

## Programma giornaliero attività

I ragazzi verranno divisi in due gruppi (Alfa e Bravo) si alterneranno come da schema:

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>
<b>mattina</b>	Arrivo Sull'isola ore 11:00 Sistemazione camere e pranzo	GRUPPO ALFA: <b>vela</b>  GRUPPO BRAVO: visite guidate e attività sportive	GRUPPO BRAVO: visite guidate e attività sportive  GRUPPO ALFA: <b>vela</b>	GRUPPO ALFA: <b>vela</b>  GRUPPO BRAVO: visite guidate e attività sportive
<b>pomeriggio</b>	GRUPPO ALFA: visite guidate e attività sportive  GRUPPO BRAVO: <b>vela</b>	GRUPPO ALFA: visite guidate e attività sportive  GRUPPO BRAVO: <b>vela</b>	GRUPPO BRAVO: <b>vela</b>  GRUPPO ALFA: visite guidate e attività sportive	Partenza Ore 15:00

### **LUNEDI'**

**MATTINA:** Partenza dalla scuola I.C. via cassia, 1694, ore 05:30 e arrivo al porto di Formia, ore 08:30. Partenza in traghetto per Ventotene ore 09:00. Arrivo dopo circa due ore. Accoglienza al porto e presentazione dello Staff. Introduzione all'uso sostenibile dell'isola. Trasferimento in albergo convenzionato (hotel Borgo Cacciatori) , suddivisione in due gruppi (Alfa e Bravo) e sistemazione nelle camere, pranzo.

### **POMERIGGIO:**

**Gruppo Bravo** Visita alla base nautica "primo approccio alla vela": le tecniche di navigazione, nomenclatura, le caratteristiche dei venti, i principali nodi. Preparazione delle imbarcazioni. Uscita in mare.

**Gruppo Alfa** Attività complementare. Ore 15.00 visita guidata al museo archeologico  
Ore 17:00 attività sportive (torneo pallavolo e calcio)

## MARTEDÌ:

### MATTINA

**Gruppo Alfa:** Visita alla base nautica "primo approccio alla vela": le tecniche di navigazione, nomenclatura, le caratteristiche dei venti, i principali nodi. Preparazione delle imbarcazioni. Uscita in mare.

**Gruppo Bravo:** Attività complementare. Ore 9.30 visita guidata alle Cisterne dei carcerati;  
ore 11:00 attività sportive (torneo pallavolo e calcio)

### POMERIGGIO

**Gruppo Bravo:** base nautica di Calarossano: breve incontro di programmazione della giornata, lezione teorica: la virata e l'assetto dell'equipaggio a bordo – armo delle barche e uscita in mare.

**Gruppo Alfa:** Attività complementare: ore 15:00 attività sportive (torneo pallavolo e calcio)  
ore 18.00 visita guidata alle Cisterne dei carcerati

## MERCOLEDÌ:

### MATTINA

**Gruppo Bravo:** l'abbattuta e la scuffia, armo delle barche e uscita in mare con perfezionamento delle manovre.

**Gruppo Alfa:** Attività complementare. Ore 9.30 visita guidata presso Villa Giulia  
Ore 11:30 attività sportive (torneo pallavolo e calcio)

### POMERIGGIO

**Gruppo Alfa:** base nautica di Calarossano: breve incontro di programmazione della giornata, lezione teorica: la virata e l'assetto dell'equipaggio a bordo – virata con rollio, armo delle barche e uscita in mare.

**Gruppo Bravo:** Attività complementare. Ore 15:00 attività sportive (torneo pallavolo e calcio)  
Ore 17.00 visita guidata presso Villa Giulia

## GIOVEDÌ:

### MATTINA

**Gruppo Alfa:** l'abbattuta e la scuffia, armo delle barche e uscita in mare con perfezionamento delle manovre

**Gruppo Bravo:** attività complementari. Ore 10.00 visita guidata al museo archeologico

## POMERIGGIO

Ore 15.00 partenza dal porto di Ventotene per rientro a scuola.

Le lezioni di vela si svolgono su barche collettive con **istruttore a bordo**. Tutte le attrezzature, compresi i giubbotti di salvataggio, vengono fornite dalla Lega Navale. Oltre alle derive i ragazzi potranno effettuare delle brevi navigazioni su una barca d'altura (Westerly 36) della Lega Navale.

### Cosa portare

- abbigliamento comodo e sportivo (tuta da ginnastica, pantaloni di cotone/jeans, magliette, felpe, calzature comode da ginnastica e da mare)
- occorrente per l'igiene personale

Per le uscite in barca:

- zainetto, borraccia o bottiglietta di plastica riutilizzabile, costume da bagno, telo mare, maglietta, pantaloncini corti, cappellino con visiera, giacca a vento o muta leggera, occhiali da sole, crema solare protettiva.
- possono essere utili anche dei guanti da vela e delle scarpette da vela o anche di tela (che si possano bagnare).
- Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica – modulo d'iscrizione alla Lega Navale sezione di Ventotene compilato

È obbligatorio comunicare prima della partenza eventuali informazioni circa patologie in corso, necessità di somministrazione di farmaci, disturbi, allergie, intolleranze alimentari ed ogni particolarità degna di nota.