

## LA VITA DI BORDO

La vita in barca a vela, è alla portata di tutti: basta avere un po' di spirito di avventura e capacità di adattamento . La barca è come un camper , il mare è l'elemento mobile sul quale ci muoviamo è un mondo da scoprire . E' necessario rinunciare a qualche piccola abitudine che abbiamo acquisito sulla terraferma per scoprire un mondo affascinante.

La formula è ben collaudata e da spesso origine a settimane divertentissime in cui si formano grandi amicizie. Provare un week end in primavera è il modo migliore per chi non la conosce. In estate invece sono disponibili anche le settimane. Le navigazioni ovviamente dipendono dalle condizioni meteo-marine. Carburante, cambusa e spese d'ormeggio vanno divise tra tutti i partecipanti e si gestiscono con cassa comune.

**Il carburante** di solito incide dai 10,00 € ai 30,00 € la settimana ( a persona ).

**La cambusa** viene fatta prima della partenza e si cucina a turno .

**Le spese d'ormeggio** dipendono dalla frequenza con cui si va in porto . Il costo d'ormeggio in porto può variare dai 40 € agli 80 € a notte, sempre da dividere tra tutti i partecipanti .

## COSA PORTARE PER LA STAGIONE ESTIVA

Sacco a pelo leggero o sacco lenzuolo + federa, cerata o tipo k-way, 1 pile o pullover, tuta da ginnastica, 1 pantalone lungo o corto, magliette, costumi, cappellino, 1 paio di ciabatte doccia, 1 paio di scarpe con suola bianca da barca o tipo running, farmaci personali, creme solari, occhiali da sole, braccialetti/chewingum anti mal di mare o prodotti naturali, carica batterie x cellulare, biancheria personale. **Il tutto stivato rigorosamente in una sacca morbida e pieghevole. Ricordatevi che durante la stagione estiva serve poco e si utilizza ancora meno , perche' la maggior parte del tempo la passiamo in barca o in acqua.**

## COSA PORTARE PER LA STAGIONE INVERNALE E PRIMAVERILE

In queste stagioni l'abbigliamento è più tecnico e specifico perché deve essere in grado di proteggerci dal freddo e dall'acqua e ci si veste a cipolla per garantire sempre una buona ventilazione del corpo.

Sacco a pelo + federa, cerata completa di pantaloni, maglioni di lana idrorepellenti o pile, pantaloni felpati e/o resistenti all'acqua, tuta di pile o idrorepellente , cappello di lana, occhiali da sole, scarpe da barca e/o stivali di gomma, farmaci personali, biancheria personale, carica batterie x cellulare. Il tutto stivato rigorosamente in sacca morbida e ripieghevole. Ricordatevi che durante queste stagioni serve proteggersi dal

freddo e dall'acqua, quindi è bene avere sempre un cambio asciutto e sebbene ciò, serve sempre meno rispetto alla terra-ferma.

### LA CAMBUSA DI BORDO

L'alimentazione in barca è molto semplice, nutriente, digeribile; è bene però seguire alcune regole che si discostano dalle abitudini della terraferma, la cosa da considerare è che siamo su un elemento liquido. Premesso ciò, evitare di fare colazione con latte, caffè, biscotti, tè ... (i dolci si potranno mangiare nel corso della giornata), i liquidi, se ingeriti al mattino balleranno nello stomaco dando fenomeni di nausea. Consigliabile mangiare prodotti secchi tipo pane, grissini, granetti, crachers, insomma fare una colazione salata e non dolce, la quale risulterebbe poco digeribile. Evitare le abbuffate e mangiare poco e spesso; ottimo mangiare pasta, riso, pelati, pesto, pesce, frutta, verdura, formaggi e affettati, scatolame, carne, legumi. Sembra complicato ma in realtà è più semplice e gradevole di quel che sembra. In caso di dubbio, chiedete pure allo skipper durante il briefing iniziale.