



*in collaborazione con* **ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD**



## **Vela & Trek**

### **DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO**

#### **Navigando e camminando**

Una settimana in movimento tra le più belle isole del Tirreno. Una settimana all'insegna del divertimento e del relax, delle lunghe nuotate, della navigazione a vela, dello snorkelling, delle passeggiate nei luoghi più incantevoli di Ventotene, Ischia, Capri, Stromboli, Panarea e Lipari.



#### **IN SINTESI...**

##### **LE NOSTRE METE?**

Partendo da Nettuno toccheremo Ventotene, Ischia, Capri, Stromboli, Panarea e Lipari

##### **CHE COSA FAREMO?**

Una settimana di piacevoli veleggiate, di relax, nuoto e snorkelling, di passeggiate suggestive

##### **QUANDO?**

Da sabato 7 luglio (partenza h. 18) a sabato 14 luglio (sbarco in mattinata a Lipari)

##### **COME ?**

Con una barca a vela Beneteau Cyclades 43.4 con skipper professionisti  
(7 posti disponibili - sistemazione in cabine doppie)

##### **PRENOTAZIONE E PAGAMENTO?**

Entro il 05 Giugno 2018

(Vedi dettagli in "Prenotazione")

##### **COSTI?**

Vedi dettagli in "Costi e pagamenti"

**N.B. Obbligatoria la tessera Federtrek, in corso di validità, da esibire alla partenza**



*in collaborazione con* **ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD**



## ***Vela & Trek*** ***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO*** **Navigando e camminando**

### **Programma di massima**

**1° giorno: sabato 7 luglio**

**h. 17** - arrivo al Porto turistico Marina di Nettuno , imbarco e sistemazione a bordo

**Entro le h. 18:00** Partenza dal Porto di Nettuno - navigazione notturna alla volta di Ventotene.

#### **Come raggiungere Nettuno**

- Il porto turistico di Nettuno è agevolmente raggiungibile in poco più di un'ora con treno o pullman. La stazione ferroviaria si trova a circa 200 metri dal porto





*in collaborazione con* **ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD**



## ***Vela & Trek*** ***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO*** **Navigando e camminando**

### **2° giorno : domenica 8 luglio- VENTOTENE**

Dopo la prima colazione e un rigenerante bagno, potremo scendere a terra e passeggiare su facili sentieri nell'isola. Ci sono diversi punti di interesse che risalgono all'epoca romana: potremo raggiungere l'antico porto e le cisterne, Villa Giulia, residenza dell'imperatore Ottaviano e l'antica Peschiera.

Nel tardo pomeriggio navigheremo verso Ischia che raggiungeremo dopo circa tre ore di navigazione. Cena a bordo godendoci il tramonto

### **3° giorno: lunedì 9 luglio - ISCHIA**

Ischia, una delle perle dell'arcipelago campano, ci attende con le sue baie, le sue acque limpide dove nuotare e belle panoramiche passeggiate. Diversi sono i sentieri percorribili: dai più semplici e rilassanti, a quelli di medio impegno. Sceglieremo percorsi tranquilli che ci consentiranno di godere gli splendidi panorami sul golfo di Napoli. Nel tardo pomeriggio potremo raggiungere la vicina Procida dove trascorreremo la notte.





*in collaborazione con ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD*



## ***Vela & Trek*** ***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO*** **Navigando e camminando**

**4° giorno: martedì 10 luglio - Capri**

Di prima mattina, con poche ore di navigazione, raggiungeremo Capri dove ci godremo un'altra bellissima giornata tra bagni, relax e passeggiate tra i resti delle antiche ville dell'imperatore Tiberio. Potremo poi raggiungere a piedi la bellissima Grotta Azzurra. In serata partiremo alla volta di Stromboli. Ci attende una suggestiva navigazione notturna, sotto le stelle.



**5° giorno: mercoledì 11 luglio - Stromboli**

Trascorreremo la giornata in totale relax. Nel tardo pomeriggio saliremo sulla cima dello Stromboli (900 m. circa di dislivello) con una guida C.A.I. (obbligatoria per questo tipo di escursione) e assisteremo al buio allo straordinario spettacolo dell'eruzione del vulcano. Scenderemo per la Sciara del Fuoco e verso mezzanotte, l'una saremo di ritorno a bordo per "una spaghetтата di mezzanotte"





*in collaborazione con ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD*



## ***Vela & Trek*** ***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO*** **Navigando e camminando**

**6° giorno: giovedì 12 luglio - Stromboli - Panarea**

Trascorreremo la mattinata ancora a Stromboli in pieno relax. Navigheremo poi verso Panarea dove trascorreremo la notte.

**7° giorno: venerdì 13 luglio Panarea- Lipari**

Al mattino, oltre a goderci il mare, potremo scendere a terra ed effettuare l'ultima semplice escursione di questa intensa settimana. In serata proseguiremo verso Lipari dove trascorreremo la notte.

**8° giorno: sabato 14 luglio - Lipari**

Sbarco in mattinata, previsto entro le h. 12

**Il piano di navigazione, a discrezione dello skipper, potrà subire variazioni in ragione delle condizioni meteo.**

### **Viaggio di ritorno a Roma**

- Per il viaggio di ritorno ci sono diverse opzioni

- Aliscafo/ traghetti da Lipari verso Milazzo o Reggio Calabria o Napoli Mergellina
- da Milazzo navetta per l'aeroporto di Catania -volo per Roma Fiumicino
- da Reggio Calabria o Napoli Mergellina per Roma : treno / bus a lunga percorrenza /aereo (da RC)

siti utili per la ricerca della migliore soluzione di viaggio

aliscafi/ traghetti - navetta -Milazzo Catania :

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

bus a lunga percorrenza:

[www.flixbus.it](http://www.flixbus.it) - [www.baltour.it](http://www.baltour.it)

treni:

[www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) - [www.italotreno.it](http://www.italotreno.it)

aereo:

[www.skyscanner.it](http://www.skyscanner.it) - [www.edreams.it](http://www.edreams.it)



*in collaborazione con ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD*



## ***Vela & Trek*** ***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO*** **Navigando e camminando**

### **INFORMAZIONI**

**Per informazioni rivolgersi a:**

AV Maria Rita Landriani 344 0471560 (dopo le ore 15)

### **COSTI - PRENOTAZIONE - PAGAMENTI - ANNULLAMENTO/ RINUNCE**

#### ***COSTI***

**Euro 600 (noleggio barca a vela con skipper professionista)**

**Euro 350 (spese portuali - carburante - cambusa già a bordo per la preparazione di tutti i pasti - rifornimento acqua, pulizia finale)**

**Euro 30 Guida C.A.I. autorizzata per salita sullo Stromboli (solo per chi effettua l'ascesa al vulcano)**

**Euro 80 (quota associativa )**

**( + 15 Euro per eventuale tessera annuale Inforidea/Federtrek obbligatoria )**

#### **Nel costo non sono compresi:**

**eventuali pasti/consumazioni a terra**

**viaggio di andata e ritorno dai porti di imbarco/sbarco**

**eventuale trasporto locale nelle isole**

**assicurazione per annullamento**

**Si consiglia pertanto di sottoscrivere un'assicurazione personale contro i rischi di annullamento**





*in collaborazione con ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD*



## ***Vela & Trek*** ***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO*** **Navigando e camminando**

### **PRENOTAZIONE**

Entro e non oltre il 5 giugno 2018 tramite contatto telefonico diretto con l'accompagnatore (Maria Rita 344 0471 560)

La prenotazione sarà considerata valida solo dopo verifica disponibilità di posti e confermata con il versamento di Euro 600 come specificato di seguito

### **PAGAMENTI**

**EURO 600 - entro il 10 GIUGNO 2018**

**Da effettuare tramite bonifico bancario:**

Intestazione :

Associazione Inforidea Idee in Movimento  
UNICREDIT S.p.a.  
IBAN IT06Y0200805039000400739111

**Causale :**

**(Nome) - Vela trek INFORIDEA DA ISOLA A ISOLA 7 - 14 LUGLIO 2018**

**N.B. Copia del bonifico dovrà essere spedito via e-mail a: m.landriani@yahoo.it**

**EURO 350 + 80 (+ 30 facoltative per escursione su Stromboli)**

**in contanti AL MOMENTO DELL'IMBARCO**

### **ANNULLAMENTO/ RINUNCE**

**In caso di rinuncia - per qualsivoglia motivo - da parte di un partecipante, la somma versata (600 euro) potrà essere restituita in ragione dell' 85% e solo a condizione che il rinunciatario possa essere sostituito da altro partecipante.**



*in collaborazione con* **ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD**



## **Vela & Trek**

### **DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO**

### **Navigando e camminando**

#### **E INFINE ... ULTIME RACCOMANDAZIONI SU VITA A BORDO E BAGAGLI**

##### **A BORDO ...**

Le barche di Altura Scuola di vela ( [www.alturavela.it](http://www.alturavela.it)) sono dotate di 4 cabine doppie e due bagni. C'è uno spazio comune per preparare e condividere insieme i pasti.

Gli spazi all'interno di una barca a vela sono ridotti. Questo significa che è doveroso che ognuno dimostri spirito di adattamento, rispetto reciproco e collaborazione per condividere i vari compiti e costruire insieme un clima piacevole, amichevole e collaborativo.

“Essere sulla stessa barca” può rivelarsi un'esperienza nuova, gratificante e arricchente per ogni partecipante che si avvicini a questa “avventura” con il giusto spirito.

##### **IL BAGAGLIO ...**

**(PUÒ ESSERE COSTITUITO DAL SOLO ZAINO E/O DA UN BORSONE TASSATIVAMENTE MORBIDO!)**

Che cosa portare?

- **Per le escursioni**

scarponi da trek, bastoncini, pantaloni lunghi /corti , magliette, felpa, kway, fascia o berretto, crema solare, occhiali da sole e adeguato cambio di indumenti

... e naturalmente macchina fotografica o videocamera!

- **Per la vita a bordo**

Un sacco a pelo o un sacco lenzuolo ( o semplicemente due lenzuola) con federa (cuscini e coperte sono in dotazione)

Asciugamano e necessario per la toilette ( **NON** asciugacapelli!)

Scarpe da ginnastica con suola assolutamente chiara (meglio se bianca) pulita!

Costumi da bagno - telo mare -

Medicinali personali ( se necessari)

Caricabatteria da auto (12 volt) per cellulare

Farmaci personali, se necessari. Se si teme di soffrire un po' di mal di mare, possono essere utili Xamamina, Travelgum e similari su consiglio del proprio medico/ farmacista di fiducia





*in collaborazione con* **ALTURA SCUOLA  
DI VELA ASD**



***Vela & Trek***  
***DA ISOLA A ISOLA NEL TIRRENO***  
**Navigando e camminando**

