

**CAPODANNO 2010**

**Costa Azzurra – Arcipelago di Hyères**  
**30 dicembre 2009 – 3 gennaio 2010**

**SKIPPER**

Lucio D'Auria 339.37.90.500  
Filippo Giotto 338.32.37.737

**LOGISTICA**

ANDATA [mercoledì 30 dicembre 2009]

Ritrovo alle ore 08.45 fronte stazione MM2 Famagosta (MI)

Partenza ore 09.00 con mezzi propri

Arrivo al porto di Hyères (FR) previsto alle ore 14.30 (percorrenza 465 km.)

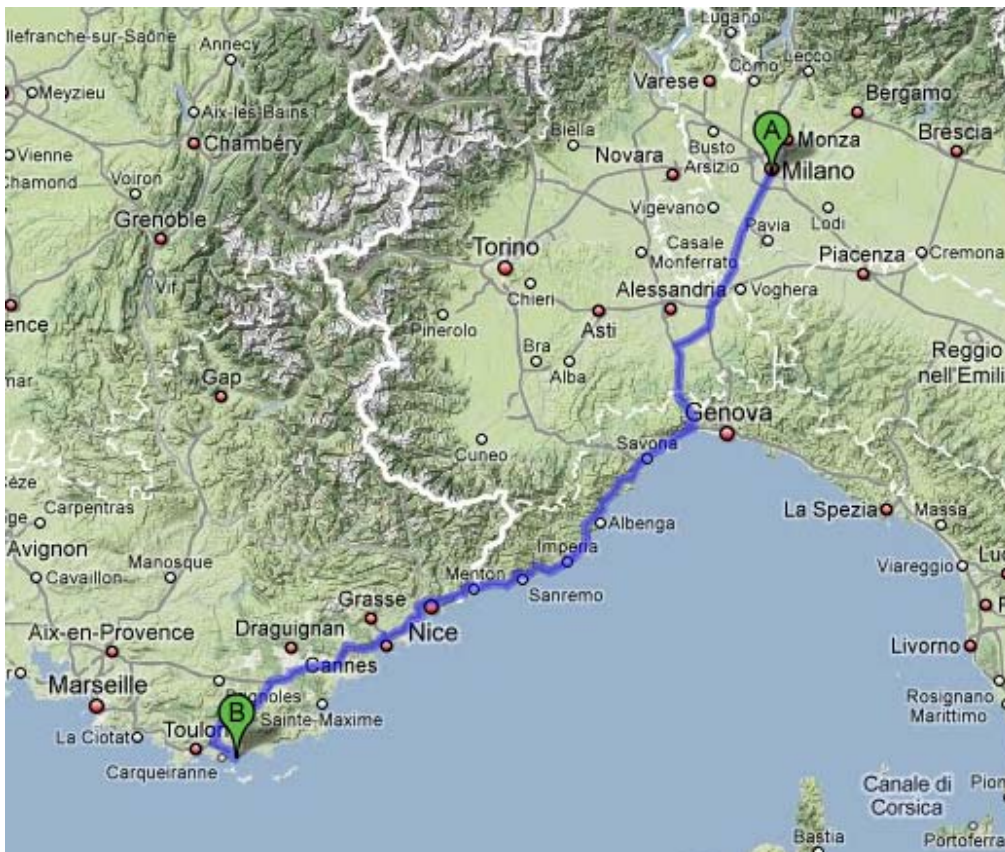
Costo caselli: 38,70 euro

RITORNO [domenica 3 gennaio 2010]

Partenza dal porto di Hyères alle ore 18.00

Arrivo alla Barriera di Milano Sud previsto alle ore 23.00 (percorrenza 450 km.)

Costo caselli: 38,70 euro





## ABBIGLIAMENTO

### GIORNO

Le temperature di giorno nel periodo invernale arrivano fino a 15 gradi, con minime a 8 gradi, si consiglia quindi un abbigliamento "a strati" in modo da poter modulare il livello di copertura in funzione del meteo.

Fondamentale portarsi qualche maglione (o pile), un paio di dolcevita, calze pesanti che tengano i piedi al caldo e qualcosa per ripararsi dal vento e pioggia, oltre a un cappello di lana e un paio di guanti utili non solo per tenere le mani al caldo ma anche per partecipare alle manovre.

Non è indispensabile avere la cerata completa, tuttavia una giacca che ripari da vento e spruzzi d'acqua è fondamentale; una giacca da sci svolge egregiamente questa funzione, da abbinare a panta-kway per non rischiare di bagnarsi i pantaloni.

Ai piedi va benissimo una scarpa ginnica invernale oppure, in caso di pioggia, un paio di stivali; per questi ultimi vanno benissimo quelli economici da pochi euro che si trovano anche al Decathlon, dove peraltro è possibile acquistare cerate complete (giacca+salopette) a meno di 100 euro, perfette per il contesto.

#### **UN PAIO DI CONSIGLI**

- ✓ Non usare valigie rigide per il viaggio! Meglio una **borsa morbida** o una **sacca** che potrai stipare più agevolmente.
- ✓ Usa dei **sacchetti** per tenere separati ed isolati dall'umidità i tuoi indumenti puliti; i sacchetti trasparenti per gli alimenti del freezer sono perfetti!
- ✓ La **lana** tiene caldo ma se si bagna è difficile da asciugare; un abbigliamento tecnico, anche per l'intimo a contatto con la pelle, è ideale. Gli **indumenti da sci** sono perfetti per gli strati sotto la cerata!

### NOTTE

Le notti si trascorrono in porto, dove l'interno della barca viene scaldato con le stufette elettriche; la temperatura diventa velocemente gradevole, talvolta anche troppo caldo!

Nelle ore di sonno le stufette vengono spente per questioni di sicurezza, e durante le prime ore del mattino può formarsi un poco di umidità (siamo in mare, è un fenomeno del tutto naturale).

Si consiglia quindi un abbigliamento confortevole per le ore serali trascorse in barca (una tuta di medio peso, ad esempio), soprattutto per non bagnare l'interno con gli indumenti usati durante il giorno.

#### **Club della Vela Mareaperto**

Via Conca del Naviglio, 2 - 20123 Milano - Tel. 02 89408071 – Fax 02 89032759 - [www.mareaperto.com](http://www.mareaperto.com) – email: [info@mareaperto.com](mailto:info@mareaperto.com)



Per dormire la soluzione preferita rimane il sacco a pelo, tuttavia nulla osta l'utilizzo di lenzuola e coperte.

#### UN PAIO DI CONSIGLI

- ✓ Di notte **tieni aperta** o socchiusa **la porta della cabina**; questo limiterà la concentrazione di condensa dovuta dal naturale respiro.
- ✓ Se ti accorgi che il mattino sacco a pelo o federa del cuscino sono umidi fagli prendere aria in modo da avere sempre una cabina asciutta e un benessere nelle ore di riposo.

#### IN NAVIGAZIONE

La navigazione avviene esclusivamente nelle ore di luce e con condizioni meteo favorevoli; per l'abbigliamento vale quanto indicato per il giorno.

In caso di pioggia o mare formato lo skipper e gli istruttori a bordo sono equipaggiati per la gestione della barca e delle manovre in sicurezza, l'equipaggio è dispensato dalla permanenza sopra coperta.

#### UN PAIO DI CONSIGLI

- ✓ **Partecipare alle manovre** in navigazione è il modo giusto per godere della vacanza in barca a vela. Inoltre aiuta a scaldarsi ed è un eccellente rimedio contro il mal di mare!
- ✓ Se hai degli indumenti bagnati non chiuderli in cabina; **stendili fuori** una volta arrivati in porto, il vento li asciugherà e non rischierai di avere una cabina umida e maleodorante.

#### LA BORSA DEL VELISTA INVERNALE: le cose indispensabili da non dimenticare a casa

Cerata o giacca impermeabile  
pantaloni pesanti  
pantaloni impermeabili  
maglione di lana o pile  
calze termiche o di lana  
scarpe e stivali  
guanti, cappello di lana, sciarpa o wind-stopper  
biancheria, accappatoio, ciabatte, borsa da toilette  
sacco a pelo, occhiali da sole, creme e burrocacao

#### Club della Vela Mareaperto

Via Conca del Naviglio, 2 - 20123 Milano - Tel. 02 89408071 – Fax 02 89032759 - www.mareaperto.com – email: info@mareaperto.com



## **IGIENE PERSONALE e SALUTE**

### IGIENE

Le barche sono dotate di bagno con acqua calda, l'igiene personale di base ed i servizi sono garantiti direttamente a bordo. Per la doccia, nonostante il bagno della barca offra questa possibilità, è consigliato utilizzare le confortevoli strutture dei porti in cui approderemo, anche per evitare di bagnare le zone comuni della barca.

### SALUTE

Valgono le classiche regole di buon senso adottate per ogni viaggio: accertarsi di portare con sé i medicinali di base e specifici; a Hyères si trovano comunque farmacie aperte anche il 31 dicembre per reperire i farmaci che eventualmente abbiamo scordato.

Per il mal di mare si trovano in commercio diverse soluzioni a seconda del livello di "sofferenza"; chi non è mai salito in barca e non sa quale sia la propria sensibilità verso il mal di mare può premunirsi acquistando in farmacia una confezione di cerotti a base di Scopolamina, da applicare 2 ore prima della navigazione, che garantiscono 72 ore di copertura.

Chi soffre di patologie particolari (ad esempio forti allergie a determinati alimenti, epilessia, problemi fisiologici) può comunicarlo privatamente al proprio skipper in modo da garantire il più rapido ed efficace intervento in caso di necessità ed un sereno svolgimento della crociera.

#### **UN PAIO DI CONSIGLI**

- ✓ Non aspettare di arrivare al limite, **previeni** il mal di mare **con un buon anticipo**. La migliore cura in mare è sempre la prevenzione, anche per il benessere fisico.
- ✓ Se hai un po' di nausea **mangia qualche alimento secco**, come grissini, crackers, oppure aggiungi un paio di acciughe a una fetta di pane: è il metodo più antico e funziona sempre!

#### **Club della Vela Mareaperto**

Via Conca del Naviglio, 2 - 20123 Milano - Tel. 02 89408071 – Fax 02 89032759 - [www.mareaperto.com](http://www.mareaperto.com) – email: [info@mareaperto.com](mailto:info@mareaperto.com)



## ALTRO

La barca a vela d'inverno è per molti versi molto più emozionante della classica crociera estiva: il mare è libero e più pulito, i profumi della terra arrivano più facilmente e il piacere di entrare in un porto calmo e silenzioso è impagabile, così come ritrovarsi la sera su una barca e cenare con un pasto caldo tutti insieme intorno alla stessa tavola.

Sono necessari però alcuni accorgimenti per rendere il più confortevole possibile la permanenza a bordo.

Il primo su tutti è la necessità di non bagnare se stessi e l'interno della barca, che farebbe molta più fatica ad asciugarsi rispetto alla stagione estiva.

Non lesinare sull'abbigliamento! Copriti bene, soprattutto le parti periferiche del corpo che sono le prime ad accumulare freddo; guanti, calze e cappello sono fondamentali!

I guanti da sci non vanno molto bene, meglio un guanto da escursione che non si bagni internamente, oppure un classico guanto da vela invernale.

Anche se stiamo seduti in pozzetto durante la navigazione abbiamo bisogno di dare energia al nostro corpo; per questo è utile mangiare spesso qualcosa. Una soluzione pratica sono le barrette energetiche, una ogni due ore garantisce il giusto sostentamento al fisico.

### UN PAIO DI CONSIGLI

- ✓ **Copriti** prima di sentire freddo.
- ✓ **Mangia** prima di avere fame.
- ✓ **Stenditi** e riposa nella tua cabina se provi un po' di malessere.
- ✓ **Comunica** al tuo Skipper qualsiasi esigenza: saprà sempre aiutarti!

## IL TUO SKIPPER

Lo Skipper non è solamente il "conducente" della barca ma anche il tuo primo riferimento per qualunque necessità; la sua esperienza è garanzia di sicurezza e affidabilità, saprà sempre darti l'indicazione migliore per le tue esigenze, qualunque esse siano.

In qualità di **comandante** ha la responsabilità di ciò che accade alla barca e soprattutto alle persone, una comunicazione costante garantisce quindi una serena e divertente crociera e l'armonia dell'equipaggio.

### UN PAIO DI CONSIGLI

- ✓ Lo Skipper dorme in dinette (la "zona giorno") ed è il primo ad alzarsi il mattino; **rispetta il suo riposo** quando di notte devi andare in bagno o se rientri tardi da una visita a terra.
- ✓ Le istruzioni date dallo Skipper sono frutto di esperienza e conoscenza; gli **ordini** vengono impartiti per **garantire** in primis **la sicurezza** di tutti, fa parte dei suoi doveri ed è quindi giusto rispettarli.

## Club della Vela Mareaperto

Via Conca del Naviglio, 2 - 20123 Milano - Tel. 02 89408071 - Fax 02 89032759 - [www.mareaperto.com](http://www.mareaperto.com) - email: [info@mareaperto.com](mailto:info@mareaperto.com)