che proteggono dal mare le tipiche Grotte dei pescatori, chiamati "grottaroli" che con le loro imbarcazioni a remi vigileranno sui partecipanti.

Bracciata dopo bracciata e pagaiata dopo pagaiata si arriverà al **TRAVE**. Esso rappresenta un rarissimo esempio di molo naturale costituito da un orizzonte arenaceo relativamente resistente, interposto fra rocce argillose maggiormente erodibili da parte del mare. **Affiancamento dei kayakers ai nuotatori.**

**1° C.R.N.** (controllo regolarità nuotata) boa rossa o imbarcazione con passaggio obbligato da parte del nuotatore entro 105 minuti dalla partenza, previo recupero, **5 km** già percorsi(cambio-staffetta).

**Obbligo pronunciarsi:** ANKO'N, numero punzonatura, nome e cognome (es. *ANKO'N, 1, Mario Rossi*).

Costeggiando la spiaggia di Mezzavalle si arriverà a Portonovo, dove affacciati sul mare, si trovano il Fortino Napoleonico, la Torre di Vedetta, la Chiesetta di Santa Maria ed infine lo Scoglio della Vela che chiude la baia, mantenersi sempre sottocosta.

La falesia si fa' sempre più alta e i nuotatori transiteranno davanti alla spiaggia dei Gabbiani e dagli scogli denominati

**LE DUE SORELLE.** Bellissimi monumenti naturali formatesi in seguito all'erosione selettiva marina con processi analoghi a quelli sopracitati (Trave), dai quali differiscono perché costituiti dalla più antica formazione della maiolica.

**2° C.R.N.** boa rossa o imbarcazione con passaggio obbligato da parte del nuotatore entro 250 minuti dalla partenza, previo recupero, **obbligo pronunciarsi** come sopra, **11 km** già percorsi (cambio-staffetta).

La spiaggia omonima, denominata delle Due Sorelle, segna l'ingresso nel versante sud del Monte Conero, la falesia comincia ad abbassarsi ed i nuotatori dopo la baia dei Sassi Neri, la spiaggia Urbani di Sirolo arriveranno all'angolo nord della Spiaggiola di Numana a 20 metri dalla battigia proprio per simulare e testimoniare l'approdo a terra dei coloni Greci.

La collocazione dei vecchi approdi ci è pervenuta grazie a ritrovamenti di ceramica, in prevalenza da cucina medesimo premio ai primi approdati.

Dopo la premiazione, per chi aderirà, sarà istituito un momento conviviale dove saranno assaggiati prodotti ittici locali e prodotti biologici del territorio con degustazione di pietanze con antiche ricette, come loro mangiavano:

- acetaria di farro: farro , sedano, carota, seppia, garum;
- acetaria di cece: cece, olio, garum, sale, alloro, cotenna di maiale;
- epityrum (salsa): olive, garum, olio, aglio, prezzemolo, pepe tritato;
- bio-pane cotto a legna.

"Mangiare in comune è un rito oramai da millenni, ma è ovviamente un rito che ha assunto aspetti assai vari essendo il prodotto dell'epoca, del luogo delle circostanze in cui avviene e della cultura della società che ne stabilisce le regole.

Sedersi a tavola e imbandire la tavola sono quindi azioni importanti e mai casuali.

Tutto quanto caratterizza la nostra tavola... è quindi frutto di un'elaborazione propria della nostra cultura, anche culinaria, della nostra società."

Il grande cetaceo (Monte Conero) vi aspetta!!

# REGOLAMENTO GENERALE

---

**1.** L' ECO-STORICA DEL CONERO è una nuotata sottocosta avente carattere storico, culturale e naturalistico (80 e 21 stadi).

**2.** Ogni iscritto regolarmente dovrà nuotare sottocosta ossia tra la battigia e le boe che delimitano il diritto alla balneazione. Tenersi sempre la costa sulla destra ben visibile e il mare sulla sinistra (80 e 21 stadi).

**3.** Ogni NUOTATORE dovrà essere in possesso di certificato medico per pratica sportiva in corso di validità (80 e 21 stadi).

**4.** Il percorso sarà segnalato da n.2 boe rosse/imbarcazioni in corrispondenza dei due elementi caratteristici naturali del Parco del Conero, il Trave dopo 5 km e le Due Sorelle dopo 11 km dalla partenza. In entrambi si effettueranno i controlli di regolarità nuotata con pronuncia obbligatoria, previo recupero da parte dell'organizzazione, ed il cambio-nuotatore per la squadra (80 stadi).

**5.** Il percorso sarà segnalato da imbarcazioni e kayak sino all'approdo a terra (21 stadi).

**6.** Ogni nuotatore sarà assistito dal quinto (5) chilometro (dal Trave in poi) dal proprio kayaker assegnato il giorno precedente (80 stadi).

**7.** Il KAYAKER-ASSISTENTE avrà il ruolo di:

- indicare la giusta rotta al nuotatore;
- assisterlo nei rifornimenti;
- non dare nessun tipo di aiuto o contatto fisico;
- essere vigile e in contatto con le imbarcazioni di appoggio a motore (80 stadi solitaria).

**8.** La squadra-staffetta dovrà essere composta da un minimo di 2 ad un massimo di 3 nuotatori.

Ogni squadra dovrà automunirsi di:

- una persona con esperienza per guidare il proprio gommone;
- una cuffia uguale di colore per i componenti della squadra;
- di una bandiera di dimensioni 70 cm per 100 cm avente lo stesso colore della cuffia della squadra.

I colori delle cuffie saranno assegnati secondo l'ordine temporale d'iscrizione:

- cuffia di colore rosso alla prima squadra iscritta;
- cuffia di colore giallo alla seconda squadra iscritta;
- cuffia di colore verde alla terza squadra iscritta;
- cuffia di colore azzurro alla quarta squadra iscritta;
- cuffia di colore bianco alla quinta squadra iscritta.

In prossimità dei cambi stabiliti - Trave e Due Sorelle - il nuotatore in partenza affiancherà sul dorso quello in arrivo per circa 20 metri, dopodiché si daranno il cinque (con la mano), uno proseguirà e l'altro salirà a bordo del gommone (80 stadi squadra).

**9.** I nuotatori che non rispettano i tempi autodichiarati nell'iscrizione saranno recuperati dall'Organizzazione.

(es. dichiaro di arrivare al Trave (5 km) entro 105 minuti, se dopo 80 minuti o percorso solo 3 km salirò in gommone).

**10.** Tutti i mezzi di appoggio a motore dell'organizzazione navigheranno con bandiera riconoscibile all'esterno della fascia di costa adibita alla balneazione ed interverranno solo in caso di necessità (80 e 21 stadi).

**11.** L'organizzazione vigilerà con mezzi di primo soccorso in mare e a terra ove accessibile (80 e 21 stadi).

**12.** L'Organizzazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare sia ai concorrenti che a terzi o a cose, prima, durante e dopo la manifestazione non inerenti all'evento e al percorso (80 e 21 stadi).

**13.** A nuotata iniziata, in caso di repentino peggioramento delle condizioni meteorologiche l'Organizzazione deciderà se:

- Sospendere le nuotate con recupero dei nuotatori.
- Anticipare l'arrivo alla baia di Portonovo (80 e 21 stadi)

**N.B. Cercasi Kayakers** esperti in assistenza ai nuotatori, permanenza in mare dalle 2 alle 3 ore circa, offresi pranzo.

Ai primi 5 iscritti da fuori regione Marche che aderiranno all'**Eco-Storica del Conero 2015** sarà offerto anche l'alloggio (notte del 29 su 30), con arrivo il 29 agosto alle ore 16:00 al Centro visite Parco del Conero, via Peschiera 30, Sirolo (AN).

## PROGRAMMA 80 e 21 STADI (15 e 4 KM)

---

### Sabato 29 agosto 2015:

- 15:00 **ritrovo** presso i giardini di Piazza Nuova a Numana, parcheggi riservati in via Avellaneda (n°30 posti gratuiti). In caso di pioggia ritrovo medesimo orario presso il Palazzetto dello Sport di Marcelli in via Fabriano.
- 15:30 **accoglienza e registrazione**, incontro rivolto a tutti coloro che aiutano a valorizzare l'evento e renderlo sicuro. Descrizione del percorso 80 stadi solo/squadre, sorteggio e assegnazione kayakers.

### Domenica 30 agosto 2015:

- 05:05 **Ritrovo** presso il parcheggio antistante il Porto di Numana
- 05:15 Partenza bus per il Passetto di Ancona
- 06:05 Ingresso in acqua nuotatori
- 06:15 **PARTENZA ECO-STORICA DEL CONERO 2015 80 STADI SOLO/SQUADRA**
- 08:00 TRAVE - 1° C.N.R. , cambio staffetta 80 stadi
- 10:25 Le DUE SORELLE 2° C.R.N., cambio staffetta 80 stadi
- 12:15 Massimo tempo utile per l'approdo a terra alla Spiaggiola di Numana, 80 stadi
- 13:00 **Premiazione** 80 stadi solo/squadre
- 13:30 *Momento conviviale*

In caso di previsioni meteo marine avverse constatate nei giorni antecedenti l'organizzazione si riserva di **anticipare la nuotata al giorno prima**, ossia Sabato 29/08/2015 con accoglienza e registrazione Venerdì 28/08/2015 con medesimo programma.

# ISCRIZIONI

---

Data inizio iscrizioni: 15 giugno 2015.

Data chiusura iscrizioni: **31 luglio 2015**.

## **Quota iscrizione 80 STADI IN SOLITARIA euro 60,00**

La nuotata avverrà solo con un numero **minimo pari a 10 nuotatori**. In caso contrario verrà annullata e le quote già versate verranno rimborsate escluse le spese.

Saranno accettate iscrizioni fino al 7 agosto **2015** applicando una aggiunta di 30 € senza garantire la presenza del canoista.

## **Quota iscrizione 80 STADI SQUADRA euro 150,00 compreso il gommone.**

Il numero di squadre ammesse sono cinque (5) distinte dal colore della propria cuffia.

Nell'iscrizione scrivere SQUADRA ECO-STORICA del Conero 2015, Nome e Cognome del Caposquadra.

Nel modulo indicare il percorso per ogni nuotatore:

- dal Passetto di Ancona al Trave (5 km).....Nome e Cognome del nuotatore
- dal Trave alle Due Sorelle (6 km).....Nome Cognome del nuotatore
- dalle Due Sorelle a Numana (4 km).....Nome Cognome del nuotatore

## **Quota iscrizione 21 STADI euro 30,00**

La nuotata avverrà solo con un numero minimo di iscritti pari a 30 nuotatori, non raggiungendo tale numero verrà annullata e le quote verranno rimborsate escluse le spese.

La quota d'iscrizione comprende:

- contributo di € 2,00 per la costruzione di un pozzo d'acqua in Africa\* (80 e 21 stadi);
- copertura assicurativa (80 e 21 stadi);
- trasferimento alla partenza (80 e 21 stadi);
- bio-buffet post gara (80 e 21 stadi);
- momento conviviale, pranzo (80 stadi in solitaria);
- logistica e assistenza.

**N.b.** Il bio-buffet post gara sarà offerto a tutti al momento dell'approdo a terra; mentre il momento conviviale/pranzo sarà facoltativo ed incluso per gli iscritti alla 80 STADI SOLO.

Chi parteciperà alla 80 STADI SQUADRA o alla 21 STADI, e vorrà aderirvi, dovrà versare un supplemento di **euro 12,00** da aggiungere alla quota d'iscrizione.

Le iscrizioni tramite modulo online su [www.nuotatadelconero.it](http://www.nuotatadelconero.it) dovranno essere accompagnate dalla ricevuta del versamento effettuato mediante bonifico bancario (eventualmente comprensivo del supplemento per il momento conviviale se dovuto) e inviato per email a [comunica@cisei.info](mailto:comunica@cisei.info):

Intestazione: **CiSEI - Centro Sperimentale di Educazione Interculturale**

Presso: **Banca Popolare di Ancona Spa - filiale di Pollenza**

Causale: **Ecistorica del Conero 2015 - "Nome" "Cognome" partecipante**

IBAN: **IT 88 P 05308 69100 000000001865**

(bonifico bancario e e-mail effettuato dal nuotatore iscritto nello stesso giorno)

\* I 2,00 € compresi nella quota d'iscrizione saranno devoluti all' "Associazione Amici per" [www.amiciper.wordpress.com](http://www.amiciper.wordpress.com) per la realizzazione di un pozzo per l'acqua potabile nella regione africana del Burkina Faso. L' Ass. ha già finanziato 8 pozzi nella regione oltre ad impegnarsi nella raccolta di materiale usato per risolvere alcune necessità primarie in questa zona (asciugamani, lenzuola, materiale sanitario disinfettante (garze, bende, guanti monouso ecc.).

## PREMIAZIONE

---

**Saranno premiati i primi 3 uomini, le prime 3 donne e la prima squadra approdati a terra.**

La collocazione dei vecchi approdi greci (Ancona-Numana) ci è pervenuta grazie ai ritrovamenti ceramici, in prevalenza da cucina, che ci hanno permesso di localizzare i siti. Gli approdati a terra saranno premiati con una terracotta e un soggiorno per due notti (2 persone) in strutture ricettive locali, previa prenotazione anticipata.

Elenco delle strutture che promuovono e sostengono  
l'ECO-STORICA DEL CONERO 2015:

- Fortino Napoleonico (Portonovo) dal 13/09/2015 al 30/12/2015
- Monte Conero (Sirolo) dal 01/10/2015 al 31/05/2016
- Conchiglia Verde (Sirolo) dal 01 al 10/09/2015
- Giardino (Numana) dal 01/10/2015 al 30/04/2016
- Camere Alisa (Sirolo) dal 20/03/2016 al 20/06/2016
- Camere Maré (Sirolo) dal 01/10/2015 al 30/04/2016
- Camere Conero (Sirolo) dal 01/10/2015 al 30/04/2016
- Affittacamere Le 3 Sorelle (Sirolo) dal 01/10/2015 al 30/04/2016
- Le Fiabe Country House di Gigli Alberto 1 notte nei mesi di Apr-Mag-Sett.2016
- Hotel Sirolo (Sirolo) dal 01/10/2015 al 30/04/2016

Le strutture saranno estratte a sorte dagli stessi approdati in ordine di arrivo.

# CIRCUITO ERODOTO 2015

---

**1° prova Attraversata Bocche di Bonifacio** - dalla Sardegna alla Corsica o viceversa - dal 26 al 28 giugno con partenza da Baia Santa Reparata ore 05:30.

**2° prova Eco-storica del Conero** - da Ancona a Numana - il 30 agosto con partenza dal Passetto di Ancona alle ore 06:15.

**3° prova Naviglio Grande** - da Abbiate Gasso a Milano - il 12 settembre con partenza da Abbiate Grasso alle ore 14:30.

## Classifica a punti per le 3 prove

---

Ai nuotatori verranno assegnati i seguenti punteggi:

- 30 punti al 1° approdato
- 25 punti al 2° approdato
- 20 punti al 3° approdato
- 15 punti al 4° approdato
- 10 punti al 5° approdato
- 8 punti al 6° approdato
- 6 punti al 7° approdato
- 4 punti al 8° approdato
- 2 punti al 9° approdato
- 1 punto al 10° approdato

**Nessun punto è riconosciuto dall'11° in poi e a chi non ha concluso la prova o viene squalificato.**

## Premiazione per le 3 prove

---

La premiazione finale (delle 3 prove) sarà effettuata dopo lo svolgimento dell'ultima prova e saranno premiati i primi 3 nuotatori che avranno raggiunto il maggior punteggio con una vacanza premio.