



Difficoltà: facile.

Partenza: tutte le settimane.

Durata: 7 giorni e 6 notti, da Domenica mattina a Sabato nel primo pomeriggio.

Imbarco/Sbarco: Monfalcone (TS)

Imbarcazione: sloop di 11-14 mt. Cabine doppie con bagni a bordo.

Partecipanti: barche da 4-6-8 persone.

Accompagnatore/Istruttore è il comandante dell'imbarcazione, coordina le attività di cucina e la pulizia degli spazi comuni. Conosce bene lo specchio di mare, le baie i porti ed è il responsabile della conduzione della barca: per motivi di sicurezza, le sue decisioni relative alla navigazione sono insindacabili.

Quota individuale: da richiedere per mail o telefono, più quota associativa di € 20,00 con copertura assicurativa.

Per i bambini fino a 12 anni sconto del 30%.

Comprende: sistemazione in cabine doppie, programma di navigazione, tender, pulizia finale, assicurazione sanitaria e bagaglio.

Non comprende: viaggio fino al luogo d'imbarco e quanto non indicato alla voce "Comprende". Per cambusa, carburante e marina cassa comune di circa €20-30 per persona al giorno.

Una divertente e rilassante esperienza in barca a vela dedicata a tutti gli associati di SmartSailing! Conosceremo nuovi amici e navigheremo fra le belle coste dell'Istria: Umag, Cittanova, Parenzo, Rovigno e Isole Brioni, quale riserva di caccia ai tempi del Colonnello Tito; sono rimaste praticamente incontaminate.

Programma

Monfalcone sarà il punto di ritrovo, con imbarco il **Sabato sera**, drink di benvenuto e sistemazione nelle cabine e poi tutti a far cambusa.

Domenica mattina introduzione alla vacanza e familiarizzazione con le attrezzature e la strumentazione di bordo, per prendere confidenza con la barca e con il mare e partenza per **Umago**.

La navigazione di circa 25 MN permetterà a tutti i componenti dell'equipaggio di mettere in pratica le nozioni che l'Istruttore di Smartsailing darà durante la navigazione, quale elemento essenziale e scopo primario di Smartsailing.

Umago, la prima località che si incontra entrando in Istria da nord, conquista per il suo fascino e la ricchezza dell'offerta. Umago è una cittadina che con i suoi 45 km di costa e l'interessante entroterra, sintetizza le particolarità di tutta la regione, un'esperienza di scoperta alternativa del territorio mediterraneo. Mentre l'istruttore si dedica a sbrigare tutte le pratiche doganali, gli associati Smartsailing potranno scendere a terra e dedicarsi ad apprezzare:

Le mura della città di Umago parzialmente conservate con il ponte mobile del 10° secolo;

La chiesa di San Rocco del 16° secolo con il soffitto affrescato;

Il Museo della città di Umago dove sono esposti i recipienti e gli antichi mestieri risalenti al periodo Romano;

Le numerose mostre allestite nelle gallerie umaghesi tra cui la famosa Galleria Marin, situata all'interno delle mura cittadine.

Si lasciano gli ormeggi e ci dirige verso verso **Dalia**, una splendida baia nella quale fare il bagno, cenare e prepararsi per la notte.

Il **Lunedì mattina** si lascia l'ancora, e dopo circa 7 MN di navigazione ci prepariamo alla scoperta di **Novigrad (Cittanova)**



Umag



Novigrad (Cittanova)



Parenzo



Rovigno

,una delle più caratteristiche cittadine dell'Istria: un luogo ricco di patrimonio culturale e storico: tra le sue vie affascinanti infatti si possono trovare le ville di campagna dell'antichità, le solide mura che ancora oggi circondano alcune parti della città e numerose chiesette e palazzi che abbelliscono le piazze, richiamando i tempi passati quando vescovi e nobili governavano la città.

Serata alla fonda o in darsena con successiva cena in uno dei Konoba (trattoria) consigliati dal Vs. istruttore. Visita della cittadina e rientro a bordo per trascorrere la notte.

La mattina del Martedì ci si sveglia con una buona colazione a bordo e ci si appresta a lasciare Cittanova per veleggiare verso **Parenzo**.

Durante queste 7 MN necessarie a raggiungere Parenzo, l'istruttore permetterà a tutti i componenti dell'equipaggio di mettere in pratica le nozioni, che l'Istruttore di Smartsailing darà durante la navigazione.

Ci si fa un bel bagno e dopo un bel pranzo a bordo o in una delle tipiche trattorie del posto ci si dedica alla visita della cittadina.

Parenzo è una delle più caratteristiche cittadine dell'Istria: un luogo ricco di patrimonio culturale e storico: tra le sue vie affascinanti infatti si riscontra ancora la struttura del castrum romano: le strade principali, il Decumanus ed il Cardo Maximus sono infatti conservate nelle loro forme antiche. Marafor (che deriva dal latino Major Forum) è la piazza romana con due templi; uno di questi (dimensioni 30x11m), eretto nel I secolo è dedicato al dio romano Nettuno. Ci sono poi nella città alcune case romaniche, bei palazzi gotici veneziani come la chiesa francescana e la barocca sede dell'Assemblea istriana. Il complesso della Basilica Eufrasiana, risalente al V secolo ma ampliato nel VI sotto il vescovo dell'Impero bizantino Eufrazio, è il principale monumento di Parenzo, protetto dall'UNESCO come patrimonio dell'umanità dal 1997.

Serata alla fonda o in darsena con successiva cena in uno dei Konoba (trattoria) consigliati dal Vs. istruttore. Visita della cittadina e rientro a bordo per trascorrere la notte.

Mercoledì mattina si salpa per raggiungere **Rovigno**

La navigazione di circa 12 MN permetterà a tutti i componenti dell'equipaggio di mettere in pratica le nozioni che l'Istruttore di Smartsailing darà durante la navigazione.

Una volta ormeggiati in rada ci si fa un bel bagno e si prepara il pranzo.

Dopodiché ci si dedica alla visita della stupenda Rovigno chiamata la St. Tropez dell'Istria per la sua vivacità, che è forse la più bella cittadina della costa con le sue ripide scalinate, le suggestive calli, le antiche case in pietra bianca e la cattedrale romanica di Santa Eufemia che sembra un pezzo di Venezia incastonato in un paesaggio di isole e coste coperte di rigogliosa vegetazione. Il campanile della cattedrale, replica esatta di quello della Basilica di San Marco a Venezia, ha nella sua cima la splendida statua in



Parco Nazionale delle Isole Brioni



Resti della Fortezza Bizantina



Fiordo di Leme



bronzo di Santa Eufemia, patrona di Rovigno. Da qui si può godere di una spettacolare vista panoramica sulla città e i dintorni.

Locali di tutti i generi, ristoranti, gallerie d'arte e artigiani intagliatori allieteranno la nostra passeggiata tra le calli di origine Veneziana.

Si potrà cenare a bordo o in una delle innumerevoli trattorie (Konoba) presenti a Rovigno.

Il rientro a bordo sancirà la chiusura della giornata di visita a Rovigno

Giovedì mattina si salpa per raggiungere le **Isole Brioni**.

La navigazione di circa 15 MN permetterà a tutti i componenti dell'equipaggio di mettere in pratica le nozioni che l'Istruttore di SmartSailing darà durante la navigazione.

Le Isole Brioni, Parco Nazionale composto da 14 isolette, riserva di caccia ai tempi del Colonnello Tito, sono rimaste praticamente incontaminate. Raggiungere le Brioni è entusiasmante, percorrere il Fazanski Kanal con i suoi venti moderati e costanti, intravedendo in lontananza le isole è qualcosa, allo stesso tempo rilassante ed eccitante! Danno un senso di misterioso e non vedi l'ora di raggiungerle.

Qui troviamo la vera natura incontaminata, con cervi, daini, mufloni che vivono in pace come se non avessero mai avuto contatti con gli uomini. Si può fare un safari, e, in trenino, vedere da vicino gli animali in libertà, la maggior parte dei quali sono stati donati a Tito nei suoi viaggi all'estero. All'interno di questo safari c'è anche un etnoparco, che rappresenta la tipica fattoria istriana, con le bestie autoctone, come i buoi, le pecore, il somaro e le capre. Le maggiori attrazioni sono il tempio di Venere, la chiesa di Santa Maria, la villa di Thomas Mann e quella di Joyce, la fortezza bizantina e la residenza estiva di Tito

La cena e la serata si trascorre nella baia.

Venerdì mattina, dopo un bel bagno ed una sana colazione, pronti a veleggiare per circa 15 MN verso il suggestivo fiordo di Leme, un gioco della natura unico e inspiegabile, spettacolare sotto ogni punto di vista. L'acqua nella baia è parzialmente salmastra, a causa delle fonti subacquee di acqua dolce ed è adatta allo sviluppo di piante e vita animale, è un ambiente ben noto per la presenza di ostriche, mitili, orate, branzini. Ci fermiamo per un ottimo pranzo e ripartiamo alla volta di Umago, dove ci si ferma in rada o in porto, dove all'indomani si sbrigano le pratiche doganali.

Sabato mattina torniamo a veleggiare verso casa con circa 25 NM. La rotta diventata verso Nord ci farà costeggiare l'Istria e, tempo permettendo, potremmo fermarci a fare bagnetti e spuntini.

Prima di concludere la navigazione sosteneremo nei pressi di **Sistiana** per fare bagni e magari una "buona pasta".

Chiudiamo in bellezza con un brindisi di arrivederci.

Smartsailing ha avvicinato ancora nuove persone alla vela, fondamentale principio e scopo primario da perseguire.



Contro il mal di mare

Soffrire il mal di mare è un evento eccezionale. In ogni caso, dopo un giorno o due anche queste persone si abituano alla nuova situazione e il malessere cessa. Per esperienza ci sentiamo di consigliare una serie di regole da seguire per prevenirlo:

a) evitare di abbuffarsi. E' buona abitudine in barca mangiare poco ma spesso e preferire i cibi salati come salatini, acciughe, patatine, sottoli, sottaceti, salamini, cracker e ciò che possa essere utile ad uno spuntino a metà mattinata o come aperitivo prima dello spaghetto al profumo di mare;

b) coprirsi bene: il freddo è una delle cause scatenanti del mal di mare;

c) rimanere sopra coperta. La barca a vela non è come il traghetto: una cosa fondamentale è rimanere all'aria aperta. Sottocoperta o al chiuso il corpo perde l'orientamento e può soffrire maggiormente, capita quindi che in traghetto o in nave molte persone possano avere dei malesseri che in barca a vela non hanno perché rimangono fuori per tutto il tempo. In commercio esistono numerosi farmaci per curare/prevenire le nausea: cerotti, braccialetti e pastiglie sono facilmente reperibili in qualsiasi farmacia e possono essere utilizzati all'occorrenza. L'unica

controindicazione è un po' di sonnolenza.

La valigia perfetta in barca:

minimale, morbida e facilmente stivabile.

Portiamo, quindi, il minimo necessario evitando le valigie rigide o i trolley. Meglio optare per un borsone morbido facilmente ripiegabile. Non scordiamoci un buon libro e la macchinetta fotografica.

Abbigliamento: l'ideale per affrontare una vacanza in barca a vela è l'abbigliamento sportivo, comodo e confortevole. Di giorno pantaloncini corti e magliette sono tutto ciò che ci serve per affrontare una navigazione in una bella giornata di sole. Non dimentichiamoci però, che anche in estate la sera può essere fresca e umida per cui portiamoci una felpa, pantaloni lunghi, un foulard ed un giubbino impermeabile per proteggersi dal vento. D'obbligo il costume da bagno!

Calzature: ricordiamoci che in navigazione e durante le manovre è buona regola indossare sempre un paio di scarpe, meglio se a suola chiara tipo Superga, quella nera lascia brutte strisciate difficili da pulire. E' sempre buona norma avere due paia di scarpe in modo da tenerne un paio esclusivamente per la barca e uno per quando si scende a terra. Sandali e scarpe da ginnastica sono le calzature più adatte.

Accessori: sono indispensabili un cappellino, degli occhiali da sole a lente scura possibilmente polarizzanti, una buona crema solare ad alto fattore di protezione, un doposole, stick per le labbra. Per ricaricare il cellulare sulla barca può essere utile l'adattatore per auto.

Biancheria: non dimentichiamoci un telo da mare, uno o due asciugamani da bagno e l'accappatoio. A bordo sono disponibili cuscini e coperte e, su alcune barche a pagamento, è possibile avere anche lenzuola e federe. Comunque consigliamo di portarsi federa e lenzuola o sacco a pelo.

Medicinali: in ogni barca esiste in dotazione una cassetta di pronto soccorso con lo stretto necessario.