



Il kayak in mare:

un corso full immersion al Centro Velico Caprera dal 12 al 19 Settembre 2015

Il Corso [Kayak Inshore](#) di Tuilik dura 6 giorni e prepara ad affrontare in sicurezza e autonomia la navigazione costiera in kayak per vivere il mare e il litorale come non avreste mai immaginato.

Milano, luglio 2015

6 giorni nel Parco Nazionale dell'Arcipelago di La Maddalena, paradiso incontaminato dove ancora oggi la natura governa ogni attività. Frequentato esclusivamente dagli istruttori e dagli allievi del CVC questo luogo magico e selvaggio apre le porte per il secondo anno al corso Kayak Inshore. È un'occasione unica per praticare uno sport emergente, fare nuove amicizie e vivere una settimana che non si farà dimenticare.

Il corso [Kayak Inshore](#) di Tuilik, nuova realtà specializzata nata a Milano, è organizzato in sinergia con il Centro Velico Caprera, la più grande scuola di vela del Mediterraneo.

In 6 giorni si potrà imparare a pagaiare avanti, indietro, a fermarsi, invertire la rotta, eseguire gli appoggi, gli autosoccorsi, i soccorsi assistiti tradizionali e moderni, i traini e tutta una serie di manovre sviluppate per garantire la sicurezza e la corretta gestione di una navigazione costiera.

Si apprenderanno i criteri per stivare correttamente attrezzatura, viveri e dotazioni, per effettuare una corretta manutenzione del kayak e delle dotazioni di bordo, le tecniche specifiche per la conduzione della navigazione stimata e del pilotaggio e alcune nozioni di marineria generale come nodi e impiombature fondamentali.

Le esercitazioni della prima parte del corso avranno luogo all'interno della baia protetta chiamata Porto Palma sull'Isola di Caprera. La seconda parte del corso si svolgerà invece lungo le affascinanti scogliere di Caprera e delle isole dell'Arcipelago. Il corso è aperto a tutti. Prerequisiti sono: una buona acquaticità e una discreta forma fisica. Il corso *full immersion*, Kayak Inshore, come anche i corsi di vela del Centro Velico Caprera che si svolgono parallelamente, segue un programma intenso: 3 lezioni a terra distribuite nell'arco della giornata e 6-7 ore di esercitazioni in mare tutti i giorni.

Guido Grugnola, fondatore di Tuilik, spiega perché il corso Kayak Inshore di Tuilik è diverso dagli altri:

"Un corso full immersion, durante il quale si condivide ogni tipo di esperienza con istruttori() qualificati e compagni di corso per una settimana ininterrottamente è un'esperienza che mi ha entusiasmato fin dal primo momento. Gli allievi che concludono questa settimana risultano molto più preparati sia dal punto di vista della tecnica individuale sia dal punto di vista delle capacità e conoscenze pratiche marinaresche anche rispetto a chi frequenta 4 corsi da un fine settimana. Un altro aspetto è quello della condivisione: insieme si scopre un nuovo modo di viaggiare e stare con gli amici rispettando la natura e facendone parte in modo consapevole. Ecco perché sostengo che il kayak in mare rappresenti oggi davvero la nuova frontiera della nautica sostenibile".*

(*) tutti Istruttori e Guide Marine della FICK - Federazione Italiana Canoa e Kayak

Maggiori informazioni su www.tuilik.com.

Informazioni su Guido Grugnola

KAYAK

Guido si è avvicinato al kayak in mare nel 1974. Ha pagaiato in Nuova Zelanda, nel Kattegat (S), nello Skagerrak (N), nel Solent (UK) nelle Scilly Islands (UK), nel English Channel (UK), nel Bristol Channel (UK), nel Galles (UK), in Sardegna, in Corsica (F), all'Isola d'Elba e in molte tra le isole minori italiane.

Nel 2011 ha compiuto per primo, in solitario, senza alcun appoggio e nel rispetto del patrimonio naturalistico del litorale la circumnavigazione della penisola italiana in kayak da Trieste a Ventimiglia: 2009 miglia, 94 giorni di navigazione, 25 giorni di sosta forzata per cattivo tempo, 119 giorni complessivi di viaggio.

Nel 2012 ha circumnavigato la Sicilia da Catania a Catania. 600 miglia, navigando 25 giorni alla media di 24,0 miglia giornaliere con 14 giorni di sosta forzata per cattivo tempo. Nel 2013 ha circumnavigato la Sardegna da Cagliari a Cagliari. 587 miglia, navigando 21 giorni alla media di 28,0 miglia giornaliere con 21 giorni di sosta forzata per cattivo tempo.

Sul suo blog rounditalycruise.it ha pubblicato quotidianamente le riprese fotografiche e video del litorale italiano osservato metro dopo metro a distanza ravvicinata.

Guido è Istruttore e Guida Marina di Sottocosta – FICK – UISP, Maestro di Canoa FICK, BCU 4 Star Leader, BCU 5 Star Trained e ISKGA Guide (International Sea Kayak Guide Association). Guido insegna e guida dal 1976 e coopera con Sottocosta e la FICK dal 2012.

VELA

Guido ha regatato professionalmente nelle classi IOR – IMS – IRC – Maxi Yacht dal 1976 al 2006 in qualità di sail trimmer e navigatore partecipando a 21 campionati Italiani e 16 campionati del Mondo.

Nel 1980 - 81 ha regatato in qualità di navigatore, sail trimmer e timoniere a bordo di Rolly-Go durante la Whitbread Round the World Race, oggi Volvo Ocean Race (Portsmouth – Cape Town | Cape Town – Auckland | Auckland – Mar del Plata | Mar del Plata – Portsmouth | 28.000 miglia).

Nel 1985 gli è stata conferita dal CONI la Medaglia d'Argento al Valore Atletico.

Guido ha la Patente Nautica oltre le 20 miglia a vela e a motore, il Certificato di Radiotelegrafista italiano e il RYA VHF SR Certificate (Internazionale) è Istruttore e Capo Barca dei corsi Iniziazione, Perfezionamento, Pre-crociera e Crociera del Centro Velico Caprera. Guido parla italiano, francese, inglese e tedesco.

Contatti con la stampa:



Gian Maria Brega – OPLAY Communication

mobile: +39 338.9020851

Skype: gmbrega s

email: brega@oplay.it

www.tuilik.com

Tuilik srl - Via Zuara, 18 - 20146 Milano – ITALY

