

⚓ TINTORERES ⚓
**I OPEN WATER
WEEKEND**
LLANÇÀ 15/16 JUNY



YOGA PER SWIMMERS

SLOW SWIM · ECOSWIMMING

XERRADA DE TITA LLORENS

MODERADOR: MIQUEL SUNYER

TRAVESSIA 2K/4K

ORGANITZA:



AMB EL SUPORT DE:



Fundación
**JOSEP
CARRERAS**
contra la leucèmia

+info: www.tintoreresllanca.cat

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Vies Braves
SEA SWIMMING LINES



DISSABTE 15 I DIUMENGE 16 DE JUNY

1- Objectiu de l'activitat:

L'objectiu principal de l'activitat és donar el tret de sortida a la temporada d'aigües obertes a Llançà amb un cap de setmana complet de activitats relacionades amb aquest món.

La idea es oferir activitats al llarg de tot el dissabte per a tota la família i culminar el cap de setmana amb una travessia entre la platja de Garbet i la Platja del Port de Llançà.

Aquesta s'organitzarà des del Club de Natació Llançanenc Tintoreres i estarà agermanat amb l'Associació Aigua Solidària que treballa per millorar els recursos hídrics als pobles més petits de la india. A la seva vegada, part també dels beneficis extrets en les activitats de pagament del programa aniran destinats a la "Fundación Josep Carreras".

Cal remarcar que es comptarà amb el suport de Vies Braves com a *Main Partner* per donar-li més pes a tot el cap de setmana i sumar sinèrgies per a què, Llançà esdevingui un focus important en quan a destinació ideal per venir a practicar la natació en aigües obertes al nostre país.

La finalitat del cap de setmana és recollir beneficis per l'associació aigua solidària i Fundació Josep Carreras , donar el tret de sortida a la temporada d'AAOO i omplir Llançà un cap de setmana de juny amb poca previsió turística inicialment i que es sumi a la ja tradicional activitat "Street Food Summer" que tindrà lloc el mateix dissabte 15 de juny a partir de les 19h30 a La Gola del Port de Llançà.

PLANNING ACTIVITATS

NOM ACTIVITAT	<i>IOGA PER SWIMMERS</i>
DIA HORA LLOC DURADA PREU	Dissabte 15 de juny 9h Platja del Port 1h GRATUÏT
DESCRIPCIÓ	Us convidem a gaudir d'una classe de ioga a la Platja del Port a càrrec de Marina Masó del Centre Mandala Ioga de Llançà. Es tractarà d'una sessió especial per a swimmers!
OBERVACIONS	Inscripcions gratuïtes a cronoexagon.com *Cal venir amb roba còmoda, estora i tovallola. PLACES LIMITADES A 20 PAX CONTACTE: MARINA MASÓ- 620 076 535

NOM ACTIVITAT	<i>SLOW SWIM</i>
DIA HORA LLOC DURADA PREU	Dissabte 15 de juny 11h Embarcador de Sant Carles 1h GRATUÏT
DESCRIPCIÓ	Master Class a càrrec de Xènia Ros creadora de la comunitat "Spiritual swimmers" on explica els principis que fan del nedar una experiència meditativa i faciliten percebre el vincle espiritual amb el Mar.
OBERVACIONS	Inscripcions gratuïtes a cronoexagon.com PLACES LIMITADES A 20 PAX CONTACTE- XÈNIA ROS- 647 11 50 07

NOM ACTIVITAT	<i>ECOSWIMMING</i>
DIA HORA LLOC DURADA PREU	Dissabte 15 de juny 12h Embarcador de Sant Carles 1h GRATUÏT
DESCRIPCIÓ	L'Associació de Platges netes farà una neteja submarina i terrestre de la Via Brava de Llançà. La neteja seria en dos fases: -Terrestre tot seguint el litoral. -Aquàtica a nivell de snorkel i natació (ecoswimming). L'activitat serà conduïda per en Miquel Sunyer de Vies Braves on us explicarà el concepte del Ecoswimming.
OBERVACIONS	Inscripcions gratuïtes a cronoexagon.com PLACES LIMITADES A 20 PAX

NOM ACTIVITAT	<i>XERRADA DE TITA LLORENS</i>
DIA HORA LLOC DURADA PREU	Dissabte 15 de juny 17h30 Casa de Cultura de Llançà 1h30 GRATUÏT
DESCRIPCIÓ	La reconeguda nedadora menorquina d'aigües obertes Tita Llorens ens presentarà tots els seus reptes fets en què destaca ta travessia des d'Eivissa a la Península l'estiu passat. Un exemple d'esportista i de persona on serà entrevistada per en Miquel Sunyer amb l'objectiu de fer una xerrada emotiva de ben segur que us cautivarà, no us la podeu perdre.
OBERVACIONS	Inscripcions gratuïtes a cronoexagon.com PLACES LIMITADES

NOM ACTIVITAT	TRAVESSIA 2K
DIA HORA LLOC DURADA PREU	Diumenge 16 de juny 11h30 Port de Llançà - <i>Preu: 18€</i>
DESCRIPCIÓ	Travessia: Cala Bramant a la Platja del Port Distància: 2k
OBERVACIONS	<p>Travessia oberta a tots els nivells que tindrà la sortida a la Cala Bramant, una de les cales amb més encant de la Costa Brava i Cap de Creus.</p> <p>El preu de la inscripció inclou casquet i samarreta corporativa de la OWW. Tots els beneficis de la mateixa seran per “Aigües solidàries” i “Fundació Josep Carreras”</p> <p>L’organització us posarà un bus i un servei de guarda-roba fins la sortida. Cal destacar que la sortida del bus serà a les 11h30 a la Platja del Port (arribada de la Travessia)</p> <p>Inscripcions online cronoexagon.com PLACES LIMITADES</p>

NOM ACTIVITAT	TRAVESSIA 4K
DIA HORA LLOC DURADA PREU	Diumenge 16 de juny 11h30 Port de Llançà - <i>Preu: 30€</i>
DESCRIPCIÓ	Travessia: Platja de Garbet a la Platja del Port Distància: 4k
OBERVACIONS	<p>Travessia adreçada als <i>swimmers</i> amb un nivell <i>expert</i> que tindrà la sortida a la mítica Platja de Garbet , una de les platges més autèntiques de la Costa Brava Nord. El track de la travessia destaca per ser realment espectacular tot seguint Cap de Ras i les petites cales que segueixen la costa entre Colera i Llançà.</p> <p>El preu de la inscripció inclou casquet i samarreta corporativa de la OWW. Tots els beneficis de la mateixa seran per “Aigües solidàries” i “Fundació Josep Carreras”</p> <p>L’organització us posarà un bus i un servei de guarda-roba fins la sortida. Cal destacar que la sortida del bus serà a les 11h30 a la Platja del Port (arribada de la Travessia)</p> <p>Inscripcions online cronoexagon.com PLACES LIMITADES</p>