

## ACCADEMIA DELLA VELA – ALTURA 1°



Accademia della Vela Master Vela Altura 1°

Il corso si propone di affrontare in mare le tematiche relative alla navigazione su rotte medio/lunghe. Pianificazione, bollettini, navigazione notturna e diurna, carte e cartografia digitale, sicurezza, turnazione equipaggio. Navigazione d'altura fino a 200 miglia per weekend su unità oltre i 12 metri.

Ideale per la propria formazione prima e dopo il conseguimento della patente nautica e dopo i primi corsi di avvicinamento alla vela.

Gli Skipper Istruttori ParmaVela sono skipper con abilitazione costiera e d'altura, patente nautica e abilitazione RTF per navi da diporto. Membri di squadre veliche e tesserati con le più importanti federazioni e leghe nautiche internazionali. Le unità, cabinati a vela di importanti dimensioni, sono fornite da partner service 123vela.com e si distinguono per la elevata qualità delle imbarcazioni selezionate nei migliori marina d'Italia, in regola con tutte le normative vigenti ed il codice della nautica.

Al termine viene rilasciato attestato di partecipazione.

Il corso si rivolge a singoli, amici e gruppi che desiderano assieme fare squadra.

I corsi sono limitati a sei partecipanti per turno e sono accompagnati da uno o due skipper in base alla valutazione della società.

Imbarcazioni: Oceanis 40 e First 40.7 e similari

Base d'armamento Porto Lotti – La Spezia

### **PROGRAMMA: SAGRA TOTANO CAPRAIA** **Rotta Porto Venere Capraia** **In occasione della SAGRA DEL TOTANO DI** **CAPRAIA IL CORSO DURA 4 GIORNI**

- ARRIVO EQUIPAGGIO / IMBARCO
- CHECK IN
- CAMBUSA
- LA BARCA: SOTTOCOPERTA
- DOTAZIONI DI SICUREZZA
- DOCUMENTI DI BORDO
- PIANIFICAZIONE ROTTA
- PORTOLANI
- LA BARCA: COPERTA, ATTREZZATURA, MANOVRE VELE
- ATTREZZATURA DI SICUREZZA PER LA NAVIGAZIONE
- BOLLETTINI METEO
- IN NAVIGAZIONE NOTTURNA, RUOLI EQUIPAGGIO
- IN NAVIGAZIONE DIURNA RUOLI EQUIPAGGIO
- IN RADA o AL CAMPO BOE DELLA CAPRAIA
- L'ORMEGGIO IN PORTO

#### **mercoledì**

- ore 19.00 imbarco nella splendida cornice di Porto Lotti (SP)
- sistemazione a bordo, le cabine, welcome drink
- a bordo per la notte: la vela: nozioni per veleggiare, l'approccio alla d'altura e la navigazione di notte; a vela i ruoli dell'equipaggio.

#### **giovedì**

- ore 7.00 si salpa per la Capraia, rotta 180° sud
- la navigazione d'altura
- traverso dell'isola Gorgona
- L'alba in mezzo al mare
- Arrivo in Capraia,
- Periplo dell'isola e bagni nell'acqua dell'arcipelago Toscano
- Serata libera, pernottamento a bordo

#### **venerdì**

- Periplo dell'isola, partecipazione alle iniziative, pernottamento a bordo

#### **sabato**

- giornata di vela e mare nella fantastica isola, pernottamento a bordo

#### **domenica**

- Si salpa alla mattina,
- Rotta 00° N verso Porto Venere
- percorso Rotta ei Cetacei, ...previsto incontro di molti delfini!!!
- Arrivo nel tardo pomeriggio all'isola del Tino, sbarco in serata.

**In caso di maltempo o di condizioni ritenute dal**  
**Comandante non idonee alla navigazione si potranno**

intraprendere rotte alternative

**CALENDARIO 2012 SAGRA DEL TOTANO**

Imbarco	Sbarco	Prezzo a persona	Soci ParmaVela
Mercoledì 31/10	Domenica 4/11	Euro 290	Euro 199

La quota a persona include:

- Contributo quota locazione imbarcazione; sistemazione in cabina doppia con trattamento di pernottamento a bordo
- skipper istruttore in accompagnamento
- gommone di pertinenza della barca

La quota non include:

- cassa di bordo pari ad euro 25 a persona al giorno che comprende: pulizia finale obbligatoria, carburanti e consumi vivi unità
- cassa comune per cambusa (circa euro 15 a persona per giorno)

**COME ATTREZZARSI PER L'USCITA IN MARE (ESTATE)**

- scarpe da ginnastica con suola bianca da usare sull'unità (quindi diverse da quelle quotidiane)
- pantaloni lunghi + corti
- maglietta + ricambio, cappello
- felpa o maglione
- k-way o cerata leggera completa
- eventuali farmaci personali contro il mal di mare
- borsa leggera morbida ( borse rigide o con rotelle non sono ammesse a bordo)
- stivali di gomma
- costume, biancheria personale, occhiali da sole, creme protettive, ciabatte per doccia, pomata contro ustioni e/o zanzare, effetti personali
- Guanti da vela
- Sacco a pelo, federa cuscino
- Camicia per le feste sulle barche degli altri

**COME ATTREZZARSI PER L'USCITA IN MARE (INVERNO)**

- scarpe da ginnastica con suola bianca da usare sull'unità (quindi diverse da quelle

- quotidiane)
- stivali di gomma
- pantaloni lunghi + un ricambio, eventuale calzamaglia
- canottiera, maglione e ricambio (eventuale pile o felpa pesante)
- felpa o maglione, cuffia
- k-way o meglio cerata completa
- eventuali farmaci personali contro il mal di mare o altri
- borsa leggera morbida (borse rigide o con rotelle non sono ammesse a bordo)
- occhiali sa sole
- guanti da vela
- biancheria personale, ciabatte per doccia, effetti personali
- sacco a pelo, federa cuscino
- CONSIGLIATO Estate e inverno: cinture di ritenuta personali con ombelicale, torcia frontale

- Al momento dell'imbarco sarà richiesto versamento della cassa di bordo di euro 25 a persona al giorno (weekend totale euro 50 a persona)
- Cassa comune per cambusa stimata in euro 15 (opzionale)
- Il parcheggio è a pagamento, la prima ora è gratuita
- Biancheria ad letto e da bagno a persona Euro 15 (opzionale)

In caso di maltempo o di condizioni ritenute dal Comandante non idonee alla navigazione, rotte tempi e metodologia potranno essere modificate

**RECAPITI**

Il sito: [www.parmavela.com](http://www.parmavela.com)

Il telefono: 800.912.574

La base al mare del corso: Porto Lotti, Viale San Bartolomeo, 19100 La Spezia

## **SAGRA DEL TOTANO DI CAPRAIA 1-4 novembre 2012**

La Sagra del Totano di Capraia è un appuntamento imperdibile che chiude la stagione turistica estiva a Capraia (si a Capraia l'estate finisce con la Sagra del Totano!). Si svolge dal 2000 ed è arrivata alla undicesima edizione.

La Sagra del Totano di Capraia consiste di due eventi diversi, la gara di pesca del Totano e poi la Sagra vera e propria. I due eventi quest'anno sono previsti Sabato 3 Novembre e Domenica 4 Novembre 2012. La gara di pesca inizia alle ore 16 del 3 novembre e prevede due categorie, mare e terra. A mare partecipano due diverse sottocategorie barche a motore e barche a vela. La partenza è un evento al quale partecipano a volte quasi 100 barche! Al termine della gara viene effettuata la pesatura dei totani pescati che è sempre un gran divertimento! Il giorno 4 novembre alle 12 premiazione della Gara di Pesca e poi inizio della Sagra del Totano dove si mangia!

Sono previsti gli stand dei ristoranti dell'isola che prepareranno tutte specialità a base di totano.

Ci saranno anche iniziative collaterali come le escursioni del Festival del Camminare organizzato

dal Parco Nazionale. Le iniziative collaterali possono cambiare ed aggiungersi fino all'ultimo momento.

Le iscrizioni alla gara di pesca si possono effettuare fino alle ore 16 di sabato 3 novembre presso l'ufficio del Porto di Capraia. Molto presto sul sito sarà diffuso il regolamento. Per la Sagra della domenica si raccomanda di venire presto, i Totani finiscono presto!

Durante la Sagra la domenica ci sarà anche il Mercatino del Totano con vendita di magliette e gadget. Negli altri giorni i ristoranti dell'isola serviranno menu a tema.



## ANDIAMO A TOTANI !

La Proloco presenta

### La Sagra del Totano di Capraia

XI<sup>a</sup> edizione, 1 - 4 novembre, 2012



Sabato 3 novembre, gara di pesca

Domenica 4 novembre, sagra gastronomica

Tutte le informazioni su: [www.sagradeltotano.it](http://www.sagradeltotano.it)

La Sagra del Totano di Capraia è stata inserita nel programma ufficiale del Festival del Camminare 2012 (autunno) organizzato dal Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano.

Seguici anche su Facebook



[www.prolococapraiaisola.it](http://www.prolococapraiaisola.it)



[www.sagradeltotano.it](http://www.sagradeltotano.it)