

# ASSOCIAZIONE VELICA ACQUAARIA

Base nautica 1 - Marina del Fezzano (SP)

Base nautica 2 – Porto di Roma - Ostia (RM)

## STAGE CONDUZIONE IN SOLITARIA

**Caratteristiche:** Approfondimento fondamentale per chi desidera acquisire una totale autonomia nella conduzione di un cabinato a vela. Didattica teorica unita a tanta pratica a bordo, consentiranno di apprendere tecniche e metodologie per manovrare una barca sia durante la navigazione a vela che durante le manovre di ormeggio o ancoraggio. Anche se non si effettueranno, poi, navigazioni in solitaria, sapere tutto quello che serve per portare una barca da soli, agevola anche i comandi che dovranno essere trasmessi all'equipaggio.

**Durata:** 1 week end lungo (3 gg)

**Base:** Marina del Fezzano – La Spezia (SP) o Porto di Roma – Ostia (RM)

**Navigazione:** da Marina del Fezzano verso Capraia/Elba/Corsica/Golfo del Tigullio *rientro la domenica pomeriggio alla base di Marina del Fezzano*

**Navigazione:** dal porto di Roma – Ostia verso le Pontine o Giannutri, Argentario *rientro la domenica pomeriggio alla base del Porto di Roma.*

**Barche:** Cabinati a vela 11 e 14 Metri (36/45 piedi)

**Materiale:** Dispensa / Manuale

### Programma didattico (teorico/pratico)

- Preparazione ed ottimizzazione attrezzature per conduzione in solitaria
- Le manovre a vela virata – abbattuta – accosti – andature
- Preparazione per attracco in solitaria e tecniche di ormeggio
- Preparazione per ancoraggio in solitaria e tecniche
- Riduzione vele – cambio vele
- Gestione navigazione in solitaria
- Emergenze in solitaria
- Cenni su gestione cambusa e ciclo sonno / veglia

**Costo 320 €**

**Comprensivi di:** Barca, istruttore, materiale didattico (dispensa), carburante, ormeggio alla base

**Escluso:** Trasferimenti da e per la base di imbarco, soste in porti diversi da quello della base di imbarco, cambusa.

### Equipaggiamento richiesto/consigliato:

Abbigliamento sportivo

Giacca a vento

Pantaloni tagliavento

Stivali gomma

Sacco a pelo e federa (cuscini a bordo)

**OBBLIGATORIA Tessera associativa ACQUAARIA Libertas CONI con assicurazione 15 €**