



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Comune di
San Vero Milis



SURFING

BLUESURFEST

lasagradelsurf.com



L'EVENTO CHE CELEBRA
L'INIZIO DEI SURF GAMES

LUNGOMARE MANDRIOLA - SAN VERO MILIS (OR)



PROGRAMMA

LEGENDA

■ Contest	■ Workshop
■ Esibizioni	■ Altro

	VENERDI 20	SABATO 21	DOMENICA 22
SURF/ WINDSURF/ KITESURF SCHOOL AREA	10:30 - 18:00 Lezioni prova e test materiali	10:30 - 18:00 Lezioni prova e test materiali	10:30 - 18:00 Lezioni prova e test materiali
CROSSFIT Costa Ovest	18:00 Training	10:00 - 13:00 Crossfit Challenge	10:00 Crossfit Challenge - Quarti Finale
		15:30 - 18:00 Crossfit Challenge	17:00 Crossfit Challenge - Semi Finale e Finale
STREETWORKOUT Streetworkout Sardegna	16:30 Risveglio muscolare & Streetworkout	10:30 - 12:00 Risveglio muscolare	10:30 - 12:00 Risveglio muscolare
	17:00 - 18:00 Max time on the bar	17:00 Esibizione skills del team "Evoluzione Calisthenics"	16:00 Esibizione Calisthenics
		18:00 Gara amatoriale Endurance a circuito	17:00 Circuito max burpees
			18:00 Esibizione skills del team "Evoluzione Calisthenics"
CALISTHENICS & POLE DANCE Cali Gym Academy	17:10 - 18:00 / 18:20 - 19:10 / 19:30 - 20:20 Lezioni di Calisthenics	16:30 Esibizione Pole Dance	16:30 Esibizione Pole Dance
		17:30 Esibizione Calisthenics	17:30 Esibizione Calisthenics
SKATE & ROLL Daniele di Sannio MVP School/ Albertino/ Enrico	11:00 - 15:00 Lezioni Skate	10:00 - 12:00 Lezioni Skate	10:00 - 14:00 FreeSkate
		12:00 - 16:00 FreeSkate	14:00 Warm up Surfskate
	17:00 - 18:00 Demo	16:00 Warm up mini ramp	15:00 - 15:30 Surfskate
	10:00 - 18:00 FreeSkate	17:00 Mini ramp	17:00 - 17:30 Street
		20:00 Premiazione e Aperitivo con DJ Set	
RUN & WALK Santerunners	X	16:00 Corsa-camminata inclusiva su percorsi accessibili e non, tra gli spot del Sinis	16:30 TRAIL RUNNING Un allenamento alla portata di tutti con la finalità dell'"inclusione"
FITNESS Golden Rule Academy	16:00 - 17:00 Yoga Flow Class	10:00 Training circuito a tempo con attrezzi come bilancieri, manubri o kettlebell	10:00 Training circuito a tempo con attrezzi come bilancieri, manubri o kettlebell
		11:00 Training di Muay Thai – Kickboxing Nicola Canu e Alessandro Alias	15:00 - 17:30 Brazilian Ju Jitsu Amir Joshua Palmer e Luca Ancoret
	18:00 Muay Thai – Kickboxing	12:30 - 13:30 Yoga Flow Class	
		15:30 - 17:30 Stage tecnico di Muay Thai – Kickboxing Nicola Canu e Alessandro Alias	
	10:00 - 18:00 Sport Inclusive, attività ludico motorie valorizzando l'inclusione Cristian Atzori	17:30 - 19:00 Brazilian Ju Jitsu - Training Amir Joshua Palmer e Luca Ancoret	11:00 - 18:00 Sport Inclusive, attività ludico motorie valorizzando l'inclusione Cristian Atzori
		11:00 - 18:00 Sport Inclusive, attività ludico motorie valorizzando l'inclusione Cristian Atzori	
APNEA Apnea Surfing Team	X	X	10:00 - 11:30 Demo esercizi apnea statica

	VENERDI 20	SABATO 21	DOMENICA 22
BOXE ASD Corner Gym	10:00 - 18:00 Boxe training	10:00 - 12:00 Demo tecnica con atleti amatori GYM BOXE (passate, figure, lavoro con lo scudo)	10:00 - 12:00 Demo tecnica con atleti agonisti e pro (passate, vuoto, lavoro con lo scudo)
	16:00 - 18:00 Demo su come si svolge un allenamento di boxe	16:00 - 18:00 Demo sparring con atleti amatori GYM BOXE (contatto controllato)	16:00 - 18:00 Demo sparring con atleti agonisti e pro (contatto pieno)
WELLNESS ASD Studio Wellness	12:00 - 18:00 Prove attrezzatura da parte degli atleti e dei passanti (Tessuto Aereo Cerchio Pole dance Krav Maga Brazilian Ju Jitzu)	12:00 - 18:00 Prove attrezzatura da parte degli atleti e dei passanti (Tessuto Aereo Cerchio Pole dance Krav Maga Brazilian Ju Jitzu)	10:30 - 12:00 Krav Maga
	16:00 - 17:00 Brazilian Ju Jitzu (Tecniche)		12:00 - 18:00 Prove attrezzatura da parte degli atleti e dei passanti (Tessuto Aereo Cerchio Pole dance)
	17:00 - 18:00 Brazilian Ju Jitzu (Sparring)	16:00 - 17:00 Brazilian Ju Jitzu (Tecniche)	16:00 - 17:00 Brazilian Ju Jitzu (Tecniche)
	17:00 - 18:00 Brazilian Ju Jitzu (Open)	17:00 - 18:00 Brazilian Ju Jitzu (Sparring)	17:00 - 18:30 Krav Maga
		17:00 - 18:00 Brazilian Ju Jitzu (Open)	18:30 - 19:00 Brazilian Ju Jitzu (Open)
CLIMBING Zestos Climbing	10:00 - 18:00 Prove di arrampicata	10:00 - 18:00 Prove di arrampicata	10:00 - 18:00 Prove di arrampicata
SUP CRUISE	10:00 - 12:00 Scuola SUP Helene Mereu	10:00 - 11:00 Escursione guidata di SUP tra le falesie di Capo Mannu MèT & Helene Mereu	09:30 - 12:00 SUP CRUISE DEL CAPO Escursione in SUP adatta a tutti Giuseppe "Niello" Carbone
	18:00 TRAMONTO IN SUP Escursione al tramonto in SUP tra le falesie di Capo Mannu Helene Mereu		10:00 SUP & KAYAK CRUISE Escursione guidata di SUP e Kayak tra le falesie di Capo Mannu MèT & Helene Mereu
VELA MèT Club	11:00 Avvicinamento alla vela e battesimi del vento Catamarano accessibile su prenotazione	11:00 Avvicinamento alla vela e battesimi del vento Catamarano accessibile su prenotazione	11:00 Avvicinamento alla vela e battesimi del vento Catamarano accessibile su prenotazione
BALANCE BOARD PRO	10:00 - 18:00 Surfing take off a terra, fuori dall'acqua Daniele Tassoni 2 corsi giornalieri max 10 persone 45 min	10:00 - 18:00 Surfing take off a terra, fuori dall'acqua Daniele Tassoni 2 corsi giornalieri max 10 persone 45 min	10:00 - 18:00 Surfing take off a terra, fuori dall'acqua Daniele Tassoni 2 corsi giornalieri max 10 persone 45 min
INBOARD Inboard Italia	10:00 - 18:00 Attività di preparazione propriocettiva per board sports - ISY (Indo board, Surf, Yoga) Guido Virguti 2 allenamenti la mattina ed 1 nel tardo pomeriggio	10:00 - 18:00 Attività di preparazione propriocettiva per board sports - ISY (Indo board, Surf, Yoga) Guido Virguti 2 allenamenti la mattina ed 1 nel tardo pomeriggio	10:00 - 18:00 Attività di preparazione propriocettiva per board sports - ISY (Indo board, Surf, Yoga) Guido Virguti 2 allenamenti la mattina ed 1 nel tardo pomeriggio
MTB - CICLOTURISMO ASD Capo Mannu Riders Club	X	X	08:30 - 12:30 Ciclo escursione 20 km lungo le coste 10:00 / 16:00 Demo di Free Style MTB Enrico Spanu
PARASURFING E ADAPTIVE TEAM FISW PARASURFING	12:00 Briefing volontari e prove test di Adaptive Surf	10:00 Briefing volontari e prove test di Adaptive Surf	10:00 Briefing volontari e prove test di Adaptive Surf
	14:00 Sup Adaptive Cruise	13:00 Blind aperitivo @ Green Wave Beach Bar 14:00 Test Dimostrativo di Blind SUP (Sprint a coppie bendati)	
LEISURE	19:00 Tramonto in SUP Helene Mereu	10:00 - 18:00 Aquiloni e arte Jean Pierre Condotti	10:00 - 18:00 Aquiloni e arte Jean Pierre Condotti
	19:00 Kayak MèT	11:00 Pulizia spiaggia con tesoro MèT	

	VENERDI 20	SABATO 21	DOMENICA 22	
KIDS PROJECT MèT Club	10:00 - 18:00 T-shirt Lab Wabi Sabi	10:00 SUP Imparando	10:00 - 18:00 Volere volare Alessia Marrocu	
	11:00 Lezione di nodi - Crea il tuo bracciale	11:00 - 11:30 AcroKids Sara Manca - Acrobata e animatrice bimbi	10:00 - 18:00 T-shirt Lab Wabi Sabi	
	18:30 Caccia al tesoro del Pirata Ciccio	16:00 Nei Tuoi Panni - Giochi di squadra imparando la disabilità	10:00 - 18:00 Giochi senza barriere	
		18:00 Giro di Arturo + Kids Party	16:00 Bike Lab - Laboratorio di Bike Customing	
CULTURE Ambiente, sostenibilità e inclusione	09:30 - 11:30 Beach Clean-Up sulla spiaggia di Sa Mesa Longa C.E.A.S. SANT'ERU	Mozzicone Contest sulla spiaggia di Putzu Idu C.E.A.S. ARISTANIS	fino alle 14:00 Contest Fotografico C.E.A.S. SANT'ERU	
	dalle 09:30 Contest Fotografico C.E.A.S. SANT'ERU	Contest Fotografico C.E.A.S. SANT'ERU		fino alle 17:00 Mozzicone Contest sulla spiaggia di Putzu Idu C.E.A.S. ARISTANIS
		10:00 - 22:00 SeArt Gallery TORE FENU	10:30 Prove ed esercitazioni di rianimazione ed utilizzo del defibrillatore Sea Scout-Centro	10:30 Prove ed esercitazioni di rianimazione ed utilizzo del defibrillatore Sea Scout-Centro
		10:00 - 22:00 SeArt Gallery TORE FENU	15:00 FIT-WALKING e/o di navigazione e SEA-WATCHING del Sinis e dell'Isola di Mal di Ventre, per ipovedenti e per chi sta seguendo un percorso di inclusione Associazione SeaWreck con Dama del Guilcer	10:30 - 11:30 / 16:00 - 17:00 Laboratorio di riciclo creativo C.E.A.S. ARISTANIS
		dalle 15:30 Mozzicone Contest sulla spiaggia di Putzu Idu C.E.A.S. ARISTANIS	15:30 - 18:00 Escursione esplorativa C.E.A.S. SANT'ERU	11:00 FIT-WALKING e/o di navigazione e SEA-WATCHING del Sinis e dell'Isola di Mal di Ventre, per ipovedenti e per chi sta seguendo un percorso di inclusione Associazione SeaWreck con Dama del Guilcer
		16:00 - 17:00 Laboratorio di riciclo creativo C.E.A.S. ARISTANIS	12:00 M'OHANA - Cerimonia di buon auspicio per celebrare il mare con serenità e rispetto	
ENTERTAINMENTS @ Main stage	10:30 - 11:00 Sport-inclusione Comitato Italiano di Scienze Motorie	11:00 - 11:30 Sport-inclusione Associazione Gaza Free Style Festival	10:00 - 10:30 Sport-alimentazione Salvatore Melis - Docente universitario di scienze motorie, coordinatore ufficio scolastico	
	11:30 - 12:00 Talk AMP (Area Marina Protetta)	11:30 - 12:00 Talk sviluppo sostenibile C.E.A.S. SANT'ERU	11:00 - 12:00 Demo apnea statica	
	12:00 - 12:30 Talk sviluppo sostenibile C.E.A.S. SANT'ERU	12:00 - 12:30 Talk - Il fenomeno dell'inquinamento marino e costiero causato dalla plastica Antonio Ricciu - Coop. del Sinis	12:00 - 12:30 Talk - Le plastiche e l'economia circolare C.E.A.S. ARISTANIS	
	15:30 - 16:00 Sport-inclusione Dott. Andrea Loviselli	15:00 - 16:00 Apnea surfing	12:30 - 13:00 Red Fluid Dynamics	
	16:00 - 17:00 Parasurfing blind surfing Matteo Salandri e Mario Rivoiro - Team FISW	16:00 - 18:00 Tavola rotonda / Talk - Il turismo sportivo tra inclusione, accessibilità e sostenibilità economica	15:00 - 15:30 Sport-inclusione Associazione Gaza Free Style Festival	
	17:00 - 18:00 Adaptive Surf-Board Shaping con MESACONCEPT Giuliano Marras			
MUSIC	15:30 Antonio Ledda DJ @ Chiosco Barracuda	15:30 Andrea Camedda DJ @ Chiosco Barracuda	17:30 Red monks live @ Green Wave Beach Bar	
	18:00 Jackie Treehorn live band @ Green Wave Beach Bar	17:30 DJ Set @ Chiosco Barracuda		
	19:00 Blind Reverendo - Searching the Waves	19:00 Live band	15:00 DJ's summer season 23 @ Chiosco Barracuda	
	21:30 DJ Set @ Chiosco Barracuda			
	X	17:30 DJ Set Fargetta @ Main Stage	18:00 - 20:00 105 MINDSET Moko	
		18:00 - 20:00 105 MINDSET Moko		