



**KAYAK, CULTURE, GASTRONOMIE AUX CONFINS DE LA France ET DE L'Italie  
du 18 AU 21 SEPTEMBRE**

Afin de découvrir, à travers le kayak de mer, les beautés culturelles et culinaires de l'extrême ouest ligure.

**PROGRAMME**

**Vendredi 18 septembre 2015**

Arrivée des participants et installation au camping à Camporosso al mare

Après-midi en kayak à Bordighera – balade à pied le long des sentiers peints par Monet

Au retour exercices dans l'eau

Parcours aller-retour d'environ 5 NM

Le soir, visite du centre historique de Vintimille et dîner.

**Samedi 19 septembre 2015**

Iles de Lérins : avec la voiture nous irons à Cannes et, de là, nous embarquerons pour le tour des deux très belles îles

Parcours aller-retour d'environ 9NM

Dîner au camping

**Dimanche 20 septembre 2015**

Excursion à capo Mortola et Menton

Visite des splendides jardins botaniques Hanbury, site archéologique des Balzi Rossi et Menton

Parcours d'environ 8 NM aller-retour (Capo Mortola) ou 12 NM (Menton)

Le soir, visite du centre historique de Dolceacqua, projection au « Visionarium » et dîner

## **Lundi 21 septembre 2015**

Excursion à Ospedaletti et balade en vélo ou à pied le long de la piste cyclable la plus belle d'Europe

Apéritif le long de la piste cyclable

Retour en début d'après-midi

Parcours Aller-retour d'environ 9 NM

Départ

## **EQUIPEMENT ET COMPORTEMENT NECESSAIRES**

Chaque kayaker devra porter le gilet de sauvetage, la jupe et la tenue adaptée à la saison.

Les kayaks doivent être des kayaks de mer, d'une longueur supérieure à 4,50 mètres, insubmersibles, dotés de caissons étanches, systèmes de vidage (pompe manuelle ou écope) et ligne de vie.

Toutes les excursions en kayak seront encadrées par des instructeurs et des guides Sottocosta

Avant chaque excursion un briefing sera fait et chaque participant devra observer les règles de navigation.

En cas de mauvaises conditions météo marines, des excursions seront organisées à pied ou d'autres activités.

## **COUTS**

De 148 à 260 € en fonctions du nombre de jours de location du bungalow. Pour les détails, se référer au bulletin d'inscription.

Le coût comprend :

- L'inscription et le cadeau souvenir ;
- Accompagnement durant les excursions ;
- Tous les repas, du petit déjeuner au dîner, boissons incluses (les déjeuners seront tirés du sac);
- Les entrées et les visites guidées conformément au programme ;
- Toutes les nuits au camping en bungalow pour 2 à 4 personnes, avec ou sans services – il est nécessaire d'apporter le sac de couchage .

Les kayaks resteront au camping pendant la nuit.

Le coût ne comprend pas : les parcours de chez vous aux lieux de rassemblement et vice-versa, le transfert en voiture pour l'excursion aux îles de Lérins, les dépenses personnelles, et tout ce qui n'est pas prévu précédemment.

## **Modalités d'inscription :**

Les inscriptions seront acceptées une fois que vous aurez complété la fiche d'inscription et le versement d'un acompte de 50 Euros sur le compte courant bancaire de Canoaverde

Intitulé Circolo Canoaverde, Via Sarfatti 36r, 16167 GENOVA et l'envoi de la fiche d'inscription et du versement par mail à : [raduno@canoaverde.org](mailto:raduno@canoaverde.org)

Inscriptions jusqu'au 30 août 2015 dernier délai.

Les annulations (qui doivent nous parvenir par mail aux adresses suivantes :

[raduno@canoaverde.org](mailto:raduno@canoaverde.org) et [luisaca@yahoo.com](mailto:luisaca@yahoo.com)

Et remboursements : pour les annulations parvenues avant le 30 juillet remboursement de 100 % de l'acompte. Du 1<sup>er</sup> au 30 août remboursement de 50 % de l'acompte.

Après le 30 août 2015, aucun remboursement.

Pour les inscriptions qui nous parviendront après le 30 août, le coût sera augmenté de 30 %