



COMPAGNIA DELLA VELA  
SALERNO



## *"A GONFIE VELE" in viaggio attraverso il benessere nei luoghi della dieta mediterranea*

### *CROCIERA DIDATTICA PER RAGAZZI*

#### **CHI SIAMO**

**COMPAGNIA DELLA VELA SALERNO A.S.D.** è un Circolo affiliato alla Federazione Italiana Vela e accreditato come Centro di Istruzione Nautica della F.I.V.

**Adriano Tucci** Istruttore F.I.V. III Livello

**Dott.ssa Monica Marro** Dietista Centro Fort-da Salerno, Vicepresidente CdA Dietisti Salerno

#### **ATTIVITÀ:**

I ragazzi parteciperanno in modo completo alla vita di bordo. Impareranno le basi della navigazione a vela, a tracciare una rotta e ad orientarsi in mare, ma anche a cucinare e a tenere in ordine, a risparmiare l'acqua e la corrente elettrica. Sperimenteranno una vita semplice, a contatto con la natura, confrontandosi con il gruppo e attivandosi per esperienze di autonomia e socialità.

#### **ETÀ**

**Ragazzi a partire dagli 11 anni.** La barca sarà un luogo ideale per lo sviluppo di un gruppo dove ognuno avrà un ruolo utile.

#### **BARCA**

Barca a vela con motore ausiliario, lunghezza 10 metri, coperta in teak, tendalino, tender.

Omologata per 8 persone e completa di tutte le dotazioni di sicurezza.



## CIBO

I ragazzi parteciperanno attivamente alla cucina di bordo sotto la supervisione della Dietista. La tendenza sarà mangiare prevalentemente cibo cucinato e non industriale. Slow Food Comunità della Valle dell'Irno e Slow Food Mercato della Terra Pellicano parteciperanno al progetto. I ragazzi conosceranno i produttori "custodi di biodiversità" e con loro potranno scegliere quanto necessario per l'organizzazione della cambusa.



## LUOGHI

La navigazione si svolgerà tra Salerno e il Golfo di Policastro, culla della dieta mediterranea.



## TURNI E COSTI

**1° TURNO** 2-7 agosto 2023 ---- 420 Euro

**2° TURNO** 9-14 agosto 2023 ---- 420 Euro

## LA QUOTA COMPRENDE

Tutte le attività a bordo, il vitto, la tessera associativa, la tessera FIV 2023, il carburante e i porti.

Le prenotazioni si ritengono confermate con acconto di 100 euro entro il 10 luglio a mezzo bonifico intestato a

**COMPAGNIA DELLA VELA SALERNO a.s.d.**

**IBAN: IT76F 03069 09606 1000000 72568**

**Causale: Crociera didattica agosto 2023 + quota associativa + tessera FIV**

Per tutti i dettagli si rimanda al Regolamento allegato.