



## INFORMAZIONI SUI WEEK END E ATTIVITA' VELA LEVANTE - LA SPEZIA

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

**Luogo:** GOLFO DEI POETI - LA SPEZIA (SP) – Marina del Porto Mirabello

**Flotta:** BARCHE A VELA CABINATO CON PERNOTTO A BORDO

**Bacino di navigazione:** Golfo dei Poeti, costa settentrionale della Toscana, Cinque Terre

**Durata corso:** weekend, infrasettimanale

### INFO PRELIMINARI

- • **Si dorme in barca, il pernottato (singolo per cabina, salvo dichiaraz.congiunti) è incluso nella quota corsi**
- • **È sempre possibile imbarcarsi la sera prima dell'inizio corso**, salvo diversa indicazione
- • Il marina del Porto Mirabello è attrezzato di tutti i comfort, compresa ampia area parcheggio

***Importante:** E' fatta salva la facoltà dell'istruttore Capo Corso, a suo insindacabile giudizio, di retrocedere l'allievo ad un corso di livello inferiore se dimostra di non possedere la preparazione minima richiesta per accedere al corso.*

### Orari

**WEEK END** (sabato-domenica)

I Corsi iniziano alle ore 9:30 del sabato e terminano entro le ore 18.00 della domenica

**INFRASETTIMANALI** (lunedì-venerdì)

I Corsi iniziano alle ore 9:30 del lunedì e terminano entro le ore 18.00 del venerdì

**Rispettate gli orari.** Arrivi in ritardo e partenze anticipate disturberebbero l'organizzazione del corso.

### Luogo di incontro

**L'imbarco è a "pontili galleggianti" del porto Mirabello di La Spezia**

ECCO LA MAPPA DEL MARINA: <http://www.portomirabello.it/content/mappa/>

Reveil (Elan 40) è ormeggiata, poppa in banchina, al pontile galleggiante C (ultimo a sinistra percorrendo la passerella centrale). Se trovate il cancello del pontile C chiuso dovete scavalcarlo lateralmente (molto facile)  
Uscendo, per aprire: pulsante sull'ultima colonnina a sx.

Trilly - Osira (First 33.7) è ormeggiata, poppa in banchina, sul molo, dopo la passerella principale, direzione esterno golfo (di fronte ai bagni).

Supermercato consigliato a piedi (5min); passate il ponte mobile e attraversate in diagonale i giardini che trovate subito dopo; supermercato D'ORO via galileo galilei. Disponibile a consegne in porto

A La Spezia esistono aree di sosta libera, la più vicina alle barche è quella di "P.zza d'Armi" da qui partono le navette che collegano il parcheggio al centro cittadino.

Esiste anche un'area di sosta a destra dell'ingresso ai park del Marina. È un piccolo spiazzo davanti a ingresso cantiere. Per ora ancora zona bianca non a pagamento.

**Per qualsiasi informazione su orario di imbarco, cambusa etc. Contattate direttamente il Vs. Istruttore, avrete il suo riferimento telefonico prima dell'imbarco.**

(Generalmente un paio di giorni prima dell'inizio della vostra attività in barca a vela.)

## Come raggiungere il marina del Porto Mirabello – La Spezia

Prima della partenza avrete i riferimenti telefonici del vostro istruttore e del resto di equipaggio, potete così coordinarvi per passaggi auto per raggiungere insieme il marina.

### IN AUTO

Per chi arriva dall'autostrada, una volta arrivati a La Spezia, deve seguire il lungo mare spezzino direzione "Cinque Terre", alla fine del lungo mare (V.le Italia) si giunge ad una rotonda, a questo punto si gira a sinistra per il Porto Mirabello. L'accesso al porto è sia pedonale che carrabile.

### IN TRENO

Per chi arriva con il treno una volta usciti dalla stazione di La Spezia Centrale si deve andare a sinistra, la strada è in discesa, attraversare P.zza S. Bon, Via Fiume e continuare per Via Prione, questa strada porta verso il mare, giunti al mare attraversare il ponte che dal lungo mare porta direttamente al Porto Mirabello.

## Cambusa (vitto)

**La barca è dotata di una cucina completa di frigorifero e piano cottura.** Si può cucinare a bordo ma nulla vieta di ormeggiare in uno dei porticcioli del Golfo e di scendere a terra per la cena. In genere il pranzo viene invece consumato in navigazione, cullati dalle onde.

**Si organizza una spesa comune** e si dividono gli importi spesi, potete coordinarvi con l'istruttore poco prima dell'imbarco, avrete il suo contatto telefonico. Se siete appassionati di cucina sarete i benvenuti e ogni iniziativa in merito al cibo sarà accolta con entusiasmo. **VARIAZIONE PASTI E CAMBUSA IN EMERGENZA COVID19: SEGUITE LE INDICAZIONI DELL'ISTRUTTORE PRIMA DELL'IMBARCO.**

## Equipaggiamento consigliato

- **Portare la propria mascherina**  
(verrà utilizzata ogni qual volta non sarà possibile mantenere il distanziamento di 1m)
- **borraccia personale (#WeSailPlasticFree) o bottiglietta**
- **gel igienizzante personale**
- **Sacco a pelo leggero + federa personale**
- **usate sacche morbide, no trolley o valigie rigide**
- Effetti personali
- Jeans, magliette di cotone, calzoncini, felpa o maglione
- Farmacia personale
- **Scarpe con suola antiscivolo, chiara o no "marking" OBBLIGATORIA**
- Giacca impermeabile leggera o cerata leggera
- Berretto
- **Guanti da vela**
- **Occhiali da sole, Cimetta o elastico per fissare gli occhiali**
- stivali di gomma e pantaloni impermeabili (indispensabili in caso di pioggia)

## Carte e documenti

Carta di identità - Tessera sanitaria

Chi è già in possesso del libretto di navigazione ISSA, ricordi di portarlo per l'aggiornamento.

## Assicurazione

Gli allievi sono coperti da polizza RC contro terzi (considerando terzi anche i soci stessi) e da una polizza infortuni che è valida solo durante l'attività dei corsi di vela e che prevede: rimborso spese mediche, rimborso in caso di morte, rimborso in caso di invalidità permanente.

## Contatti telefonici per la Base di La Spezia in Liguria:

**Marina (segreteria Torino)** tel. 011.4330576 cell. 3346625472

**E ovviamente il vostro istruttore corso vela, di cui, prima dell'imbarco, avrete i riferimenti telefonici insieme a quelli di tutto il resto di equipaggio.**

Buon vento!

**Centro Nautico di Levante**

*Spinti dal vento e dalla passione*