COME ARRIVARE

COME ARRIVARE A FORMIA E AL GOLFO DI GAETA
Il Golfo di Gaeta, con Formia al centro, è una destinazione facilmente raggiungibile sia dall'Italia che dall'estero grazie alla sua posizione strategica tra Roma e Napoli.
IN AEREO Gli aeroporti più vicini sono:

- **Aeroporto Internazionale di Roma Fiumicino (FCO)** (circa 150 km)
- **Aeroporto di Roma Ciampino (CIA)** (circa 130 km)
- **Aeroporto Internazionale di Napoli Capodichino (NAP)** (circa 90 km)

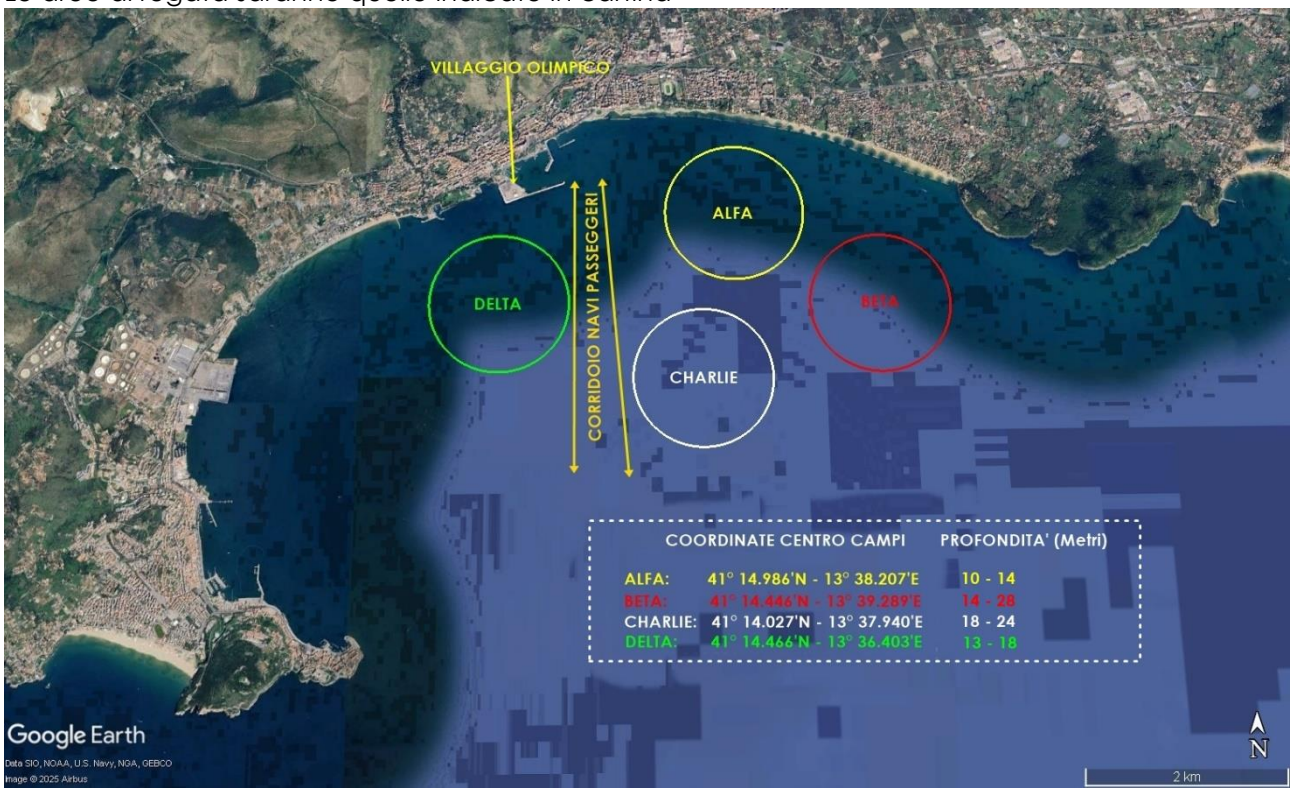
Da questi aeroporti, è possibile raggiungere Formia con treni diretti o noleggiando un'auto.
IN TRENO Formia-Gaeta è una fermata della linea ferroviaria Roma-Napoli (alta velocità e regionale). I treni ad alta velocità Frecciarossa e Italo fermano a Napoli e Roma, da cui si può prendere un treno regionale per Formia (circa 1 ora di viaggio da entrambe le città). La stazione di Formia dista pochi minuti dal porto e dal centro città.
IN AUTO

- Da Roma: prendere l'autostrada A1 direzione Napoli, uscita Cassino, poi proseguire sulla SS630 per Formia.
- Da Napoli: prendere l'autostrada A1 direzione Roma, uscita Cassino, poi proseguire sulla SS630 per Formia.
- Da sud (Costiera Amalfitana e altre zone): percorrere la SS7 Via Appia o la SS213 Via Flacca.

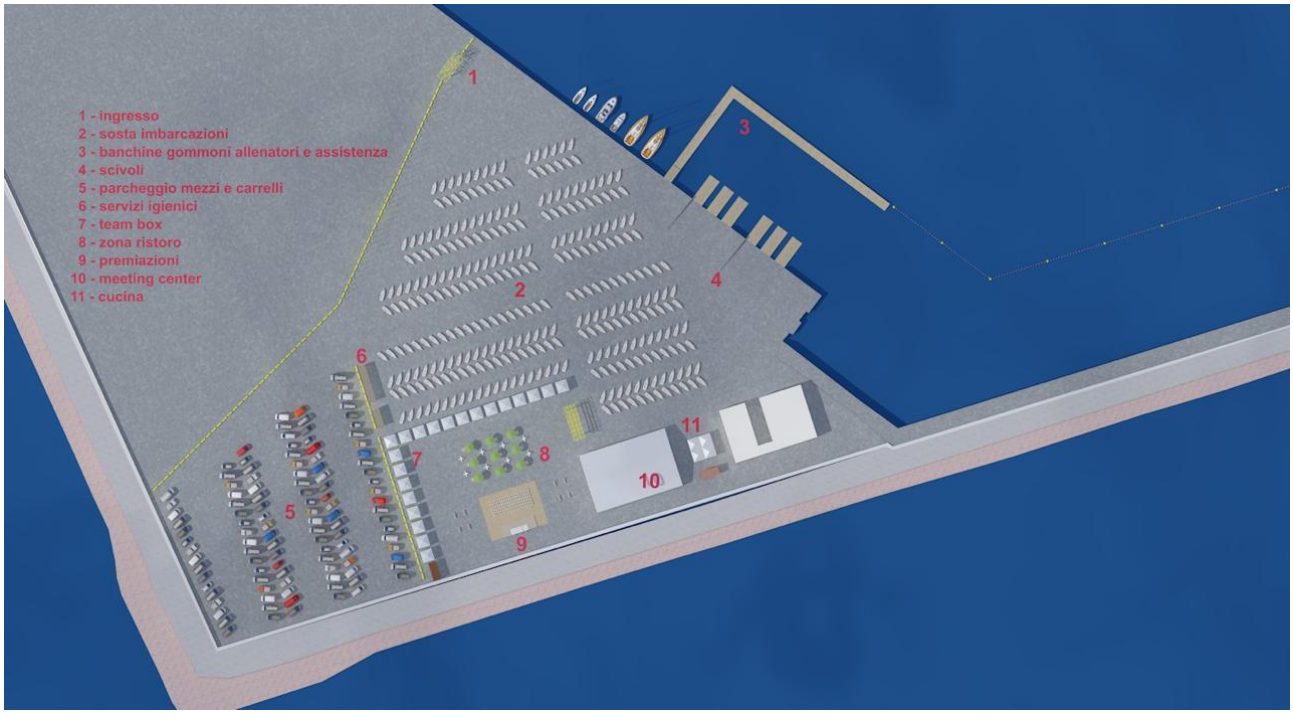
INFORMAZIONI SULL'ORGANIZZAZIONE

La sede

Le Regate si svolgeranno nel Golfo di Gaeta, famoso in Italia come Stadio del Vento.
Con la sua ampiezza di circa **30 km** e una profondità che raggiunge **i 90 metri**, il **Golfo di Gaeta** è una delle aree più strategiche del Tirreno per la navigazione e il turismo marittimo. Grazie alla sua conformazione protetta, offre condizioni favorevoli alla vela e agli sport acquatici, pur essendo soggetto a variazioni meteorologiche stagionali.
Le aree di regata saranno quelle indicate in cartina



Per Campionati Giovanili in Doppio verrà allestito un **Villaggio Olimpico** presso il **Molo Vespucci del Porto Commerciale di Formia**, progettato per accogliere al meglio atleti, imbarcazioni e appassionati. Il Villaggio avrà una superficie di circa 20000 metri quadri e sarà dotato di 6 scivoli per alaggio e varo imbarcazioni e pontili galleggianti per ormeggio gommoni e barche assistenza, parcheggio Pulmini e carrelli e, vista la posizione e le dimensioni può ricevere Tir per lo scarico di imbarcazioni. Il molo Vespucci è situato al Centro della Città di Formia ed è facilmente raggiungibile sia a piedi che con mezzi pubblici e privati.



I **Circolo Nautico Caposele** è situato nel Porticciolo Turistico Caposele.

Il **Porticciolo Caposele**, situato nella zona di **Vindicio**, è uno degli approdi più suggestivi di **Formia**, un piccolo gioiello marinaro che coniuga storia, natura e passione per il mare. Protetto dal Golfo di Gaeta, è un punto di riferimento per i pescatori locali, i diportisti e gli amanti degli sport nautici.

Affacciato sulle acque cristalline del Tirreno, il porticciolo è un punto d'attracco per piccole imbarcazioni da diporto e da pesca, offrendo un'atmosfera autentica e rilassata.

- **Coordinate**: 41°14′N 13°36′E
- **Tipologia**: Approdo turistico e peschereccio
- **Capacità**: Ormeggi per piccole imbarcazioni da diporto e pescherecci

Il porticciolo è anche una base ideale per chi vuole esplorare il **Golfo di Gaeta**, raggiungere le isole Pontine o semplicemente godersi il mare con una barca a vela o a motore.

All'interno del porticciolo ha sede il **Circolo Nautico Caposele**, un'importante realtà per la diffusione della cultura marinaresca e della vela a Formia.

Il **Circolo Nautico Caposele** promuove numerose attività sportive e sociali legate alla navigazione:

Scuola vela per bambini e adulti, con corsi base e avanzati
Organizzazione di regate locali e nazionali
Eventi sociali e culturali legati al mare e alla tradizione nautica
Supporto ai diportisti, con servizi per ormeggi e assistenza tecnica

A pochi passi, sulla spiaggia di Vindicio si possono praticare **windsurf, kitesurf e canottaggio**, grazie ai venti costanti e alla posizione favorevole. Inoltre, i visitatori possono rilassarsi nei locali e ristoranti che offrono **cucina di mare con vista sul golfo**.

Se cerchi un angolo autentico di Formia, dove respirare il profumo del mare e vivere l'atmosfera di un porto storico, **il Porticciolo Caposele è il posto perfetto per te**!

ALLOGGIO

Visto le molteplici soluzioni di alloggio l'organizzazione ha preferito creare un apposito ufficio che si occuperà delle prenotazioni convenzionate per cui chi desidera approfittare di questo servizio e di qualsiasi esigenza potrà inviare una mail all'indirizzo: welcomesailorsformia@gmail.com

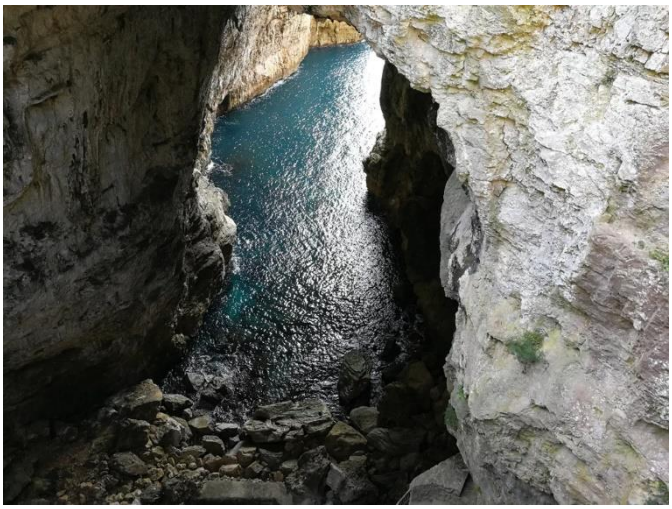
GOLFO DI GAETA

Formia

1. **Cisternone Romano**
   Un'imponente cisterna sotterranea risalente al I secolo a.C., utilizzata per l'approvvigionamento idrico in epoca romana.
2. **Tomba di Cicerone**
   Un mausoleo alto 24 metri, tradizionalmente identificato come il luogo di sepoltura dell'oratore romano Cicerone.
3. **Chiesa di Sant'Erasmo**
   Una chiesa rinascimentale a tre navate, che conserva al suo interno opere d'arte e una cripta con reperti archeologici.
4. **Borgo di Castellone**
   Un antico borgo medievale caratterizzato da strette viuzze, archi e la suggestiva Torre di Castellone.
5. **Parco Regionale di Gianola e Monte di Scauri**
   Un'area naturale protetta che offre percorsi escursionistici tra resti archeologici e una ricca vegetazione mediterranea.
6. **Monte Redentore Il Monte Redentore**
   situato nei Monti Aurunci, è una delle mete più suggestive per gli amanti del trekking e delle escursioni. Dalla sua vetta si gode una vista panoramica straordinaria su Formia, Gaeta e il Mar Tirreno. La statua del Redentore, che domina la cima, è un punto di riferimento per pellegrini ed escursionisti.

Gaeta

1. **Santuario della Santissima Trinità (Montagna Spaccata)**
   Un luogo di culto situato su una fessura naturale nella roccia, con viste panoramiche sul mare.
2. **Tempio di San Francesco**
   Una chiesa neogotica posizionata in modo panoramico, fondata da San Francesco d'Assisi nel 1222.
3. **Cattedrale dei Santi Erasmo e Marciano**
   Una basilica con una cripta seicentesca e un campanile in stile arabo-normanno, contenente opere d'arte di epoca romana.
4. **Castello Angioino-Aragonese**
   Una fortificazione storica che domina la città, composta da due parti risalenti alle epoche angioina e aragonese.
5. **Spiaggia di Serapo**
   Una lunga spiaggia di sabbia fine, ideale per il relax e le attività balneari.



Dintorni

1. **Sperlonga**
   Un pittoresco borgo marinaro con case bianche, strette viuzze e la famosa Grotta di Tiberio.
2. **Itri**
   Un paese collinare noto per il Castello Medievale e le tradizionali feste locali.
3. **Minturno**
   Una località che ospita l'antico Teatro Romano e il Ponte Borbonico sul fiume Garigliano.
4. **Isole Pontine** Dal porto di Formia partono traghetti e aliscafi per le splendide **Isole Pontine**, tra cui Ponza, Ventotene, Palmarola, Zannone e Gavi. Queste isole offrono paesaggi mozzafiato, acque cristalline e meravigliosi fondali per immersioni subacquee e snorkeling. Ponza e Ventotene, in particolare, sono le più visitate per le loro spiagge e i loro borghi pittoreschi.

Questi luoghi offrono un ricco patrimonio storico, culturale e naturale, rendendo la zona di Formia, Gaeta e dintorni una destinazione imperdibile per ogni viaggiatore.

Nel Golfo puoi trovare un'ampia gamma di attività per soddisfare ogni tipo di interesse, dalle avventure all'aria aperta alla scoperta della storia e della gastronomia locale. Ecco alcune delle principali attività che puoi svolgere in queste due splendide località costiere:

Attività all'aria aperta e sportive

1. **Trekking ed escursionismo**
    - **Monte Redentore e Monti Aurunci**: Percorsi panoramici per escursionisti di tutti i livelli con viste mozzafiato su Formia e sul Mar Tirreno.

- **Parco di Gianola e Monte di Scauri**: Sentieri nella macchia mediterranea tra rovine romane e natura incontaminata.

2. **Sport acquatici**
   - **Vela e windsurf**: Possibilità di noleggiare barche a vela o partecipare a corsi presso i vari circoli nautici locali.
   - **Kayak e SUP (Stand Up Paddle)**: Esplora le grotte marine e le insenature di Gaeta.
   - **Snorkeling e immersioni subacquee**: Le Isole Pontine e le acque di Gaeta offrono fondali ricchi di fauna marina e relitti sommersi.
3. **Spiagge e relax**
   - **Spiaggia di Serapo (Gaeta)**: Ideale per il relax e le attività balneari.
   - **Spiaggia dei 300 Gradini (Gaeta)**: Un paradiso naturale raggiungibile attraverso una lunga scalinata.
   - **Spiaggia di Vindicio (Formia)**: Perfetta per sport acquatici come windsurf e kitesurf.
   - **Ciclismo e Mountain Bike**: percorsi per ciclisti e amanti della MBT tra la costa e i sentieri montani del Parco degli Aurunci
   - **CONI (Centro Preparazione Olimpica):**

     Il Centro di Preparazione Olimpica "Bruno Zauli" di Formia, inaugurato nel 1955 su iniziativa del presidente della FIDAL Bruno Zauli, è un'eccellenza nel panorama sportivo italiano. Situato in una posizione privilegiata tra il Mar Tirreno e i Monti Aurunci, offre condizioni climatiche ideali per l'allenamento durante tutto l'anno.

     La struttura è attrezzata per numerose discipline olimpiche, tra cui atletica leggera, calcio, tennis, beach volley, scherma, taekwondo e molte altre. Ospita impianti all'avanguardia, come palestre muscolari e funzionali, aree indoor, campi da paddle e una sala pugilato.

     L'organizzazione della Regata può, su richiesta, chiedere al possibilità ai partecipanti alla Regata di usufruire degli spazi.

Attività culturali e storiche

1. **Visita ai siti archeologici**
   - **Cisternone Romano (Formia)**: Una delle più grandi cisterne d'acqua dell'epoca romana.
   - **Tomba di Cicerone (Formia)**: Mausoleo attribuito al celebre oratore romano.
   - **Teatro Romano di Minturno** (a pochi km): Un antico teatro ben conservato con vista sul fiume Garigliano.
2. **Esplorazione dei castelli e delle chiese**
   - **Castello Angioino-Aragonese (Gaeta)**: Fortezza medievale con una storia affascinante.
   - **Santuario della Montagna Spaccata (Gaeta)**: Chiesa incastonata tra le rocce con una fenditura naturale impressionante.
   - **Tempio di San Francesco (Gaeta)**: Una chiesa panoramica in stile gotico.

Gastronomia e vita notturna

1. **Degustazione di prodotti tipici**
   - **Tiella di Gaeta**: Specialità locale simile a una pizza ripiena di polpo, scarola o altri ingredienti.
   - **Olive di Gaeta**: Prodotto DOP amato in tutta Italia.
   - **Frutti di mare freschi**: Da gustare nei ristoranti locali lungo il porto.
2. **Passeggiate nei centri storici**
   - Esplorare i borghi antichi di **Gaeta Vecchia** e **Castellone a Formia**, tra vicoli, botteghe e viste panoramiche.
3. **Locali e intrattenimento serale**
   - **Lungomare Caboto (Gaeta) e Lungomare di Formia**: Zone perfette per una passeggiata serale con locali e bar.
   - **Cocktail bar e discoteche**: Diverse opzioni di locali con musica dal vivo e DJ set.

Escursioni in barca e gite fuori porta

1. **Giro in barca alle Isole Pontine**
    - Escursioni giornaliere da Formia per visitare **Ponza, Ventotene e Palmarola**, con snorkeling e relax in calette nascoste.
2. **Esplorazione delle grotte marine di Gaeta**
    - **Grotta del Turco**: Un'insenatura mozzafiato con acque cristalline.
    - **Grotta Azzurra**: Accessibile solo in barca, famosa per i suoi riflessi luminosi.

Conclusione

Formia e Gaeta offrono un mix perfetto di mare, montagna, storia e cultura. Sia che tu voglia rilassarti in spiaggia, fare sport all'aperto, immergerti nella storia romana o gustare la cucina locale, queste destinazioni hanno qualcosa per tutti.

Condizioni Metereologiche

Nel Golfo di Gaeta, i venti ad agosto sono generalmente moderati e variano tra le brezze estive ed eventuali fenomeni nelle ore pomeridiane.

Maestrale (NW)

- Soffia con frequenza, soprattutto nei pomeriggi con cielo sereno.
- Intensità media: **8-15 nodi**, con raffiche fino a 20 nodi nelle giornate più ventilate.
- Mantiene il mare generalmente poco mosso, con onde corte e regolari.

Libeccio (SW)

- Ancora poco presente nei primi giorni di settembre, aumenta nella seconda metà.
- Intensità media: **12-20 nodi**, con raffiche che possono superare i 30 nodi in caso di mareggiate.
- Porta mare più agitato, con onde che aumentano rapidamente di altezza.

Brezza Termica (W-SW) – Tipica delle giornate soleggiate

- Frequente nei primi 15 giorni del mese, quando il clima è ancora stabile.
- Intensità media: **6-12 nodi**, ottimale per la vela e il windsurf.
- Porta condizioni di mare poco mosso o quasi calmo.

Tramontana (N)

- Compare dopo il passaggio delle perturbazioni.
- Intensità media: **10-18 nodi**, con raffiche fino a 25 nodi.
- Rende il mare più calmo ma crea raffiche forti, soprattutto nelle prime ore del mattino.

Buriane

Nel mese di agosto, durante il pomeriggio, possono manifestarsi le cosiddette "Buriane". Sono un fenomeno meteorologico intenso e affascinante, che porta con sé un carico di forza e imprevedibilità. Si tratta di episodi di vento freddo e turbolento che soffiano da **Est-Nord-Est**, spesso associati a repentini abbassamenti di temperatura e condizioni di mare agitato. Sono per lo più generati da c**ontrasti termici tra la terraferma e il mare**, che creano instabilità e raffiche improvvise. Le buriane di Levante possono raggiungere velocità di **25-35 nodi**, con raffiche superiori ai **40 nodi** nei casi più estremi.

Per le previsioni meteo potete consultare i seguenti siti:

https://www.windguru.cz

https://it.windfinder.com

https://www.ventusky.com

L'organizzazione comunque pubblicherà sull'albo on line, a partire dal 25 agosto, una previsione personalizzata sull'area di regata fornita da Meteo Wind by Wing Electronic.

ALLENATORI

Benvenuti allenatori!

Il Villaggio Olimpico offrirà a tutti gli allenatori di varare il proprio gommone tramite Gru e l'ormeggio sarà davanti agli scivoli di alaggio.

Sarà possibile noleggiare un gommone inviando una mail al seguente indirizzo: lapagliola@libero.it