



Difficoltà: facile.

Partenza: 25/04/2018.

Durata: 4 giorni e 3 notti, da Giovedì mattina a Domenica sera.

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, più quota associativa di € 20,00.

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 Rovigno.

Programma

Monfalcone sarà il punto di ritrovo, con imbarco **Giovedì 25** Aprile, drink di benvenuto e sistemazione nelle cabine e poi tutti a far cambusa. In mattinata 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.

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

Secondo giorno: mattina si salpa per raggiungere Rovigno.

La navigazione di circa 15MN 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.

Sulla rotta di **Rovigno** incroceremo Parenzo e lo Stretto di Lemme e tante altre stupende calette dove ci metteremo alla fondo per rilassarsi e godersi dei tramonti mozzafiato.

Una volta raggiunta la stupenda **Rovigno**, chiamata la St. Tropez dell'Istria per la sua vivacità, 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.

Locali di tutti i generi, ristoranti, gallerie d'arte e artigiani intagliatori allieranno 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 giorno seguente si veleggerà in intorno a Rovigno alla scoperta delle isole e delle stupende baie.

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



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:

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

Domenica giorno di rientro con una bella "tirata" fino a Monfalcone. Ci aspettano circa 45 MN di navigazione e per questo la partenza non avverrà dopo le ore 09.00.

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 valigie 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.