

**Sea kayak  
con la Lega Navale Italiana  
sezione di Milano**





# Sommario



**Tuilik**

**Cos'è il kayak in mare**

**Il kayak moderno**

**I corsi di kayak con la LNI**

**Corso DISCOVERY**

**Corso FOUNDATION**

**TUILIK e LNI: lo stesso DNA**

**Affinità didattica**

**Sicurezza**

**Certificazioni**

**Pagaia Azzurra FICK**

**Opportunità**

**Ambiente**

**Logistica**

**I costi**

# Guido Grugnola - vela

1976-2006: regatante professionista nelle classi IOR - IMS - IRC e Maxi Yacht.

Partecipazione in qualità di sail trimmer e navigatore a 21 Campionati Italiani e 16 Campionati del Mondo.

1980-81: navigatore, sail trimmer e timoniere a bordo del 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  
Tutte le tappe, 28.000 miglia.

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

È Istruttore e Capo Barca dei corsi Iniziazione, Perfezionamento, Pre-crociera e Crociera del Centro Velico Caprera.



# Guido Grugnola - kayak

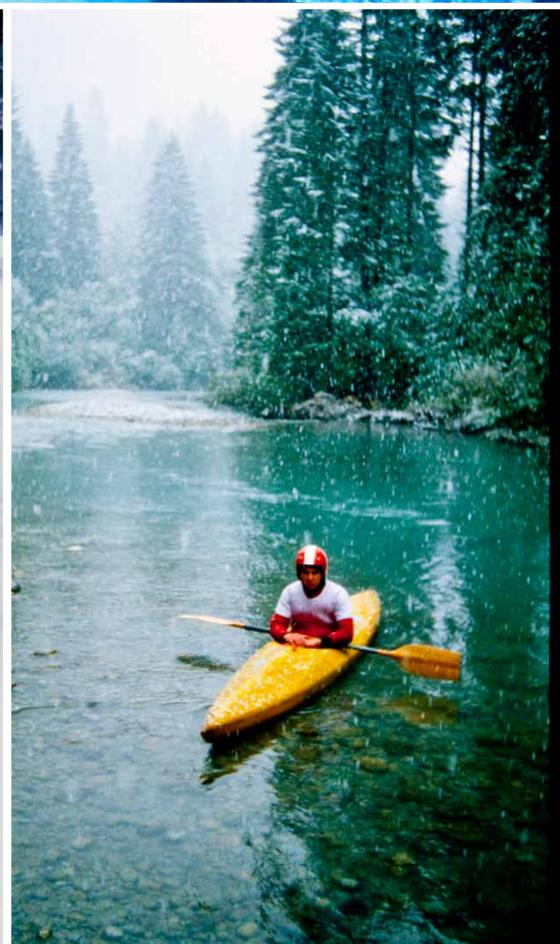
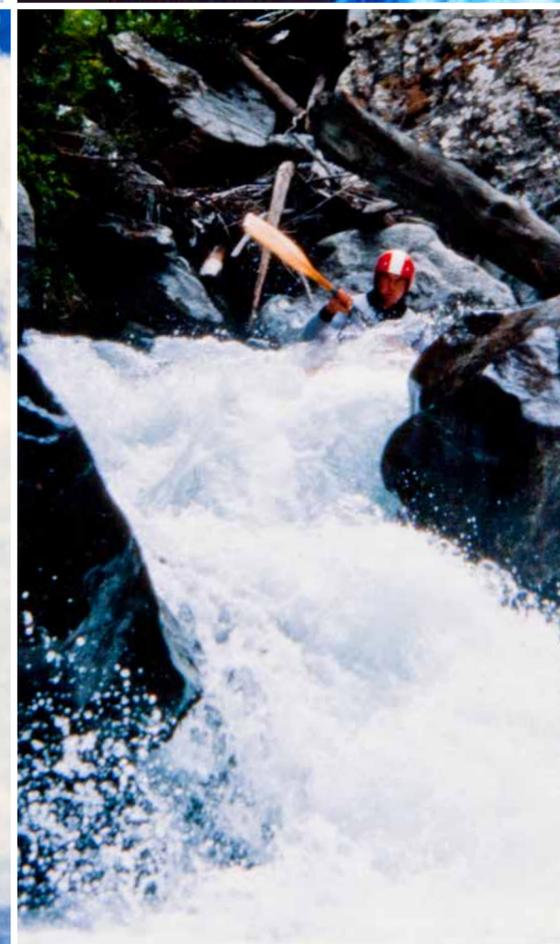
## **WHITE WATER**

Pratica il kayak dall'età di tredici anni e ha iniziato a pagaiare in mare nel 1974. Dopo aver disceso i torrenti più impegnativi delle Alpi (Anza, Boite, Clarée, Diveria, Dora Val Veny, Dora Val Ferret, Enns, Gail, Giona, Guil, Guisanne, Großarlbach, Hinterrhein, Inn, Lassing, Maggia, Moesa, Mastallone, Noce, Orco, Rosanna, Salza, Salzach, Sanna, Sesia, Sarca di Val di Genova, Sermenza, Sessera, Soca, Strona, Ubaye, Verzasca, ecc...) percorrendone diversi tratti "in prima", ha pagaiato e guidato in Nuova Zelanda, Svezia, Norvegia, Francia atlantica, Irlanda, UK (Solent, Scilly, English Channel, Bristol Channel), Corsica, Elba, e in molte tra le isole minori del Mediterraneo.

## **SEA KAYAK**

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 alla media di 21,4 miglia al giorno. Nel 2012 ha circumnavigato in solitaria la Sicilia (600 miglia in 25 giorni alla media di 24,0 miglia al giorno) e nel 2013 la Sardegna (587 miglia, in 21 giorni alla media di 28,0 miglia al giorno).

Sul suo blog [rounditalycruise.it](http://rounditalycruise.it) ha pubblicato quotidianamente le riprese fotografiche e video del litorale italiano osservato metro dopo metro a distanza ravvicinata.





## Tuilik propone corsi di kayak in mare ed esplorazioni guidate per appassionati di tutti i livelli.

Guido è Istruttore, Guida, Maestro, Maestro Formatore, Tecnico Paracanoa della Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK), ISKGA *Advanced Guide* (International Sea Kayak Guide Association) e Euro Paddle Pass *Core Group Member* per l'Italia.

Tuilik è il primo e unico ISKGA Authorised Training Centre in Italia, ed è partner di Sottocosta, (Associazione italiana per la cultura e la diffusione del kayak da mare).



ISKGA Authorized  
Training Centre



# Cosa è il kayak in mare



# Cosa è il kayak in mare

© DAVIDE BESANA PER TUILUK



Il kayak moderno è un modo antichissimo per esplorare le coste e vivere il mare.

Si naviga in gruppo e in sicurezza a impatto zero, immersi nei suoni e nei profumi della natura.

Il kayak consente di affrontare diverse condizioni di vento e mare per navigare anche su rotte più lunghe.

# Il kayak moderno



LFT 550 cm  
Bmax 51cm  
Dislocamento 24-27 Kg

Costruzione Kevlar<sup>®</sup>-Carbonio o Polietilene  
4 gavoni stagni (300-400 l)  
Skeg oppure timone

Inaffondabile  
Lifeline (doppia calza Ø6 mm)  
Elastici in coperta (Ø5 mm)  
Bussola di rotta

# I corsi di kayak con la LNI



# I corsi di kayak con la LNI: 2 alternative

## Obiettivi **DISCOVERY** (1gg)

Raggiungere un certo controllo, equilibrio e propulsione del kayak per godersi le prime brevi esplorazioni costiere in gruppo, guidate.

Uso della pagaia greenland, manovre semplici, spostamenti, salvataggi assistiti, ecc.

Condizioni: fino a brezza leggera (F2 Beaufort) e mare quasi calmo (S1 Douglas).

## Obiettivi **FOUNDATION** (2gg)

Raggiungere un buon controllo, equilibrio e propulsione del kayak, approfondire diverse manovre, autosalvataggi e salvataggi assistiti per affrontare esplorazioni costiere in gruppo, guidate.

Uso della pagaia europea e greenland, manovre semplici, appoggi, spostamenti, autosalvataggi, salvataggi assistiti, traini, nodi, ecc.

Condizioni: fino a brezza tesa (F3 Beaufort) e mare poco mosso (S2 Douglas).

I corsi vengono tenuti da Istruttori, FICK.



# Obiettivi del corso DISCOVERY (durata 1 giorno)

- Trasmettere le capacità primarie (controllo, equilibrio e propulsione);
- far provare l'emozione di un'esplorazione a stretto contatto con il litorale;
- illustrare e mettere in pratica un salvataggio assistito;
- soffermarsi sulle conoscenze di base della manovra di un kayak;
- comunicare grande attenzione e rispetto nei confronti del litorale e stimolare lo scambio delle esperienze maturate in acqua tra gli allievi.

## **CAPACITÀ INDIVIDUALI\***

- Sollevare e trasportare il kayak
- Imbarco
- Sbarco
- Pagaia avanti
- Fermata e pagaia indietro
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro
- Spostamento laterale
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

\* Il candidato deve essere in grado di eseguire le manovre da entrambi i lati.

## **CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA**

- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra in acque basse
- Tecnica di svuotamento del kayak
- Salvataggio assistito eseguito da un altro kayaker in acque profonde (al candidato è richiesto di partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto da un altro kayaker).

## **kayak**

Kayak da mare da navigazione (classe touring) singoli.

## **pagaia**

Utilizzo della pagaia greenland.

## **ambiente di svolgimento dei corsi**

Acque calme (Dervio).

## **ammissione al corso**

Il corso è aperto a tutti, anche a persone prive di qualsiasi esperienza di kayak. La didattica è chiara, semplice e con una progressione dinamica ma non eccessiva. Chi già possiede esperienze precedenti avrà modo di sviluppare e progredire in manovre più complesse e articolate.

Gli allievi devono superare una prova di nuoto a inizio corso.

## **orari**

09.00 lezione a terra	14.00 lezione a terra
10.00 fine della lezione	14.30 fine lezione
10.30 kayak in mare	15.00 kayak in mare
13.00 kayak a terra	18.00 kayak a terra
13.00 pranzo	18:30 commento della giornata

# Obiettivi del corso FOUNDATION (durata 2 giorni)

- Trasmettere le capacità primarie (controllo, equilibrio e propulsione);
- far provare l'emozione di un'esplorazione a stretto contatto con il litorale;
- illustrare e mettere in pratica le principali linee di difesa (gli appoggi, gli autosalvataggi, i salvataggi assistiti);
- soffermarsi sulle conoscenze di base delle manovre e della navigazione in kayak;
- comunicare grande attenzione e rispetto nei confronti del litorale e stimolare lo scambio delle esperienze maturate in mare tra gli allievi.

## **CAPACITÀ INDIVIDUALI\***

- Sollevare e trasportare il kayak, imbarco
- Sbarco di prua e di lato
- Pagaia avanti
- Fermata e pagaia indietro
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

## **CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI**

Uscita bagnata

Auto salvataggio e salvataggio tradizionale assistito

### **kayak**

Kayak da mare da navigazione (classe touring) singoli.

### **pagaia**

Utilizzo della pagaia europea e greenland.

### **ambiente di svolgimento dei corsi**

Acque calme (Dervio).

### **ammissione al corso**

Il corso è aperto a tutti, anche a persone prive di qualsiasi esperienza di kayak. La didattica è chiara, semplice e con una progressione dinamica ma non eccessiva. Chi già possiede esperienze precedenti avrà modo di sviluppare e progredire in manovre più complesse e articolate. Gli allievi devono superare una prova di nuoto a inizio corso.

### **orari**

09.00 lezione a terra

10.00 fine della lezione

10.30 kayak in mare

13.00 kayak a terra

13.00 pranzo

14.00 lezione a terra

14.30 fine lezione

15.00 kayak in mare

18.00 kayak a terra

18:30 commento della giornata

# Nel bagaglio

Come per la deriva è necessario un abbigliamento adeguato per la stagione. Sul lago di Como, da Maggio a Settembre è consigliabile questo abbigliamento:

- maglia lycra (sottomuta)
- muta sbracciata (3mm)
- giacca d'acqua (spray top)
- calzari in neoprene o calze di lana
- scarpe adatte per proteggersi durante imbarchi e sbarchi.
- asciugamano sintetico
- abbigliamento di ricambio
- sacca stagna (2 da 5L oppure una da 10L) per stivare abbigliamento di ricambio.



# Lo stesso DNA



# Tuilik e LNI: lo stesso DNA

## Condividiamo la stessa idea di SCUOLA DI MARE:

- Sicurezza e salvataggi
- Nodi e marineria
- Meteorologia
- Navigazione e pilotaggio | Protocolli VHF
- Rispetto dell'ambiente (*Leave no trace*)
- Spirito, orari e ritmi dei corsi
- Provare anche condizioni impegnative sempre sotto l'attenta supervisione degli istruttori



# Affinità didattica: struttura, livelli, contenuti e stile

- lezioni a terra con esercitazioni in mare
- progressione didattica
- sicurezza
- professionalità degli Istruttori
- capacità di affrontare le situazioni da marinai
- provare le manovre, in sicurezza e con gli istruttori



# Sicurezza



# Sicurezza

**Anche con i kayak il concetto di sicurezza è sempre presente per tutta la durata del corso. I kayak sono inaffondabili.**

Il corso porta l'allievo a considerare la sicurezza al pari della tecnica durante ogni momento della navigazione.

Ogni Istruttore ha il proprio VHF portatile a bordo.  
Non è necessario il supporto dei mezzi LNI (salvo casi eccezionali).

Consegniamo ogni mattina al Responsabile della Sicurezza un piano di navigazione completo sviluppato con ISKGA.

PIANO DI NAVIGAZIONE

data \_\_\_\_\_ rotta \_\_\_\_\_

persone nel gruppo \_\_\_\_\_

luogo partenza \_\_\_\_\_ via | rotta \_\_\_\_\_

luogo arrivo \_\_\_\_\_ ETA \_\_\_\_\_

guida 1 \_\_\_\_\_ telefono cellulare \_\_\_\_\_ colore coperta kayak \_\_\_\_\_

guida 2 \_\_\_\_\_ telefono cellulare \_\_\_\_\_ colore coperta kayak \_\_\_\_\_

**equipaggiamento di sicurezza | emergenza**

Kit pronto soccorso	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Telefono cellulare	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Fuochi a mano R	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>
Kit riparazioni	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	radio VHF	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Fumogeno Or.	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>
Cavo di traino	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	SPOT	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Razzi paracadute R	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>
Bivacco di emerg.	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	EPIRB / PLB	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Fuochi a mano W	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>
Cibo di emergenza	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Altre radio	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>	Razzi paracadute W	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>
Acqua di emerg.	si <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/>				

identificativo MMSI o altri identificativi \_\_\_\_\_

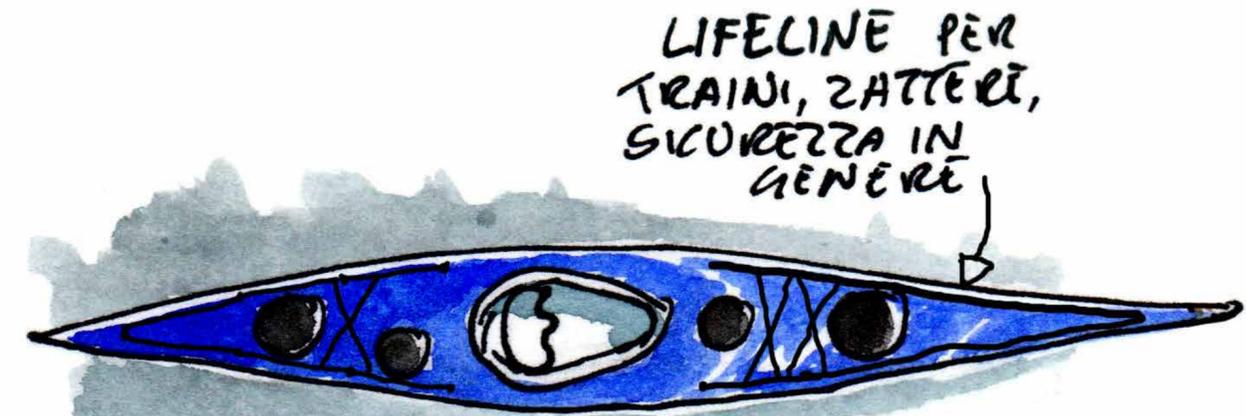
descrizione automezzo \_\_\_\_\_ targa automezzo \_\_\_\_\_

lista kayaker (tutti i partecipanti ESCLUSI quelli menzionati sopra)

nome e cognome	telefono cellulare	colore coperta kayak
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Questo piano di navigazione e il questionario kayaker devono essere consegnati o altrimenti comunicati in ufficio prima che il gruppo si metta in mare. La Guida deve mettersi in contatto con l'ufficio per confermare il rientro prima dell'ETA specificato sopra. In mancanza di questa conferma verranno attivati i servizi di soccorso il mare.

TULLIK srl - Sea kayak courses, guiding, gear, lifestyle - Scuola nazionale di Kayak in mare - ISKGA - Federazione Italiana Canoa Kayak - International Sea Kayak Guide Association



LE PARATE INTERNE  
SEPARANO I GAVONI E  
RENDONO INAFFONDABILE  
IL KAYAK

# Certificazione europea EPP



# Certificazione Pagaia Azzurra FICK

**La didattica dei nostri corsi permette all'allievo di ottenere, al costo di 20€, la certificazione Pagaia Azzurra, valida nei paesi EU aderenti.**

Con la certificazione è possibile, come con i brevetti subacquei, frequentare corsi anche specialistici continuando la progressione, noleggiare attrezzatura e partecipare a esplorazioni.

Certificazioni ottenibili con i corsi TUILIK-LNI:

Il corso *FOUNDATION*, consente di accedere all'esame superando il quale è possibile conseguire una certificazione Pagaia Azzurra SK1 oppure SK2.



La certificazione Nazionale Pagaia Azzurra è conforme allo standard Euro Paddle Pass



# Opportunità



# Allargare la base di appassionati

Il kayak in mare è una attività-ponte che avvicina al mare e alla navigazione esploratori e appassionati di grandi spazi.

Glénans ha già ampliato la sua offerta con 4 livelli tra corsi ed esplorazioni in kayak



# Ambiente



# Ambiente



I corsi di kayak in zone protette consentono di far percepire ancora più forte il tema della salvaguardia degli ambienti costieri.

Gli allievi vengono coinvolti attivamente sul tema: sono invitati, quando possibile, a raccogliere la plastica trovata nelle cale, per lasciare i luoghi raggiunti in condizioni migliori.

Il kayak permette di osservare da vicino sia la vita subacquea sia la fauna litoranea senza disturbare.

# Logistica agile

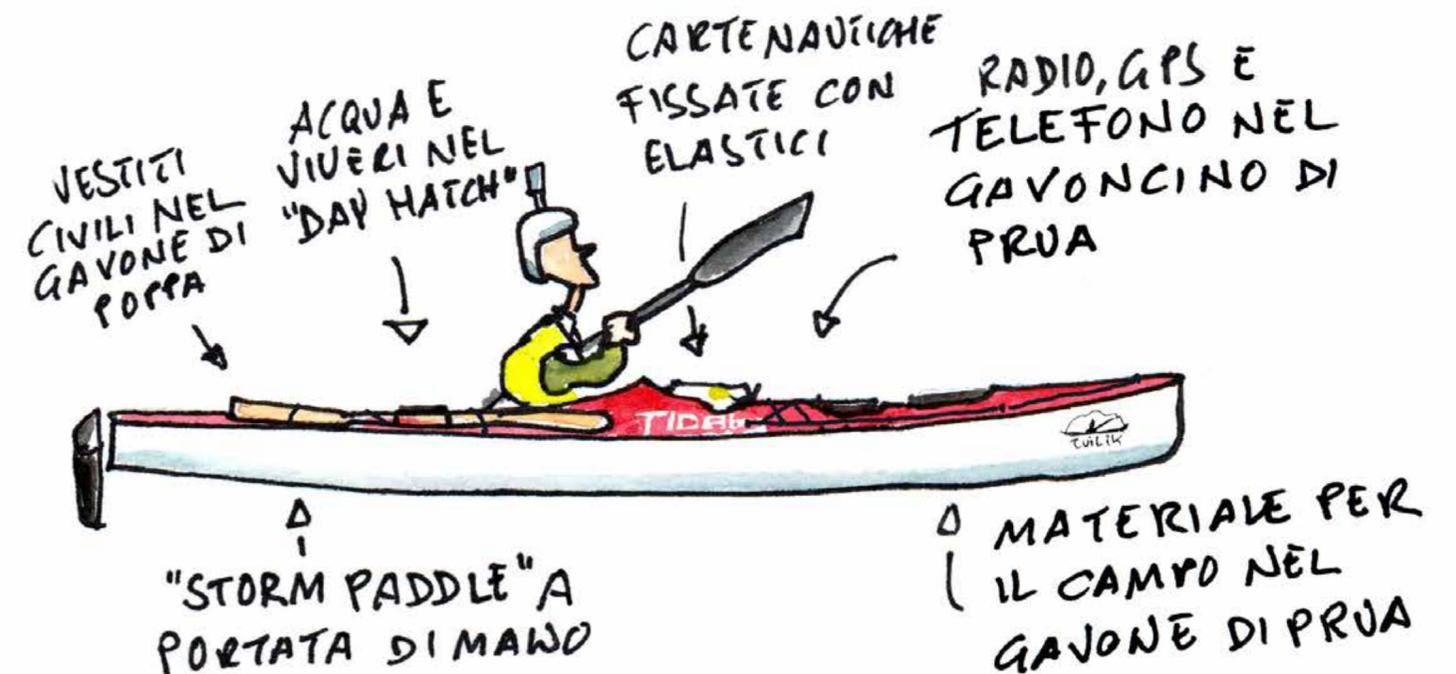
## Necessità logistiche

Spiaggia, scivolo o banchina galleggiante bassa per imbarchi e sbarchi.

Un parcheggio agevole per 3 auto con i kayak.

Uno spazio per sciacquare e lasciare asciugare i kayak, l'abbigliamento e le dotazioni.

Possibilità di lasciare i kayak presso la Base di Dervio su una rastrelliera, tra un corso e quello successivo se necessario.



# Proposta economica

Il corso **DISCOVERY** e il corso **FOUNDATION** possono entrambi essere tenuti con un minimo di 4 e un massimo di 8 partecipanti.

La quota individuale per il corso **DISCOVERY** di 1 giorno è 135,00€

La quota individuale per il corso **FOUNDATION** di 2 giorni è 210,00€



**tuilik**

Sea kayak  
courses | guiding  
shop | lifestyle

**Tuilik srl**

Via Zuara, 18  
20146 Milano - Italy  
+39 02 8976 5487  
info@tuilik.com

tuilik.com