



**Difficoltà:** facile.

**Partenza:** tutti i WE.

**Durata:** 2 giorni e 1 notte, da Sabato mattina a Domenica sera.

**Imbarco/Sbarco:** Monfalcone (TS) o porti limitrofi.

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

**Partecipanti:** barche da 4-6-8 persone.

**Accompagnatore/Istruttore:**

l'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 più quota associativa di € 20,00. Sconto per minori di anni 12 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: Cittanova e Parenzo.***

### Programma

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

Circa 30MN di navigazione che ci porteranno alla scoperta di 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.

**Domenica** mattina presto si salpa per raggiungere Parenzo.

La navigazione di circa 6 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.

La stupenda Parenzo, cittadina di antiche origini romane, si è sviluppata attorno al porto, protetto dall'isolotto di San Nicola. La pianta della città mostra 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.

Il rientro a bordo sancirà la chiusura della mattinata di visita a Parenzo.

**Dopo un bel pranzo a bordo** si riparte per rientro con una bella "tirata" fino a Monfalcone.



### Contro il mal di mare

In generale la navigazione è tranquilla e soffrire il mal di mare è un evento eccezionale al quale sono soggetti soprattutto persone che hanno forti allergie respiratorie o che soffrono molto l'auto. 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:

- evitare di abbuffarsi. E' buona abitudine in barca mangiare poco ma spesso e preferire i cibi salati come salatini, patatine, sottaceti, cracker e ciò che possa essere utile ad uno spuntino a metà mattinata o come aperitivo prima dello spaghetti al profumo di mare;
- coprirsi bene: il freddo è una delle cause scatenanti del mal di mare;
- 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 nausee: cerotti, braccialetti e pastiglie sono facilmente reperibili in qualsiasi farmacia e possono essere utilizzati all'occorrenza. L'unica controindicazione è un po' di sonnolenza.

Ci aspettano circa 35 MN di navigazione e per questo la partenza non avverrà dopo le ore 13.00.

Giunti a Monfalcone verso sera, sistemate le proprie "cose" ci saranno i saluti ed eventuali scambi di indirizzi tra i partecipanti.

**La valigia perfetta in barca:** minimale, morbida e facilmente stivabile.

Portiamo, quindi, il minimo necessario evitando le valige rigide o i trolley impossibili da stivare. Meglio optare per un borsone morbido facilmente ripiegabile da poter riporre nei gavoni. Non scordiamoci un buon libro e la macchinetta fotografica per imprimere i migliori momenti della vacanza!

**Abbigliamento:** l'ideale per affrontare una vacanza in barca a vela è l'abbigliamento sportivo, comodo e confortevole che ci permetta di rimanere a nostro agio in ogni momento della giornata. 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. Questo piccolo accorgimento ci eviterà di scivolare e salverà i nostri piedi dalle numerose attrezzature sempre in agguato sulla coperta umida. 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:** per proteggersi dal sole sono indispensabili un cappellino, degli occhiali da sole a lente scura possibilmente polarizzanti e con cimetta di sicurezza, una buona crema solare ad alto fattore di protezione, un doposole, stick per le labbra, shampoo e bagnoschiuma biodegradabile. 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 per l'igiene personale. 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. Quest'ultimo può essere utile se deciderete di dormire una notte fuori sotto le stelle.

**Medicinali:** in ogni barca esiste in dotazione una cassetta di pronto soccorso con lo stretto necessario. Se si pensa di soffrire il mal di mare portare con sé le pastiglie o gli appositi braccialetti acquistabili in farmacia.