



02 - 04 giugno 2022

# TEMPO DI VOLARE

TROFEO  
*Cetilar*



**IL MONDO È  
TROPPO VELOCE  
PER  
RESTARE  
FERMI**

Il massaggio con  
Cetilar® Crema aiuta a  
ridurre il dolore articolare



È un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.  
Aut. Min. del 12/08/2020

 PHARMANUTRA

## 151 MIGLIA, TEMPO DI VOLARE

*Editoriale*

**Tempo di volare**, di viaggiare, di mollare gli ormeggi e andare. Di tornare a sentirci liberi, ad entusiasmarci nel ritrovare vecchi amici e conoscerne di nuovi, a sentire il rumore del vento che gonfia le vele. Questo è quello che abbiamo immaginato quando abbiamo iniziato a dare vita alla **tredicesima edizione della 151 Miglia – Trofeo Cetilar** ormai più di 9 mesi fa, quando ancora tutto era un'incognita. Tutto, tranne la certezza che **250 fantastiche imbarcazioni** ed i loro equipaggi sarebbero state pronte sulla linea di partenza anche quest'anno, con ancora più entusiasmo e passione delle edizioni precedenti.

Oggi è **tempo di volare** non solo per noi, ma per il mondo della vela in generale, che negli ultimi anni sta vivendo una rivoluzione, anzi una nuova evoluzione, sempre più tecnica, sempre più tattica, ma anche aperta a tanti nuovi modi di vivere il mare e lo sport, come ci racconteranno nelle pagine di questo Magazine 2022 personaggi del calibro di **Max Sirena, Ruggero Tita e Caterina Banti**. Insieme ai loro racconti come sempre troverete tutte le info utili e i dettagli della 151 Miglia 2022, per iniziare a respirare l'atmosfera della regata che avete atteso tutto l'anno.

Appuntamento quindi al **2 giugno 2022** sulla linea di partenza al largo di **Livorno**, per iniziare un nuovo viaggio attraverso la costa toscana, ad ovest fino alla **Giraglia**, per poi scendere verso l'**Elba**, le **Formiche di Grosseto** e tagliare il traguardo a **Punta Ala**.

Buona lettura e buon vento,

il Team 151

<b>LE NOVITÀ DELLA 151 MIGLIA 2022</b>	<b>4</b>
<b>GLI EVENTI DA NON PERDERE</b>	<b>6</b>
<b>ASPETTANDO LA PARTENZA</b>	<b>8</b>
<b>INFO UTILI</b>	<b>10</b>
<b>IL RITORNO DELLA VELA</b>	<b>12</b>
<b>BANDO DI REGATA</b>	<b>15</b>
<b>MAX SIRENA E UNA VELA SEMPRE PIU' FUTURISTICA</b>	<b>20</b>
<b>L'ESTATE CHE NON DIMENTICHEREMO MAI</b>	<b>24</b>
<b>VELA E TRAINING: PREPARARSI FISICAMENTE AD UNA REGATA</b>	<b>26</b>

\*L'evento seguirà le disposizioni emanate dal Governo e dalla FIV in materia di contrasto e contenimento di diffusione del COVID-19 in vigore nel periodo di riferimento

## LE NOVITÀ DELLA 151 MIGLIA 2022

**Tutto quello che dovete aspettarvi dalla tredicesima edizione della 151 Miglia – Trofeo Cetilar: dal ritorno in grande stile delle feste in riva al mare alla nuova linea di abbigliamento firmata 151, dalle barche protagoniste ai nuovi partner tecnici.**

L'attesa è spasmodica, letteralmente. E non potrebbe essere altrimenti, visto che la **151 Miglia-Trofeo Cetilar 2022**, in programma **dal 2 al 4 giugno**, ha tutte le carte in regola per diventare l'edizione più bella ed entusiasmante della sua ancora breve, ma intensa storia.

Il motivo è presto detto. Al netto di situazioni imprevedibili legate al Covid-19, il programma della 151 Miglia tornerà ad essere finalmente completo, con **tutte le iniziative collaterali** che negli anni hanno fatto grande la regata organizzata dallo **Yacht Club Repubblica Marinara di Pisa**, **Yacht Club Punta Ala** e **Yacht Club Livorno**.

È «**tempo di volare**» per la 151 Miglia quindi, con le emozioni, con i pensieri e con le vostre vele. Soprattutto è tempo di tornare ad entusiasmarci e condividere esperienze in mare e a terra. Dopo la versione "151 home-made" e virtuale del 2020 e un'edizione 2021 allestita tra mille difficoltà e con l'impossibilità di organizzare attività sociali, finalmente torniamo a respirare a pieni polmoni quell'atmosfera di festa che da sempre caratterizza la nostra regata.

La 151 Miglia 2022 sarà un evento totale, da vivere in acqua come a terra con entusiasmo, allegria e la voglia di essere protagonisti: ritornano finalmente due grandi eventi, il **Crew Party**, previsto la sera di **mercoledì 1° giugno** nell'incredibile **Fortezza Vecchia di Livorno**, e il **Dinner Party finale**, in programma **sabato 4 giugno** nella suggestiva sede dello Yacht Club Punta Ala. \* Senza dimenticare i servizi per i velisti alla partenza e all'arrivo, dove sarà allestito un piccolo villaggio 151, con area ristoro e punto massaggi, offerto grazie al prezioso supporto del **main sponsor Cetilar®**, brand della casa farmaceutica PharmaNutra S.p.A.

A fianco a Cetilar® ritorna per il quarto anno consecutivo anche **TAG Heuer**, che metterà in palio i suoi prestigiosi orologi, insieme a un nuovo team di partner tecnici che comprende **Benetti Yachts** e **Porto di Livorno 2000**, grazie

\*Gli eventi seguiranno le disposizioni emanate dal Governo e dalla FIV in materia di contrasto e contenimento di diffusione del COVID-19 in vigore nel periodo di riferimento. In caso di maltempo gli eventi a terra saranno annullati.



ai quali è stata ampliata l'area ormeggi, **Plastimo**, fornitore ufficiale delle borse armatore di questa edizione, e **PROtect Tapes**, che ha deciso di sostenere il nostro impegno per la salvaguardia del mare con nuovi adesivi per masconi eco-friendly e 100% riciclabili.

La tredicesima edizione della 151 Miglia ormai è sempre più vicina. L'appuntamento è per le **ore 14 di giovedì 2 giugno**, al largo di Livorno, per la partenza della regata, che, come ogni anno, si svilupperà sulla **splendida rotta tra le isole dell'Arcipelago Toscano**, con primo passaggio a Marina di Pisa, poi alla Giraglia e sotto l'Isola d'Elba, per dirigersi infine alle Formiche di Grosseto, ultimo step che precede l'arrivo a Punta Ala. La flotta di **250 iscritti**, numero limite definito dal Comitato Organizzatore, al momento comprende tutti i **grandi nomi della vela italiana ed internazionale**, come il 100' Arca SGR del Fast and Furio Sailing Team e il Super Maxi Comanche. Atteso anche il Mini Maxi a foil FlyingNikka di Roberto Lacorte, patron della 151 Miglia, presenza auspicata e condizionata da una tempistica di costruzione che può subire variazioni dell'ultima ora.

Due i Trofei Challenge della 151 Miglia in palio - per la vittoria in tempo reale, ottenuta l'anno scorso da Arca SGR, e per il successo overall nel raggruppamento più numeroso tra ORC International e IRC, detenuto da Fantaghirò di Carlandrea Simonelli - oltre ai numerosi premi di classe previsti dal Bando. Una regata tanto attesa quanto intensa, che anche quest'anno rappresenta una delle tappe più importanti del **Campionato Italiano Offshore** della FIV e del **TAT – Trofeo Arcipelago Toscano**, oltre che dell'**IMA Mediterranean Maxi Offshore Challenge**.

“La 151 Miglia si avvicina ed è quindi «tempo di volare», una frase che rappresenta un inno alla libertà, che vogliamo celebrare in tutte le sue forme: il volo di un gabbiano sul mare, il vento che ci accompagna e ci spinge sempre avanti, la voglia di partire, di seguire nuove rotte e abbracciare il cambiamento”, spiega il **Presidente dello Yacht Club Repubblica Marinara di Pisa Roberto Lacorte**. “La 151 Miglia è il momento in cui leviamo le ancore, per lasciarci alle spalle problemi, pensieri, tutto ciò che ci limita. Inoltre, come abbiamo visto negli ultimi anni e, in particolare con l'America's Cup e le Olimpiadi, il volo rappresenta la nuova frontiera della vela, quindi il futuro delle regate e della stessa 151 Miglia”.

“L'auspicio è che con la 151 Miglia 2022 si possa finalmente tornare il più possibile alla normalità, per godere appieno di tutto ciò che la regata offre e rappresenta. È il nostro obiettivo e abbiamo lavorato con questa prospettiva, anche se, quando sarà il momento, chiaramente dovremo attenerci a tutte le regole vigenti, come abbiamo sempre fatto”, aggiunge **Alessandro Masini, Presidente dello Yacht Club Punta Ala**.

Per **Gian Luca Conti, Presidente dello Yacht Club Livorno**, “l'ultima edizione, anche se in un formato ridotto, è stata bellissima ed emozionante, ma chiaramente non vediamo l'ora di poter tornare a una 151 Miglia al completo. L'entusiasmo dei partecipanti, l'affetto vissuto alla partenza a Livorno, la voglia di vela, sono emozioni indelebili. E sono la spinta per fare ancora meglio, per confermare che la 151 Miglia è a tutti gli effetti la regata offshore più bella e importante del Mediterraneo”.



## GLI EVENTI DA NON PERDERE

Il ritorno di due grandi eventi classici della 151 Miglia, il Crew Party e il Dinner Party sono l'occasione perfetta per tornare "a volare" con musica, intrattenimento e ottimo cibo.

### CREW PARTY

**Quando:** mercoledì 1 giugno, dalle ore 19:30  
**Dove:** Fortezza Vecchia, Livorno  
**Modalità di accesso:** Data la natura storica e la struttura della location, l'ingresso sarà ad accesso limitato e consentito solo agli equipaggi regolarmente iscritti. Per accedere all'area del Crew Party faranno fede i nominativi dichiarati nella lista equipaggio al momento dell'iscrizione. Al raggiungimento della capienza massima, per stringenti motivi di sicurezza, l'accesso al Party non sarà più consentito.\*

### DINNER PARTY

**Quando:** sabato 4 giugno, ore 20:15  
**Dove:** Yacht Club Punta Ala  
**Modalità di accesso:** l'ingresso è consentito esclusivamente agli equipaggi regolarmente iscritti. Per motivi di sicurezza non sono ammesse persone esterne. Si potrà accedere all'area del Dinner Party solo muniti dell'apposito invito, inserito all'interno della borsa armatore, che dovrà essere consegnato all'ingresso. Nessun accesso è consentito senza apposito invito.\*

### PREMIAZIONI

**Quando:** Sabato 4 giugno, ore 19:00  
**Dove:** Piazzetta Punta Ala  
**Modalità di accesso:** ingresso libero.

\* Gli eventi seguiranno le disposizioni emanate dal Governo e dalla FIV in materia di contrasto e contenimento di diffusione del COVID-19 in vigore nel periodo di riferimento. In caso di maltempo gli eventi a terra saranno annullati.

### NOVITÀ! LA PRIMA LINEA DI ABBIGLIAMENTO FIRMATA 151 MIGLIA

Una nuova linea di abbigliamento e accessori pensata e realizzata in esclusiva per la 151 Miglia: dalle linee classiche e senza tempo delle magliette equipaggio allo stile più sportivo della nuova giacca armatore. Il nostro merchandising quest'anno vi stupirà con colori e vestibilità inediti, così come l'esclusiva borsa, una pratica sacca in materiale tecnico ultrasensibile realizzata dal nostro partner tecnico Plastimo.



Only by pushing  
the limits of possibilities,  
you discover new dimensions.

**BEYOND THE EDGE**

TAG HEUER AQUARACER



## ASPETTANDO LA PARTENZA

Con 15.1 Run e "Rotta su Pisa" il weekend del 27 e 28 maggio si annuncia ricco di appuntamenti a terra e in mare, per prepararsi fisicamente ed entrare nello spirito della competizione.



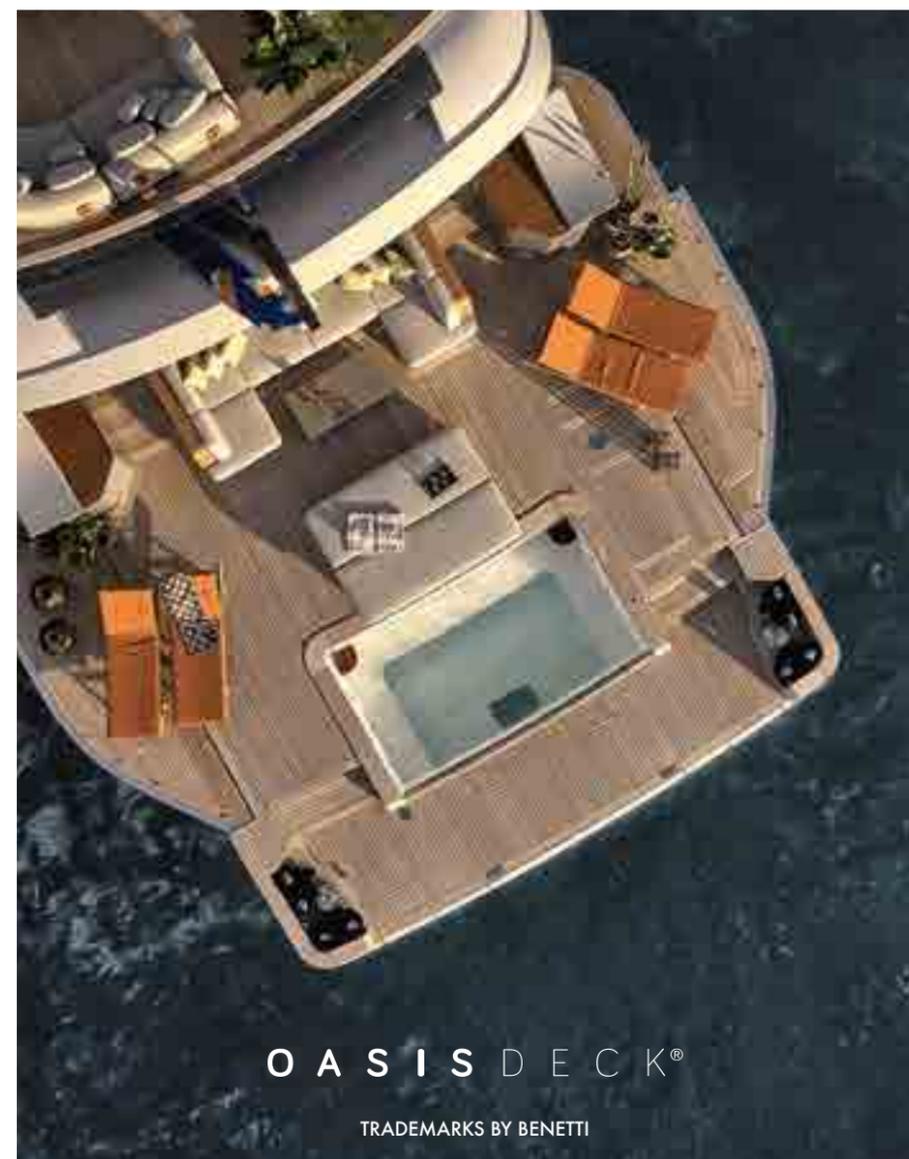
- 🕒 **Quando:** sabato 28 maggio - ritrovo ore 8:30, partenza ore 11:00
- 📍 **Dove:** Tenuta di San Rossore, Loc. Cascine Vecchie - Pisa
- 📄 **Iscrizioni:** Iscrizioni in loco il giorno della gara a partire dalle 8:30. Quota di partecipazione a partire da €3 e maglia tecnica in omaggio per i primi 1000 iscritti.
- 💡 **Dettagli:** 15.1 Run è una gara podistica a sfondo benefico organizzata dall'ASD Leaning Tower Runners con il contributo di Cetilar®. Tre percorsi di 4, 7 e 15.1 km, che si snodano all'interno del parco di San Rossore e adatti alle gambe di tutti, sia per chi vuole competere sulle distanze medio-corte che per chi desidera fare due passi immerso nel silenzio della natura. L'intero ricavato sarà devoluto alla ONLUS "Per Donare la Vita", che da anni lavora con pazienti coinvolti in terapie complesse e promuove la cultura della donazione di organi.

- 🕒 **Quando:** venerdì 27 e sabato 28 maggio
- 📍 **Dove:** partenza da Varazze, arrivo a Marina di Pisa
- 📄 **Iscrizioni:** entro il 20 maggio 2022 compilando il modulo online: <https://form.jotform.com/VCNregate/modulo-iscrizione-altura>
- 💡 **Dettagli:** Per i velisti liguri (e non solo!) da quest'anno c'è un'opportunità unica per prepararsi alla 151 Miglia: la prima edizione della Rotta su Pisa. Una regata completamente nuova, organizzata da Varazze Club Nautico e Yacht Club Repubblica Marinara di Pisa, in collaborazione con Club Nautico Celle e Yacht Club Livorno, con rotta Varazze – Marina di Pisa. Una sfida inedita, in uno dei tratti di mare più mozzafiato del Tirreno, dalla riviera ligure di ponente agli emozionanti scenari delle Cinque Terre, per seguire il profilo delle ampie spiagge della Versilia fino ad avvistare la linea d'arrivo, là dove l'Arno incontra il mare. Per maggiori info: [regate@varazzeclubnautico.it](mailto:regate@varazzeclubnautico.it) oppure [info@ycrmp.com](mailto:info@ycrmp.com)



benettiyachts.it

*Benetti*  
ITALIAN EXCELLENCE SINCE 1873



Celebrating a new way to live at sea.  
The Benetti Oasis Deck® redefines the whole stern of the yacht creating an open-air lounge on the sea without limits.

Oasis 34M // Oasis 40M // B.Now 50M // B.Now 58M // B.Now 66M // B.Now 72M

BY  
**RWD**

## INFO UTILI

### ORMEGGI

**Quando:** Da sabato 28/05 a domenica 05/06

**Dove:** Livorno/Punta Ala

**Dettagli:** Gli ormeggi sono gratuiti e garantiti fino alla 151° barca iscritta, con versamento della quota completato. L'assegnazione del posto barca è a cura del Comitato Organizzatore. Per tutte le imbarcazioni iscritte successive alla 151° non saranno garantiti gli ormeggi in partenza e all'arrivo. In questo caso sarà cura degli equipaggi provvedere alla prenotazione del posto barca.

### SEGRETERIA REGATE

**Quando:** martedì 31/05 e mercoledì 1/06, orario 9:00 – 13:00 / 14:00 – 18:00 e giovedì 2/06, orario 9:00 – 11:00

**Dove:** Yacht Club Livorno

**Dettagli:** La formalizzazione dell'iscrizione deve essere completata esclusivamente online.

La Segreteria Regate sarà a disposizione negli orari indicati per cambi, richieste o imprevisti da formalizzare prima della partenza.

### BRIEFING TECNICO

**Quando:** 1/06 in serata

**Dove:** Online (YouTube e Facebook)

**Dettagli:** Il briefing tecnico sarà disponibile esclusivamente in modalità online.

Eventuali domande o richieste dovranno pervenire alla segreteria regate entro e non oltre le ore 9:00 del mattino seguente via e-mail a [info@151miglia.it](mailto:info@151miglia.it).

### BANDIERE DI CLASSE E YB TRACKING

**Quando:** martedì 31/05 e mercoledì 1/06, orario 9:00 – 13:00 / 14:00 – 18:00 e giovedì 2/06, orario 9:00 – 11:00

**Dove:** Yacht Club Livorno

**Dettagli:** Le bandiere di classe e il dispositivo di tracking YB vi saranno consegnati allo stand Cetilar® adiacente alla Segreteria Regate nei giorni e orari segnalati. Il team YB Tracking sarà presente per spiegarvi le modalità di installazione e posizionamento del dispositivo, che dovrà essere tassativamente restituito entro 4 ore dall'arrivo a Punta Ala.

### BORSE ARMATORE

**Quando:** martedì 31/05 e mercoledì 1/06, orario 9:00 – 13:00 / 14:00 – 18:00 e giovedì 2/06, orario 9:00 – 11:00

**Dove:** Yacht Club Livorno

**Dettagli:** Le borse armatore saranno distribuite allo stand Cetilar® adiacente alla Segreteria Regate nei giorni e orari segnalati. All'interno troverete: istruzioni di regata, inviti validi come entry pass per dinner party, adesivi per i masconi e bandiere, maglie equipaggio, giacca armatore e altri gadget utili per la regata.

**I materiali (borsa, bandiere e tracking YB) potranno essere ritirati da una sola persona per barca, munita di documento di identità. Senza documento non sarà possibile ritirare il materiale.**

## CANALE DI REGATA: **VHF 16/71**



### YCRMP

[ycrmp.com](http://ycrmp.com) | [info@ycrmp.com](mailto:info@ycrmp.com) | +39 388 7348108 | +39 050 310023



### YCL

[ycl.it](http://ycl.it) | [segreteria@ycl.it](mailto:segreteria@ycl.it) | +39 0586 896142



### YCPA

[ycpa.it](http://ycpa.it) | [ycpa@ycpa.it](mailto:ycpa@ycpa.it) | +39 0564 923232

### SEGRETERIA 151 MIGLIA

[151miglia.it](http://151miglia.it) | [segreteria@151miglia.it](mailto:segreteria@151miglia.it) | [info@151miglia.it](mailto:info@151miglia.it)

### DOVE SEGUIRE LA REGATA

Diretta della partenza a cura di Saily online su [151miglia.it](http://151miglia.it) e Facebook



## IL RITORNO DELLA VELA



*L'edizione 2021 della 151 Miglia ha rappresentato il grande ritorno della vela vissuta, certo con molte limitazioni e qualche disagio, ma sicuramente anche con emozione e tanta attesa. Riviviamo insieme i momenti che hanno scritto la storia della scorsa edizione.*

Memorabile. Emozionante.

E se ci passate il termine - da leggere con una buona dose di autoironia - salvifica. La dodicesima edizione della 151 Miglia-Trofeo Cetilar è stata un concentrato di emozioni e di bellezza sotto forma di vela che ha coinvolto oltre 200 barche (250 le iscritte, un po' meno quelle poi effettivamente schierate sulla linea del via), che lo scorso 30 maggio 2021 si sono riunite al largo di Livorno, in condizioni meteorologicamente perfette da far venire il dubbio che fossero state disegnate a tavolino: vento medio, intorno ai 12 nodi da Nord Est, mare poco mosso e un sole abbagliante, l'ideale per affrontare nel miglior modo possibile le oltre 150 miglia della rotta fino a Punta Ala.

Dopo l'home edition del 2020, obbligata a causa della pandemia, quella dell'anno scorso è stata la 151 Miglia della rinascita, del ritorno alla vela praticata, vissuta sulla pelle, e di una normalità se non ancora del tutto standard, abbastanza vicina ad esserlo. Certo, con tutte le regole e le norme da rispettare - a tal proposito: un grazie di cuore ai partecipanti per esserci stati di aiuto e di supporto - ma anche con la gioia, quasi primordiale, di riscoprire gesti semplici, mai realmente valorizzati, come mollare un ormeggio o issare una vela. Oppure come condurre la propria barca, di notte, mentre le luci si affastellano all'orizzonte, in quello scenario unico al mondo che sono le isole dell'Arcipelago Toscano.

Detto del lato più romantico ed emotivo di

questa dodicesima edizione - la più bella di tutte, come sentenziato da tantissimi partecipanti: resta da dare il giusto risalto a chi di questa 151 Miglia è stato un protagonista, a partire dai vincitori dei due Trofei Challenge in palio. Dal Maxi di 33 metri Arca SGR di Furio Benussi, vincitore di ben tre edizioni della Barcolana di Trieste e al comando di un equipaggio in cui spiccavano velisti di livello come Lorenzo Bressani, Vittorio Bissaro, Stefano Spangaro e Andrea Caracci, che si è aggiudicato la regata in tempo reale con un crono finale di 15 ore e 42 minuti, poco meno di due ore in più del record fissato da Rambler88 nel 2019, che rimane quindi ancora il tempo di riferimento.

Allo Swan 42 Fantaghirò di Carlandrea Simonelli, che dopo aver vinto la 151 Miglia nel 2018 con il precedente Fantaghirò ILC40, si è ripetuto tre anni dopo conquistando il primo posto assoluto overall nel raggruppamento ORC International, una gioia da condividere con un equipaggio di cui facevano parte nomi noti della vela azzurra come Flavio Favini, Lars Borgstrom, Flavio Grassi e Paolo Bottari. Molto bene anche il Mylius 80 Twin Soul B di Luciano Gandini, a cui è andata la vittoria tra gli IRC Over 60 e il Trofeo IMA Maxi (messo in palio dall'International Maxi Association), il 52' Solano di Pascal Feryn (primo overall del raggruppamento IRC), Triple 9 di Andrea Gancia (primo degli equipaggi X2), Mefistofele di Giovanni Lombardi (Trofeo IOR Legend) e Paolissima di Gianluca Poli (Coppa Gran Crociera).

Questi, classifiche alla mano, i protagonisti della 151 Miglia-Trofeo Cetilar 2021.

Ma se volete fare un applauso, con la certezza che sia meritato, basta prendere la lista delle barche che il 30 maggio, nel primo pomeriggio, erano in acqua tra Livorno e Marina di Pisa, pronte a dare la vita alla regata più bella ed entusiasmante di tutto il Mediterraneo. Lo meritano tutte, dalla prima all'ultima.

## BANDO DI REGATA

Lo Yacht Club Punta Ala, lo Yacht Club Repubblica Marinara di Pisa e lo Yacht Club Livorno (Comitato Organizzatore) contitolari della regata denominata "151 Miglia", con la collaborazione della Marina di Punta Ala e dell'Associazione Internazionale Maxi (IMA), organizzano la regata di altura denominata "151 Miglia". La manifestazione è valida come prova del Campionato Italiano Offshore, dell'IMA 2022 Mediterranean Maxi Offshore Challenge e del TAT-Trofeo Arcipelago Toscano 2022.

Le attività di regata dovranno essere svolte secondo le disposizioni in materia di contrasto e contenimento di diffusione del COVID-19 emanate dalla Federazione Italiana Vela, a cui i partecipanti si dovranno attenere sotto il controllo del Comitato Organizzatore. Eventuali casi di COVID-19 che dovessero essere rilevati nel corso della manifestazione saranno denunciati dal Comitato Organizzatore ai competenti organi sanitari preposti.

**DP:** In caso di mancato rispetto delle prescrizioni da parte dei concorrenti, secondo quanto indicato dai Protocolli Federali in materia sanitaria, il Comitato delle Proteste potrà sanzionare (senza udienza) la barca cui il/i contravventore/i sarà riconducibile, con una penalità che potrà essere dal 20% dei posti in classifica, per ciascuna classe, alla squalifica. L'applicazione della presente disposizione riguarderà il periodo che intercorre tra l'inizio e la chiusura della manifestazione con la premiazione.

**1 – REGOLE**

La regata sarà disciplinata dai seguenti regolamenti in vigore:  
- Regolamento W.S.: Quando non diversamente indicato dalle Istruzioni di Regata, le regole della parte 2 del Regolamento di Regata WS non saranno valide tra il tramonto e l'alba e saranno sostituite dal regolamento internazionale per la prevenzione degli abbordi in mare (NIPAM).

- Normativa FIV per la vela di altura.
- Regolamento di stazza IRC incluse le ORC Regulations.
- Regolamento di stazza IRC, parti A, B e C. La regola IRC 22.4.2 viene sostituita con la presente prescrizione: "Il numero massimo dell'equipaggio che potrà essere presente a bordo di ogni barca dovrà corrispondere al numero massimo indicato sul certificato di stazza. Non è prevista limitazione al peso totale dell'equipaggio".
- Offshore Special Regulations (OSR-equipaggiamento minimo e sistemazioni standard) per regate di 3<sup>a</sup> categoria con obbligo di zattera autogonfiabile e VHF con ch 16 e 71.
- Bando di regata e Istruzioni di Regata.

Le seguenti modifiche al RRS saranno in vigore:

- RRS 51: Chiglie basculanti, appendici mobili e zavorre d'acqua potranno essere utilizzate solo se debitamente riportate sui certificati di stazza;
- RRS 52: I sistemi di governo delle barche potranno essere operati anche con sistemi non a forza manuale.

La presenza a bordo di ciascuna barca di apparecchiature elettriche o elettroniche di qualsiasi natura è permessa ma non potranno essere usate per gestire i sistemi di governo delle barche se non in caso di emergenza.

L'utilizzo di sistemi di autopilota sarà ammesso solo per la classe "Double Handed".

**Ai sensi delle Prescrizioni Speciali World Sailing per l'Altura (breve-mente OSR) si specifica che per l'edizione 2022 della 151 Miglia, viene resa obbligatoria la presenza a bordo dell'AIS. All'atto dell'iscrizione dovrà essere indicato il codice MMSI e tenuto operativo il sistema AIS per tutta la regata.**

I concorrenti italiani partecipanti alla regata devono essere obbligatoriamente tesserati F.I.V. con tessera e visita medica in corso di validità. Gli equipaggi stranieri dovranno essere in regola con le norme delle loro Autorità Nazionali.

Le lingue ufficiali sono l'Italiano e l'Inglese. In caso di conflitto fra le lingue prevale il testo italiano.

**È fatto obbligo a tutte le barche di accertarsi al momento del perfezionamento dell'iscrizione e comunque prima di lasciare l'ormeggio, di aver installato il AIS/transponder e di tenerlo attivo per tutta la durata della regata e di riconsegnarlo all'arrivo a Punta Ala. (Nel caso del transponder).**

Le barche che non consegneranno il transponder (in caso di suo utilizzo) entro 4 ore dal proprio arrivo saranno penalizzate, senza udienza, con una penalità sul punteggio del 20% come definito dalla RRS 44.3 e il costo del transponder sarà addebitato all'armatore. Questo cambia la RRS A.2. Con la restituzione del transponder ogni barca dovrà firmare il logbook specifico messo a disposizione dal Comitato di Regata.

Le barche che si ritirano prima dell'arrivo a Punta Ala e che fanno ritorno al Porto di partenza dovranno consegnare il trasponder presso la Segreteria dello YCL.

Sarà in vigore il sistema di penalizzazione sul punteggio, regola 44.3.

**2 – PUBBLICITÀ**

Le barche potranno esporre la pubblicità in accordo con la Normativa WS e FIV 2022 (Normativa per l'esposizione della pubblicità nelle manifestazioni veliche in Italia per le barche italiane).

Gli armatori che volessero esporre pubblicità durante la regata, sulla barca stessa, sui mezzi di supporto o a terra lo dovranno comunicare al momento della richiesta di iscrizione dettagliando i termini di tale richiesta. Il Comitato Organizzatore potrà rifiutare tale richiesta se ritenuta non aderente alle regole succitate.

Le barche dovranno inoltre esporre il materiale pubblicitario fornito dall'Autorità Organizzatrice in occasione dell'iscrizione da un'ora dopo il perfezionamento della propria iscrizione nel porto di partenza fino alle ore 20:00 del 4 Giugno 2022:

- bandier(e) con il logo dello sponsor sullo strallo di poppa dell'imbarcazione.
- bandier(e) con il logo dell'evento sullo strallo di prua quando la barca è attraccata al molo.

La mancata esposizione di detta pubblicità, rilevata dal Comitato di Regata, anche presso i porti di Livorno e Punta Ala, comporterà una penalizzazione, senza udienza, di posti in classifica pari al 5% del numero degli iscritti nella propria classe IRC o ORC; ciò modifica RRS 63.1 e A5; azione che non potrà essere esercitata da una barca, ciò modifica RRS 60.1.

Il Comitato Organizzatore potrebbe richiedere, senza costi aggiuntivi per i partecipanti, di installare una videocamera a bordo, allo scopo di registrare la competizione per la produzione televisiva ufficiale o per migliorare il sistema di tracking in regata.

**3 – ELEGGIBILITÀ**

Sono ammesse alla partecipazione le barche con i seguenti validi certificati di stazza:

- classe ORC (International o Club) con LH/LOA minimo di 9,00 mt.
- classe IRC (standard o semplificato) in vigore con LH/LOA minimo di 9,00 mt.
- classe MOCRA/MOD70.

Agli effetti delle classifiche, le barche saranno suddivise in:

- classe ORC (categoria Regata, Crociera Regata, Double-Handed, Gran Crociera e IOR Legend) secondo la "Normativa per la Vela di Altura FIV"; nella categoria Gran Crociera è tassativamente vietato l'uso del carbonio per scafo, appendici, antenne e vele.
- classe IRC con LH/LOA inferiore a 18,29 mt.
- classe IRC Over 60' (18,29 mt IMA). Le barche iscritte in questa categoria dovranno presentare un certificato IRC in corso di validità.
- classe MOCRA/MOD70.

È consentita l'iscrizione in una sola delle classi. Non potranno essere ammesse alla partecipazione barche sprovviste di certificato di stazza in vigore.

La preiscrizione è consentita alle prime 151 barche su apposito modulo online all'indirizzo [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it) entro e non oltre le ore 18:00 del 1° Maggio 2022.

È facoltà del Comitato Organizzatore accettare ulteriori iscrizioni dopo la data del 1° Maggio 2022 con l'aggravio del 25% sulla quota di iscrizione e senza la garanzia di ricevere posto di ormeggio in partenza e/o in arrivo.

Entro e non oltre il 15 Maggio 2022, dovranno essere caricati online sul sito [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it) i seguenti documenti:

- 1) Copia in corso di validità certificato di stazza;
- 2) Lista equipaggi con tessera FIV e certificazione medica (per i membri italiani dell'equipaggio);
- 3) Copia della copertura assicurativa con scadenza della polizza con massimale non inferiore a euro 1,5 milioni, in ogni caso ciascuna barca dovrà avere una copertura assicurativa che tenga in considerazione il valore delle barche impegnate nella regata ed i possibili danni che possono causare agli altri concorrenti;
- 4) Dichiarazione di responsabilità (usare solo modulo ufficiale scaricabile dal sito [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it));
- 5) Copia licenza di pubblicità se imbarcazione sponsorizzata.

Le liste equipaggio dovranno essere caricate online entro e non oltre il 15 maggio 2022 e potranno essere modificate non oltre la data del 26 maggio 2022 sempre con procedura online. Dopo la data del 26 maggio 2022, il modulo online non sarà più editabile e le modifiche saranno consentite solo presso la Segreteria Regata a Livorno nei giorni 1 e 2 giugno 2022. Le barche che non avranno completato l'iscrizione



TUTTO SULLA 151 MIGLIA, SCARICA LA APP!  
ALL ABOUT 151 MIGLIA, DOWNLOAD THE APP!



**INFORMAZIONI:** sarai sempre aggiornato su programma, news, comunicati del comitato e situazione meteo

**SERVIZI:** otterrai tutte le indicazioni utili per usufruire dei servizi presenti nei 2 porti di riferimento

**CONDIVISIONE:** farai parte dell'evento inviandoci le tue foto e i tuoi video: i più belli saranno pubblicati e condivisi con la community

**INFORMATION:** You will be always updated on programmes, news, committee announcements and weather conditions.

**SERVICES:** You will receive all the useful instructions to the use of the services in the 2 reference ports.

**SHARING:** You will be part of the event, sending us your photos and videos. The best ones will be published and shared with the community.



con tutti i documenti entro il termine previsto non saranno ammesse alla manifestazione.

**Gli Armatori o loro delegati dovranno presentarsi nei giorni 1 e 2 Giugno presso la Segreteria Regate a Livorno per la sottoscrizione del modulo di iscrizione e della lista equipaggi.**

#### 4 – QUOTA DI ISCRIZIONE

Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere versato al Comitato Organizzatore mediante bonifico bancario: IBAN IT 98 I 01030 72210 00000484515 codice BIC paschi it MMCDP - Monte dei Paschi di Siena Agenzia di Castiglione della Pescaia (GR) intestato a Yacht Club Punta Ala; oppure tramite pagamento online a mezzo PayPal seguendo le istruzioni della procedura, entro e non oltre il 1° Maggio 2022.

Le quote di iscrizione (non restituibili), sono:

- 400 euro fino a LOA/LH minore o uguale a metri 12,50;
- 700 euro per LOA/LH superiore a 12,50 metri;
- 900 euro per LOA/LH superiore a 16,00 metri;
- 1500 euro per LOA/LH superiore a 18,29 metri.

Gli Armatori Soci dello Yacht Club Punta Ala, dello Yacht Club Repubblica Marinara di Pisa, dello Yacht Club Livorno e IMA usufruiscono di una riduzione del 10%.

**Una barca che non abbia debitamente pagato la quota di iscrizione non sarà considerata formalmente iscritta.** Dopo la scadenza del 1° Maggio 2022 le quote di iscrizione subiranno un aggravio del 25%.

#### 5 – PROGRAMMA

Il 2 Giugno 2022 sarà tenuto il briefing accessibile online. Il **primo segnale di avviso è previsto alle ore 14.00 del 2 Giugno 2022.** Saranno date partenze separate per la Classe IRC Maxi, IRC, IRC gruppo A, IRC gruppo B e gruppo MOCRA/MOD70.

#### 6 – ISTRUZIONI DI REGATA

Saranno a disposizione dei concorrenti dalle ore 15.00 del 31 maggio 2022 presso la Segreteria Regate a Livorno e pubblicate sul sito [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it) e sull'App 151 Miglia.

#### 7 – PERCORSO

Partenza Livorno - boa al vento (se posizionata) – boa/e Marina di Pisa - Isola della Giraglia - Formiche di Grosseto - Punta Ala. In caso di condizioni meteo avverse, il CdR potrà utilizzare un percorso alternativo indicato nelle Istruzioni di Regata.

#### 8 – CLASSIFICHE E PUNTEGGI

Le classifiche saranno calcolate con il sistema GPH per la classe l'ORC e BSF per la classe IRC e per la classe IRC Over 60. Il Comitato Organizzatore può, a suo insindacabile giudizio, suddividere le classi in gruppi in base al valore CDL o BSF (almeno 6 barche per ogni categoria) e le classifiche di categoria saranno estrapolate dalle rispettive classifiche Overall.

#### 9 – ORMEGGI

Fino alla 151esima barca iscritta, con versamento della quota di iscrizione eseguito, saranno garantiti ormeggi gratuiti a Livorno dal 28 Maggio 2022 e all'arrivo presso la Marina di Punta Ala fino al giorno 5 Giugno 2022 compreso.

Per le barche della classe MOCRA/MOD70 il Comitato Organizzatore non può garantire ormeggi in partenza a Livorno e in arrivo a Punta Ala. Per tutte le altre barche preiscritte e/o accettate dal Comitato Organizzatore, dopo la data del 1° Maggio 2022 non saranno garantiti ormeggi in partenza e/o arrivo. Le barche con pescaggio in assetto da regata superiore a 4,00 mt dovranno indicarlo, all'atto dell'iscrizione online, specificando il proprio pescaggio minimo con l'utilizzo di appendici mobili. L'assegnazione del posto barca a Livorno e a Punta Ala sarà a cura del Comitato Organizzatore a suo insindacabile giudizio, in base allo stato di affollamento dei Marina e verrà comunicata dopo il pagamento della quota di iscrizione.

Gli Armatori interessati a partecipare alla regata che non avranno l'ormeggio garantito, potranno beneficiare delle condizioni che il Comitato Organizzatore stabilirà con i Marina limitrofi alla zona di partenza e di arrivo. I contatti delle strutture portuali e le condizioni per le tariffe di ormeggio saranno comunicati sul sito web della regata entro il 10 Maggio 2022. Il Comitato Organizzatore, anche per conto dei soggetti che gestiscono gli ormeggi messi a disposizione dei partecipanti, ricorda che le operazioni di attracco delle barche sono nella esclusiva responsabilità degli skipper delle barche, indipendentemente dalla assistenza prestata a terra, come pure la navigazione all'interno degli specchi acquei in concessione dei soggetti che gestiscono gli ormeggi.

Con particolare riferimento ai fondali di tali specchi acquei, il Comitato Organizzatore segnala che tali specchi acquei hanno un fondale soggetto a modificazioni per effetto del moto ondoso e delle correnti e che è esclusivamente responsabilità degli skipper assicurarsi che il fondale consenta la navigazione della barca dagli stessi comandata.

#### 10 – COMUNICAZIONI

Nel rispetto della RRS 41, tranne che in situazioni di emergenza, un equipaggio in regata non dovrà fare né ricevere trasmissioni radio (vocali, scritte, immagini, dati etc.) non accessibili a tutte le altre barche. Questa restrizione si applica anche ai telefoni cellulari con eccezione nel rispondere a chiamate da parte del Comitato Organizzatore al fine di acquisire informazioni per monitorare la loro posizione durante l'evento, per fini di comunicazione e immagine dell'evento o altro.

#### 11 – PREMI

Saranno assegnati i seguenti premi:

- Trofeo Challenge alla prima imbarcazione monoscafo in tempo reale;
- Trofeo Challenge al primo Overall in tempo compensato appartenente alla classe più numerosa;
- Trofeo IMA Maxi per la prima barca overall in tempo compensato nella Classe IRC Maxi;
- Trofeo MOCRA/MOD70;
- Premio ai primi tre classificati nella classifica Overall ORC, IRC, IRC Over 60' e MOCRA/MOD70;
- Premio ai primi tre classificati nella classifica di ogni gruppo ORC, IRC Double Handed, ORC Gran Crociera e IRC secondo le suddivisioni del Comitato Organizzatore;
- Trofeo "151 Miglia" al guidone;
- Trofeo "151 Miglia - Gavittello d'Argento" al vincitore della combinata nella classe ORC;
- Trofeo Challenge IOR Legend;
- Premi alle prime tre barche classe IOR LEGEND estrapolate dalla classifica generale ORC 151;
- Eventuali altri premi per classi a discrezione del Comitato Organizzatore.

**I premi non ritirati durante la premiazione non saranno consegnati.**

#### 12 – REGOLAMENTO TROFEO "GUIDONE 151 MIGLIA"

Il Trofeo verrà assegnato al Club che realizzerà il miglior punteggio come somma di punti delle prime tre barche classificate nella classe più numerosa (ORC o IRC).

#### 13 – REGOLAMENTO TROFEO COMBINATA "151 MIGLIA- GAVITELLO D'ARGENTO"

Le barche della classe ORC che parteciperanno alla 151 Miglia e al Trofeo Gavittello d'Argento concorreranno all'assegnazione del Trofeo combinata "151 Miglia Trofeo Cetilar - Gavittello d'Argento". Per l'assegnazione del Trofeo la classifica sarà redatta quale somma delle posizioni finali ottenute nelle rispettive classifiche delle due manifestazioni, depurate delle barche che non hanno partecipato a entrambi gli eventi.

#### 14 – REGOLAMENTO TROFEO IOR LEGEND

Potranno iscriversi al "Trofeo IOR Legend" tutte le barche con "Age date" o "Series date" compresa tra il 1° gennaio 1970 e il 31 Dicembre 1991 e che abbiano avuto numero velico e/o certificato IOR. Un certificato IOR, se non già convertito in ORC, potrà esserlo attraverso richiesta da presentare ad UVAL. Le barche di serie dello stesso periodo che non avessero mai ottenuto un certificato né IOR né ORC Club, potranno beneficiare dello stesso rating assegnato ad imbarcazioni gemelle qualora possano dimostrare di aver mantenuto le caratteristiche di dislocamento e di armamento originali.

#### 15 – RESPONSABILITÀ

I concorrenti prendono parte alla regata a loro rischio e pericolo, vedi regola 3 "Decisione di partecipare alla regata". L'Autorità Organizzatrice, gli sponsor e tutti i Club organizzatori non assumono alcuna responsabilità per danni alle cose o infortuni alle persone o nei casi di morte che avvengano a causa della regata prima, durante o dopo la stessa.

#### 16 – DIRITTI MEDIA

Gli Armatori e i concorrenti autorizzano e concedono pieno diritto e permesso, al Comitato Organizzatore e agli Sponsor, al libero uso dei diritti di immagine collegati a loro e alle loro barche in regata, dando quindi la più ampia liberatoria per l'uso di nome, informazioni biografiche e immagini in qualsiasi tipo di pubblicazione e filmato, incluso quelli pubblicitari, da diffondere a mezzo stampa, televisione e Internet. Autorizzano la pubblicazione e/o la trasmissione tramite qualsiasi mezzo mediatico di ogni fotografia o ripresa filmata di persone o imbarcazioni avvenuta durante l'evento, inclusi ma non limitati, a spot pubblicitari televisivi e tutto quanto possa essere usato per scopi editoriali o pubblicitari o per informazioni stampate sulla 151 Miglia. Parte integrante dell'iscrizione sarà l'accettazione di quanto sopra da parte di ogni partecipante alla manifestazione. Il Comitato Organizzatore potrà richiedere la disponibilità ad ospitare a bordo durante la navigazione operatori per effettuare riprese televisive e/o fotografiche. Gli operatori non faranno parte dell'equipaggio e non potranno prendere parte ad alcuna manovra o attività a bordo configurabili nella conduzione della imbarcazione in regata. Il Comitato Organizzatore si riserva la possibilità di far sbarcare gli operatori prima della fine della regata e provvederà in accordo con il responsabile della barca a valutare il momento più opportuno per farlo senza pregiudicare in alcun modo la continuità della regata. La presenza degli operatori a bordo non potrà in nessun caso essere motivo di protesta o richiesta di riparazione. Ciò modifica la regola 62.1(a).

#### 17 – MODIFICHE AL BANDO DI REGATA

Il Comitato Organizzatore si riserva la possibilità di modificare il presente Bando di Regata. Ogni modifica apportata entro il 30 Aprile 2022 sarà trasmessa a mezzo posta elettronica agli Armatori delle barche la cui iscrizione è stata accettata. Successive comunicazioni saranno depositate sul sito web ufficiale della regata [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it).

## NOTICE OF RACE

The "151 Miglia" will be organized by its joint owners, the Yacht Clubs of Punta Ala, Repubblica Marinara di Pisa and Livorno (Organizing Authority) with the collaboration of Marina di Punta Ala and the International Maxi Association. The event is part of the Italian Offshore Championship, of the IMA 2022 Mediterranean Maxi Offshore Challenge and of the TAT-Trofeo Arcipelago Toscano 2022.

The regatta will be carried out in accordance with the prescriptions on how to prevent the spread of COVID-19 issued by the Italian Sailing Federation, crews and all persons involved in the event shall comply with these prescriptions and accept supervision on compliance by the Organizing Authority. Any (suspected) case of COVID-19 during the event shall be reported to the Organizing Committee which then will inform the National Health Authorities.

**DP:** Failure to respect Health Prescriptions of the National Italian Authority (FIV) will result in a penalty, at discretion of the Protest Authority (without hearing), of a minimum number of places of 20% of the number of entries in each class, up to disqualification. This shall apply from the beginning to the end of the event including the Prize giving Ceremony.

#### 1 – RULES

The race will be governed by the current version of the following rules:

- The Racing Rules of Sailing: Unless otherwise stated in the Sailing Instructions, the rules of the RRS Part 2 will not apply between sunset and sunrise and will be superseded by the right-of-way rules of IRPCAS (International Regulations for Preventing Collisions at Sea).
- The FIV prescriptions for Offshore Racing.
- The ORC Rules (including the ORC regulations).
- The IRC Rules, parts A, B and C: IRC Rule 22.4.2 is deleted and replaced with "The maximum number of crew that may sail aboard a boat shall be the number shown on the certificate. There is no weight limit with reference to the overall crew weight".
- The Offshore Special Regulations Category 3 with mandatory liferaft and VHF with channels 16 and 71 (OSR World Sailing minimum equipment and accommodation standards).
- Notice of Race and Sailing Instructions.

Changes to the RRS as follows:

- RRS 51: Canting keels, moveable appendages and water ballast are permitted if declared on the rating certificate;
- RRS 52: Steering, ram and winch systems powered by force other than manual are permitted.

Electric or electronic devices of any kind are permitted on board but shall not be used to manage the yacht's steering systems except in an emergency.

The use of autopilot systems will be allowed only for the "Double Handed" class.

**As provided by Offshore Sailing Special Regulations (hereinafter OSR), for the 2022 edition of the 151 Miglia, it is mandatory to have AIS equipment on board. At the time of registration, the MMSI code shall be indicated and the AIS system shall transmit throughout the race.**

Italian competitors in the regatta must be Italian National Authority (F.I.V.) members with a valid medical certificate. Foreign crews must be in compliance with the regulations of their National Authorities.

The official languages are Italian and English. If there is a conflict between languages, the Italian text shall prevail.

**At the time of leaving the berth it is mandatory for all boats to have the AIS/Transponder installed and to make sure it transmits for the full duration of the race and to return it upon arrival at Punta Ala (in the case of an OA supplied transponder).**

Boats which do not return the transponder (in case of OA supplied) within 4 hours of their arrival shall be penalized, without hearing, with a penalty of 20% to their scoring as defined by RRS 44.3 and the transponder's cost will be charged to the owner. This changes RRS A.2. With the return of the transponder each boat shall sign the specific logbook provided by the Race Committee.

Boats that retire before arrival at Punta Ala and return to the port of departure shall deliver the transponder to the Secretariat of the YCL. RRS rule 44.3 "Scoring penalty system" will be in force.

#### 2 - ADVERTISING

Boats will be permitted to display advertising in accordance with WS and FIV 2022 Regulations (Regulation to display advertising in sailing events in Italy for Italian boats). Owners intending to display advertising during the regatta, either on the boat, support craft, or ashore within the regatta area, must state in the entry form the nature of such advertising. The Organizing Authority may refuse such a request if it is deemed not to comply with the above rules.

All boats shall also display the advertising material provided by the

Organizing Authority at registration, from one hour after the completion of their registration in the port of departure until 8:00 pm on June 4, 2022:

- Sponsor's flag(s) on backstay.
- Sponsor's flag(s) with the event logo on the forestay when the boat is moored in the harbour.

The failure to display flags or sponsors logos, at the Marinas in Livorno and Punta Ala, will result in a penalty, without hearing, of a number of places equal to 5% of the number of entries in each class IRC or ORC; this changes RRS 63.1 and A5; this rule shall not be ground for a protest by a boat, this changes RRS 60.1.

The Organizing Authority may require the installation on board, without additional costs for participants, of a video camera for the official television production and/or for improving a tracking system.

#### 3 – ELIGIBILITY

Boats with the following valid measurement certificates are allowed to participate:

- ORC class (International or Club) with LOA minimum of 9,00 mt.
- IRC class (standard or simplified) in force with a minimum LH of 9,00 mt.
- MOCRA/MOD70 class.

For the purposes of the rankings, the boats will be divided into:

- ORC class (category Racer, Cruiser Racer, Double-Handed, Grand Cruiser and IOR Legend) according to "Regulations for offshore sailing FIV"; in the category Grand Cruiser there shall be no use of carbon in the hull, appendages, antennas or sails.
- IRC class with LH/LOA less than 18,29m.
- IRC Maxi class equal or over 60' (18.29 mt IMA). Boats in this class shall submit a valid IRC.
- MOCRA/MOD70 class. Boats in this class shall submit a valid MOCRA Certificate.

Only one class may be entered. Boats without a valid measurement certificate shall not be admitted participating.

Pre-registration is allowed for the first 151 boats on the official online form at [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it) till 6:00 pm on May 1, 2022. From 6:00 pm on May 1, 2022, the Organizing Authority may accept further registrations with a 25% surcharge on the entry fee, **without any guarantee of a mooring at the start or at the arrival.** Not later than May 15, 2022, owners shall upload the following documents to the race website [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it):

- 1) Copy of a valid measurement certificate;
- 2) Crew list with FIV membership cards and medical certification (for Italian crew members);
- 3) Copy of a valid insurance certificate, with a minimum coverage of at least 1.5 million euro, anyhow each participating boat shall be insured with valid third-party liability insurance with adequate cover taking into account the value of the boats racing and the measure of damages likely to arise in the event of an accident;
- 4) Liability Declaration (use only the official form downloadable from the website [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it));
- 5) Copy of the valid FIV license for advertising if the Italian yacht is sponsored.

Crew lists shall be uploaded online within May 15, 2022, and may be modified not later than May 26, 2022, only through the online procedure. After May 26, 2022, the online form will not be editable and any change will be allowed only at the Race Office in Livorno on June 1 and 2, 2022. Boats that have not fully completed the registration process with all documents required by the deadline shall not be admitted to race.

**Owners or their delegates must report on June 1 and 2 at the Race Office in Livorno to sign the registration form and crew list.**

#### 4 – ENTRY

The entry fee shall be paid to the Organizing Authority by bank transfer to: IBAN IT 98 I 01030 72210 0000048451, BIC paschi it MMCDP - Monte dei Paschi di Siena Bank-Agency of Castiglione della Pescaia (GR), beneficiary Yacht Club Punta Ala; or through online payment via PayPal following the instructions in the online process not later than May 1, 2022.

The (non-refundable) entry fees are:

- 400 euro for LOA/LH less than or equal to 12,50 meters;
- 700 euro for LOA/LH exceeding 12,50 meters;
- 900 euro for LOA/LH exceeding 16,00 meters;
- 1500 euro for LOA/LH exceeding 18,29 meters.

Members of Yacht Club Punta Ala, Yacht Club Repubblica Marinara di Pisa, Yacht Club Livorno and the IMA will receive a 10% reduction. **A boat which has not duly paid the registration fee will not be considered formally registered.** Registration fees will be increased by 25% from 6:00 pm on May 1, 2022.

## 5 – SCHEDULE

The online briefing will be held on June 2, 2022. The first starting signal is scheduled for 2:00 pm on Thursday June 2, 2022. Separate starts will be given for the Class IRC Maxi, Class IRC, Class ORC group A, ORC group B and Class MOCRA/MOD70.

## 6 – SAILING INSTRUCTIONS

Sailing Instructions will be available to all participants from 3:00 pm on May 31, 2022, at the Race Office in Livorno and issued on the website [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it) and App 151 Miglia.

## 7 – COURSE

Start in front of Livorno's harbour - windward mark (if positioned) - mark/s in front of Marina di Pisa - Giraglia Island - Formiche di Grosseto - Punta Ala. In case of adverse weather conditions, the RC may use an alternative course as indicated in the Sailing Instructions.

## 8 – SCORING

Scoring will be calculated using the GPH for ORC Class and the TCC for IRC Class and IRC Maxi Class. The Organizing Authority may, at its sole discretion, divide classes into sub-classes or groups according to the CDL or TCC value, (at least 6 boats for each sub-class or group) and the sub-classes or group's rankings will be extrapolated from the respective overall rankings.

## 9 – MOORINGS

Up to the 151st entry, with the registration fee duly paid, free moorings will be provided in Livorno from May 28, 2022, and at arrival in Marina di Punta Ala, up to June 5, 2022, included. For boats of MOCRA/MOD70 class the Organizing Committee cannot guarantee moorings at the start in Livorno and at the arrival in Punta Ala. Moorings at the start and at the arrival will not be guaranteed to boats pre-registered and/or accepted by the Organizing Authority after May 1, 2022. Yachts with a draft over 4,00 meter must indicate it on the online registration form, specifying the draft or the minimum draft if a retracting keel is in use. The mooring at Livorno and Punta Ala will be assigned at the full discretion of the Organizing Authority based on availability and available space and will be communicated to the participating boats after the payment of the registration fee.

Owners interested to race but without the assigned mooring will receive from the Organizing Authority information about special deals negotiated with Marinas closest to the starting and arrival zones. Details showing contacts of Marinas or Harbours will be published on the regatta web site by May 10, 2022. The Organizing Committee, also on behalf of those managing mooring availability for participants, reminds owners and skippers that mooring operations are their exclusive responsibility, regardless of any assistance provided on land. The right of navigation inside the marinas and harbour is a concession.

With particular reference to draft, the Organizing Committee reports that water depth in the harbours is subject to change due to wave and tides and that it is the sole responsibility of the skippers to make sure that there is adequate depth of water for navigation of their boat.

## 10 – COMMUNICATIONS

According to RRS rule 41, except for safety reasons, or in case of an emergency, a yacht and its crew that is racing shall not make transmissions of any kind (voice, written, image, data, etc.) and shall not receive any kind of communication that is not available to all boats. Such a restriction includes cellular phones, except for information requested by the Race Committee on yachts' position or other information helpful for safety reasons or media communications of the event.

## 11 – AWARDS

The following trophies and awards will be assigned:  
- Challenge Trophy for the first monohull boat to finish the race;  
- Challenge Trophy for the first boat on Overall corrected time in the largest class;  
- IMA Trophy to the first Maxi on Overall corrected time in Class IRC Maxi;  
- MOCRA/MOD70 Trophy;  
- Award to the first three boats classified Overall in Class ORC, Class IRC, Class IRC Maxi and MOCRA/MOD70;  
- Award to the first three yachts classified of each sub-class/group in Class ORC, ORC Double-Handed, ORC Grand Cruiser, Class IRC and Class IRC Maxi according to the sub-classes/groups established by

the Organizing Authority;  
- "151 Miglia" Trophy to the Club pennant;  
- "151 Miglia - Gavitello d'Argento" Trophy to the winner of the combined event in the ORC class;  
- IOR Legend Challenge Trophy;  
- Awards to the first three IOR LEGEND class boats from the ORC 151 overall ranking list;  
- Any other award for classes at the discretion of the Organizing Committee.

Prizes not collected during the Award Ceremony will not be delivered.

## 12 – TROPHY "PENNANT 151 MIGLIA"

This Trophy will be awarded to the Club achieving the best score as the sum of points of the first three boats representing the club scored in the largest class (IRC or ORC).

**13 – COMBINED "151 MIGLIA - GAVITELLO D'ARGENTO TROPHY"**  
Boats racing in Class ORC that participate in both the 151 Miglia and the Trophy Gavitello d'Argento will compete for the combined "151 Miglia - Gavitello d'Argento" Trophy. The score will be calculated by the sum of the scores achieved at the end of the two events, excluding boats that did not participate in both events.

## 14 – IOR LEGEND TROPHY

All boats with "Age date" or "Series date" between January 1, 1970, and December 31, 1991, having a sail number and/or IOR certificate will be able to register for the "IOR Legend Trophy". The IOR certificate, if not already converted into an ORC Club certificate, can be obtained through UVAI. If some boats (of the mentioned period) haven't ever got a rating (IOR or ORC Club) and have sister ships with a rating, they can benefit of the same rating if they can prove to have their original configuration for both their displacement and sailing plan.

## 15 – LIABILITY DISCLAIMER

Competitors participate in the regatta entirely at their own risk. Attention is drawn to RRS Fundamental Rule 3 "The responsibility for a yacht's decision to participate in a race or to continue racing is hers alone". The Organizing Authority, its sponsors, and the organizing clubs will not accept responsibility or liability for any damage to property or personal injury or death resulting from the race before, during or after the event.

## 16 – MEDIA RIGHTS

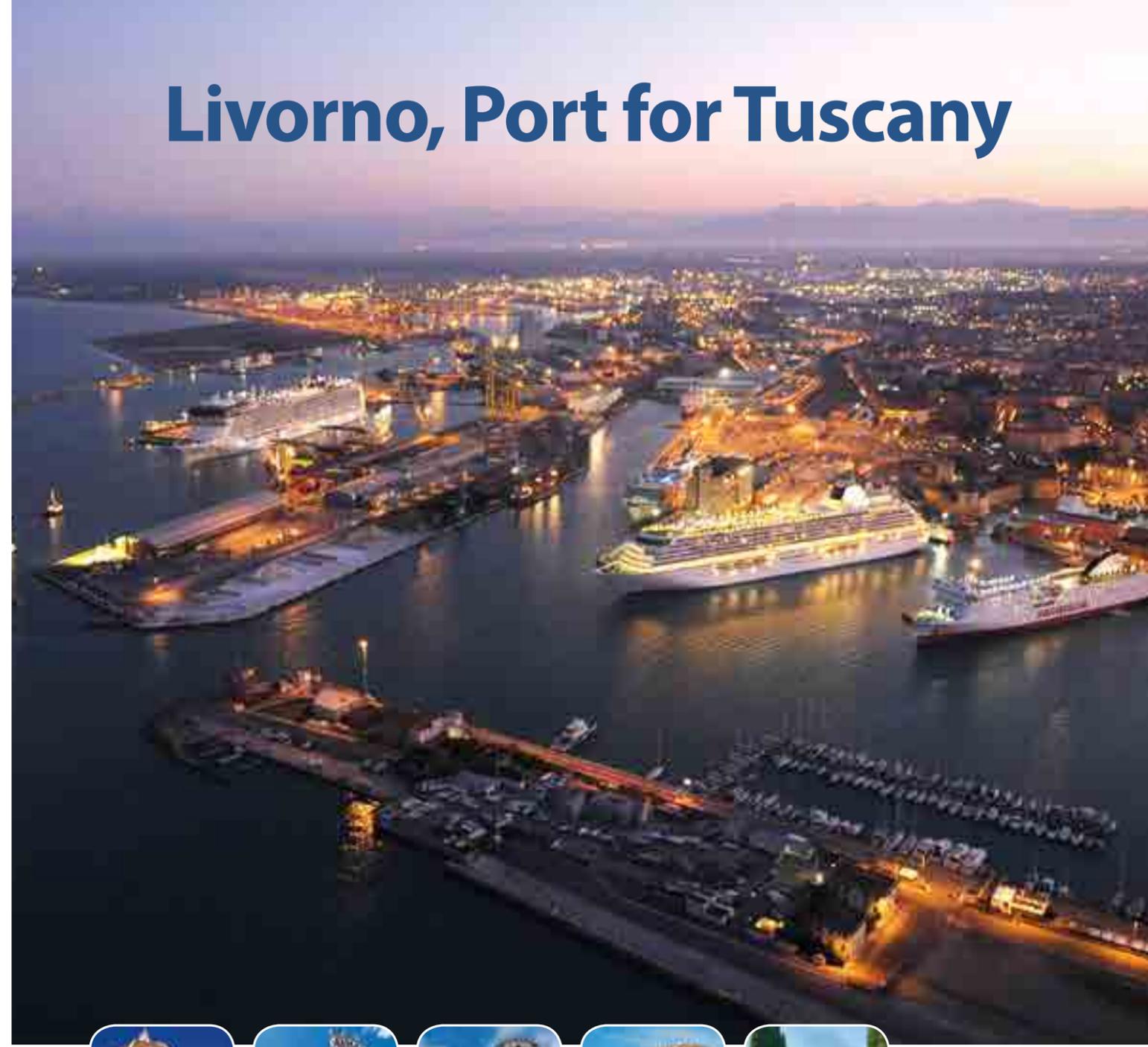
Owners and competitors will grant the Organizing Authority and the Sponsors the unrestricted right and permission to use names and images for any text, photograph or video footage of either themselves or the yacht they are sailing, to be published or broadcast in any media whatsoever, including, but not limited, to press and TV advertisements or Internet and authorize the publication by any means of every picture or media filming of people or boats during the event, including, but not limited to, tv commercials and everything that can be used for their own purposes editorials or advertising or for printed information on 151 Miglia.

Part of the entry requirements will be the acceptance of the above by each participant in the event. The Organizing Authority may request to host a media person (photographer/cameraman) during the race. The media person shall not take part in any crew activity when racing. The Organizing Authority reserves the right to place a media person on board or take them off the yacht during the race and will arrange, with the agreement of the owner or the skipper of the boat, the correct time for this without affecting the progress of the race. On board media persons shall not be grounds for protest or request for redress. This changes RRS 62.1(a).

## 17 – AMENDMENTS TO THIS NOTICE OF RACE

The Organizing Authority reserves the right to amend this Notice of Race. Any amendment prior to April 30, 2022, will be e-mailed to owners whose registration has been accepted. Further amendments will be posted on the official website [www.151miglia.it](http://www.151miglia.it)

# Livorno, Port for Tuscany



## COMITATO ORGANIZZATORE | ORGANIZING COMMITTEE



### YACHT CLUB PUNTA ALA

Località Il Porto  
58043 Punta Ala (GR), Italy  
Tel. +39 0564 923232  
Fax +39 0564 923234  
[www.ycpa.it](http://www.ycpa.it) | [ycpa@ycpa.it](mailto:ycpa@ycpa.it)



### YACHT CLUB REPUBBLICA MARINARA DI PISA

Viale d'Annunzio 234/D  
56128 Marina di Pisa (Pi), Italy  
Tel. +39 050 310023

[www.ycrmp.com](http://www.ycrmp.com) | [info@ycrmp.com](mailto:info@ycrmp.com)



### YACHT CLUB LIVORNO

Molo Mediceo, 21  
57123 Livorno (Li), Italy  
Tel. +39 0586 896142  
Fax. + 39 0586 895355

[www.ycl.it](http://www.ycl.it) | [segreteria@ycl.it](mailto:segreteria@ycl.it)

[www.portodilivorno2000.it](http://www.portodilivorno2000.it)



## MAX SIRENA E UNA VELA SEMPRE PIÙ FUTURISTICA

*Il suo nome è già leggenda, così come la "Luna Rossa" che ha riportato sull'Olimpo della vela mondiale lo scorso anno nella finale della 36esima America's Cup. Con chi potevamo chiacchierare del futuro di questo sport se non con lo skipper più famoso d'Italia?*

Ci sono due cose, tra le tante, che colpiscono di **Max Sirena**: la **sicurezza e la tranquillità**, oltre che un'innata **gentilezza d'animo**.

Se proviamo a unire queste caratteristiche, esce fuori una parola - leadership - troppo spesso abusata ma mai come in questa occasione calzante con il personaggio.

D'altronde solo un uomo come Max Sirena poteva conquistare il comando del vascello più amato, conosciuto e ambito d'Italia, la leggendaria **Luna Rossa di Patrizio Bertelli**, partendo dalla prua - era aiuto prodiere nella prima campagna del team, nel 2000, ad Auckland - e scalando posizioni fino a diventare il leader di una squadra che punta, da oltre 20 anni, a conquistare l'ambita e leggendaria "brocca d'argento". Un team che ha fatto la storia della vela italiana e mondiale, sempre da protagonista. E che ha fortemente contribuito a modernizzarla, grazie a barche innovative che sono riuscite sempre a lasciare il segno. Vedi, tanto per andare subito dritti al punto, l'avvento dei foil, quelle "strane" ed esteticamente discutibili appendici che consentono di volare sull'acqua, letteralmente, raggiungendo velocità a doppia cifra fino a pochi anni fa impensabili per una barca a vela. L'argomento, vista la direzione verso cui sta andando la vela - vedi l'attesissimo varo di FlyingNikka, il primo Mini Maxi a foil per regata offshore - su cui abbiamo improntato questa piacevole conversazione con **lo skipper più famoso e amato d'Italia**.

**Max, abbiamo visto con l'America's Cup, gli IMOCA e la nuova generazione di barche offshore in arrivo, che i foil sono il presente e il futuro della vela. Intanto partiamo dalle basi: quali sono, a grandissime linee, le differenze tra una barca a foil e una barca "standard" da regata?**

Le differenze sostanziali sono due: la velocità, in primis, e poi la sensazione, completamente diversa anche a livello fisico, che si prova tra volare sull'acqua e navigare a contatto con la superficie. La domanda da farsi è: perché i foil hanno preso così tanto piede? Perché hanno così tanta attrattiva? Fondamentalmente per la velocità. Perché a tutti, più o meno inconsciamente, piace andare il più veloce possibile con qualsiasi oggetto. Chi dice il contrario non ha mai provato, oppure mente. La velocità ormai fa parte della nostra vita e riguarda tutto, anche navigare sul web ad esempio. Si cerca sempre la performance, o come migliorarla.

L'altro aspetto, come accennavo, più difficile da spiegare ma se possibile ancora più forte, è la sensazione che si prova durante il volo: è un modo completamente diverso di andare per mare, perché il rumore dello scafo che scivola sull'acqua è assente, e in questo silenzio diventa tutto quasi più intimo, più personale. È una sensazione particolare, molto complicata da trasmettere.



**Cosa hai provato le prime volte in cui hai navigato in queste condizioni?**

Ho provato piacere. Era bellissimo. Da sportivo che ha vissuto tanti anni di vela ai massimi livelli, quando ho iniziato a navigare a 40, 50 nodi, avevo la bava alla bocca per la gioia. Soprattutto considerando che il mezzo di propulsione resta pur sempre il vento. Volare sull'acqua è qualcosa di profondamente eccitante. Certo, possiamo scindere il discorso e chiederci: cosa ti piace di più? E allora si può anche rispondere "preferisco una barca tradizionale dislocante". Se invece parliamo di sensazioni, di performance non c'è storia e fatico a credere che qualcuno possa dire il contrario. Mio figlio, ad esempio, che è un "waterman" a tutto campo, è innamorato dell'Optimist, ma appena può, cerca di andare sui foil. È nella nostra indole voler andare sempre più forte.

**Come anticipato, sono in arrivo nuove barche da regata offshore a foil, a partire da FlyingNikka: come ti immagini queste barche, anche rispetto agli scafi della Coppa? Che prestazioni avranno?**

Intanto sono davvero contento che per la prima volta, in maniera più esplicita e visibile rispetto al passato, ci sia un trasferimento di know-how dal mondo della Coppa America alle altre competizioni. È una gran bella cosa, perché vuol dire che abbiamo trasmesso emozioni e spettacolarità. Se ci sono armatori illuminati che vogliono imbattersi in un progetto così ambizioso da un punto di vista tecnico, vuol dire che abbiamo trasmesso una sfida. Soprattutto perché queste nuove barche a foil come FlyingNikka, non regateranno semplicemente attorno a due boe, ma in regate offshore. Quindi nel progetto entrano in gioco fattori diversi. Ed è tutto molto interessante. Non vedo l'ora di vedere queste barche. E credo che tutto questo non farà altro che accelerare il processo di transizione che porterà i foil verso la nautica da diporto, un processo che sta avvenendo molto velocemente. Per quanto riguarda le prestazioni, beh, saranno sicuramente fantastiche.

**Un racer a foil di nuova generazione, al momento, deve essere necessariamente gestito da un equipaggio di professionisti. Credi che in futuro ci possa essere un'apertura anche a velisti più "comuni"? Ci sarà una semplificazione che consentirà a tutti di navigare sui foil?**

Penso di sì e credo che anche questo avverrà molto velocemente, perché in realtà i sistemi di supporto alla navigazione e alla gestione di queste barche, sono talmente evoluti che su questo fronte specifico saranno di grande aiuto. Su Luna Rossa, ad esempio, abbiamo un pilota automatico che può regolare le vele, i flap, la fase di volo così il timoniere deve semplicemente andare a destra, o a sinistra. È chiaro che nella fase più importante di un progetto del genere, che sono i sea trials, il velista professionista ha delle caratteristiche tecniche che accelerano lo sviluppo dello stesso, ma una volta che la barca è in ordine, può essere portata anche da velisti non professionisti.



Noi ad esempio stiamo già lavorando su concetti da trasferire direttamente alla nautica da diporto, per rendere questa tecnologia alla portata di tutti.

**Si parla molto anche di sicurezza, con questa nuova tipologia di scafi: qual è la tua opinione in proposito?**

È un aspetto molto importante e alla fine la tecnologia ci aiuta anche in questo. Prendi il nostro modo di vestire a bordo e pensa a quanto sia cambiato negli ultimi anni. Oggi per andare in barca indossiamo dei Body Impact al posto del giubbotto salvagente convenzionale, abbiamo il casco, una tanica di ossigeno, facciamo degli allenamenti specifici. La sicurezza è davvero una priorità. Chiaro che poi sta alla coscienza delle persone che navigano, perché sei solo tu in grado di capire quando è il momento di spingere o invece di tirare un po' il freno a mano, ma questo va al di là dell'aspetto puramente tecnico. Il discorso è che quando aumenta la tecnologia, quindi le prestazioni, anche la sicurezza deve andare di pari passo ed è un concetto a cui facciamo molta attenzione.

**Avresti mai pensato, solo 20 anni fa, a questa rapida rivoluzione tecnica legata ai foil? Avresti mai creduto di vedere questa tipologia di barche in acqua così rapidamente? Se pensiamo agli IACC della Coppa di Valencia, nel 2007, non sono nemmeno passati 15 anni.**

Il cambiamento più importante risale alla Coppa del 2013, quando ci fu un vero e proprio cambio concettuale. A San Francisco nessuno era convinto che le barche potessero volare e tutte erano state disegnate per essere dislocanti. Poi ci siamo resi conto che avevamo tra le mani dei mezzi incredibili, che in qualche modo ci hanno dominato. Quello che dico sempre è che gli AC72, rispetto agli AC75, erano dei mostri perché erano barche disegnate con uno scopo, ma poi in realtà sono state usate in modo diverso, senza avere a disposizione la tecnologia giusta per gestirle al meglio. È lì che c'è stato un vero salto in avanti, che poi ha fatto partire il processo di evoluzione che prosegue sempre più velocemente. Le barche che vedremo nella prossima Coppa America, infatti, saranno nettamente diverse da quelle viste nell'ultima. Lo sviluppo sarà enorme, dal punto di vista aerodinamico e del controllo del mezzo. Ci sarà un notevole step in avanti, perché si parte da un oggetto che già conosciamo, mentre quando con team New Zealand abbiamo disegnato le regole di classe degli AC75, non ti nascondo che c'era il timore di aver spinto un po' troppo dal punto di vista di ingegneria e di architettura navale. Adesso siamo coscienti che l'oggetto funziona, quindi lo spingeremo al massimo.

**Chiudiamo con un pensiero sulla 151 Miglia: hai sempre dichiarato il tuo amore per la nostra regata, ma quando riusciremo finalmente a vederti al via?**

Mi piacerebbe molto, è una regata che voglio fare e prima o poi sicuramente ci riuscirò, magari con mio figlio, in doppio. Adesso ho un bel po' da fare, ma il tempo passa in fretta e sicuramente ci vedremo sulla linea del via.



## L'ESTATE CHE NON DIMENTICHEREMO MAI

***Dalla Coppa America ai trionfi olimpici di Tokyo: il 2021 ha fatto registrare numeri da capogiro per la vela italiana, che ha dimostrato al grande pubblico di essere in ottima salute. Con due ospiti "d'oro", Ruggero Tita e Caterina Banti, vediamo cosa è successo.***

È stato un 2021 semplicemente straordinario per l'Italia dello sport. E la vela non ha fatto eccezione. Che si tratti di classi olimpiche, di oceano o di Coppa America, i velisti azzurri sono riusciti a lasciare un'impronta indelebile in una stagione che sarà ricordata come "l'anno dello sport" per eccellenza. Ma andiamo con ordine.

Il primo acuto è dello skipper fiorentino **Giancarlo Pedote**, che il 28 gennaio, al timone dell'**IMOCA 60 Prysmian Group**, conclude il suo **Vendée Globe** - il giro del mondo in solitario senza scalo - in ottava posizione, miglior risultato di sempre per un italiano, con il tempo di 80 giorni, 22 ore, 42 minuti e 20 secondi. Un risultato eccezionale, considerata la sfida epocale e il livello, altissimo, degli avversari.

Nel frattempo, dall'altra parte del mondo, in Nuova Zelanda, il team di **Luna Rossa Prada Pirelli** si aggiudica la **Prada Cup** contro gli inglesi di Ineos Team Uk e gli statunitensi di American Magic, guadagnando così la possibilità di sfidare i padroni di casa nella **36ma edizione dell'America's Cup**. Si regata con gli AC75, monoscafi volanti dalle prestazioni clamorose che danno spettacolo nel golfo di Hauraki, in un duello serrato, ricco di emozioni, che torna a far parlare di vela sui grandi media. Le "notti magiche" purtroppo si interrompono senza lieto fine il 17 marzo, con la vittoria decisiva di Emirates Team New Zealand che difende con successo la "vecchia brocca" chiudendo la serie con il punteggio di 7-3.

Ma poco importa: **la Coppa America è tornata**, è bellissima e Luna Rossa sta già affilando le armi in vista della prossima edizione.

In Italia, invece, mentre la 151 Miglia-Trofeo Cetilar



torna a solcare il Tirreno, ad inizio giugno Taranto ospita una tappa del **SailGP**, lo spettacolare circuito riservato ai **catamarani F50**. Uno show ad altissimo tasso di adrenalina, che riesce ad attirare migliaia di persone e che vede trionfare il team giapponese, guidato dal timoniere di Luna Rossa **Francesco Bruni**. Tempo qualche settimana e siamo proprio in Giappone, ad Enoshima, sede delle **Olimpiadi della vela**. La **squadra azzurra** guidata dal DT Michele Marchesini è presente in 6 delle 10 discipline veliche olimpiche e le emozioni, fin da subito, non mancano, grazie alle prestazioni di **Mattia Camboni**, che è tra i protagonisti nella **tavola a vela maschile RS:X**. Dopo 12 prove impeccabili la medaglia d'argento è a un passo, ma la doccia fredda arriva proprio nella Medal Race e Camboni chiude la sua seconda, sfortunata Olimpiade al quinto posto.

A risollevarlo l'umore degli azzurri ci pensano però **Ruggero Tita** e **Caterina Marianna Banti**, l'equipaggio del **catamarano Nacra 17** che nel corso del quadriennio olimpico ha vinto di tutto e di più. Tita-Banti sono semplicemente perfetti dal primo all'ultimo giorno e si presentano alla Medal Race finale in testa alla classifica, con un vantaggio di 12 punti sugli inglesi Gimson-Burnet. La Medal è **un capolavoro di tattica e strategia**, il risultato un trionfo, una **medaglia d'oro olimpica** che fa impazzire gli appassionati di vela, e non solo. Si tratta del quarto oro olimpico nella storia azzurra, dopo quelli del 1936 a Berlino (l'8 metri Italia timonato da Giovanni Leone Reggio), del 1952 a Helsinki (la Star di Agostino Straulino e Nicolò Rode), e del 2000 a Sydney, con la tavola a vela Mistral di Alessandra Sensini.

*"Dedichiamo la medaglia a tutti quelli che ci sono stati vicini e ci hanno aiutato, credendo in noi. È stata una lunga marcia, un quadriennio lungo con molte soddisfazioni e qualche salita da superare. Un risultato come questo è il frutto di tanti dettagli e un lungo lavoro", dichiara a caldo Ruggero Tita.*

*"Non saprei dire in quali aspetti siamo stati superiori agli avversari, non ci abbiamo pensato, abbiamo cercato solo di navigare sempre al meglio, di dare il massimo in ogni singola regata, prova per prova, abbiamo dato il cuore, l'anima. La nostra velocità sicuramente ha fatto la differenza, ma abbiamo*

*anche fatto tutto in modo pulito, commettendo pochi errori", aggiunge Caterina Banti.*

Dopo la sbornia olimpica, si torna con i piedi per terra e non c'è palcoscenico migliore del **Salone Nautico di Genova** per celebrare questa annata straordinaria, in cui ai grandi successi corrispondono anche tante vittorie nelle classi minori. Ma è lo stesso Salone Nautico, in primis, a vivere un momento straordinario, con boom di visitatori e grandi aspettative per i prossimi anni.

Proprio al Salone la **Federazione Italiana Vela** presenta anche i dati relativi all'attività di scuola vela: cifre davvero incredibili, testimonianza concreta di un'infatuazione per la vela e la nautica in generale da parte degli italiani. In tutte le Regioni italiane si registra un aumento considerevole di praticanti e di nuovi tesserati FIV, per non parlare delle vacanze in barca, mai come ora diventate un must per gli italiani, che finalmente iniziano a vivere il mare in quella che a tutti gli effetti è **"un'estate a tutta vela"**, culmine di un'annata eccezionale. Tanto da far pensare che sai, è proprio vero, gli Italiani sono un popolo di santi, poeti e soprattutto, mai come ora, di navigatori.



## VELA E TRAINING: PREPARARSI FISICAMENTE AD UNA REGATA

*A cura di Alessio Erra e Filippo Della Latta, fondatori di Athletica - Sports conditioning & rehab, preparatori atletici e fisioterapisti dei team FlyingNikka e Vitamina Sailing.*

In questo articolo cercheremo di fare una panoramica sulla **preparazione fisica** con cui ogni velista, che si tratti di un professionista o di un amatore, dovrebbe affrontare una regata offshore come la 151 Miglia-Trofeo Cetilar. Partendo dalle basi, chiaramente. E soprattutto da un presupposto, ovvero che fino a poco tempo fa, erroneamente, il velista non era considerato un atleta nel vero senso del termine. La vela, invece, è uno sport a tutti gli effetti e anche abbastanza impegnativo dal punto di vista fisico e mentale. I velisti dovrebbero quindi considerarsi dei veri atleti e sottoporsi ad una preparazione adeguata.

Sia per i professionisti che per gli amatori, la base deve essere un **allenamento cardiovascolare** per raggiungere una buona condizione fisica a livello generale, quindi sedute di allenamento aerobico come corsa, bicicletta, piscina o attraverso dei circuiti da eseguire in palestra. L'obiettivo è allenare il velista al fine di essere in grado di **affrontare lo sforzo senza andare incontro a stanchezza precoce**. Infatti, un allenamento del genere migliora l'ossigenazione dei muscoli e del cervello, portando anche l'atleta a **reagire più velocemente**, mantenendo lucidità mentale e fisica. Questo è un tipo di allenamento che sta alla base di ogni sport e la vela non fa eccezione. Passando all'ambito soprattutto professionistico, si procede poi distinguendo i vari ruoli di bordo, che hanno caratteristiche diverse e richiedono pertanto un allenamento diversificato e specifico.

Un'altra parte importante della preparazione riguarda l'**allenamento della forza resistente**, quella che in inglese viene definita "**stamina**": chi lavora sulle vele deve produrre ripetutamente una discreta quantità

di forza, quindi oltre che al picco massimo serve una buona resistenza muscolare. La stamina è migliorabile soprattutto tramite esercitazioni sport-specifiche in palestra.

Poi abbiamo l'**allenamento coordinativo e dell'equilibrio**, che nel linguaggio tecnico viene definito "**proprioceettivo**". Fermo restando che il training specifico dipende dal ruolo, si tratta di una serie di particolari esercitazioni su superfici instabili, che vanno a simulare gli squilibri a bordo di una barca e possono essere anche "combinati" con **esercizi di forza e resistenza**. L'allenamento proprioceettivo è inoltre volto a **incrementare la core stability e il controllo del proprio corpo** in condizioni mutevoli durante la performance. Questi sono i principali aspetti sui quali strutturare una corretta preparazione fisica.

Altro aspetto fondamentale è la **gestione delle risorse mentali**, allenabile tramite il cosiddetto **mental training**. Nella nostra sede di Viareggio siamo in grado di studiare esercizi mirati per allenare la **concentrazione**, la **lucidità** e la **capacità decisionale**, anche in condizioni di stress psico-fisico. Un velista professionista allena in egual misura la parte fisica e quella mentale, entrambi aspetti molto importanti quando si tratta di navigazione offshore, in cui l'equipaggio effettua una turnazione. Gli aspetti principali su cui lavoriamo sono la **focalizzazione**, la **concentrazione**, e l'**apprendimento di tecniche e strategie** per ottimizzare la prestazione in ogni condizione, gestendo al meglio la pressione psicologica che viene a crearsi.

Chiudiamo questa ampia panoramica, parlando di nutrizione e di postura. La parte **nutrizione** è essenziale perché nel corpo è necessario introdurre la giusta energia, sia in termini qualitativi che quantitativi, evitando di inficiare negativamente sulle prestazioni fisiche e mentali, alimentandosi ad esempio troppo a ridosso della competizione o con alimenti sbagliati

# PILOT 165

The all-rounder

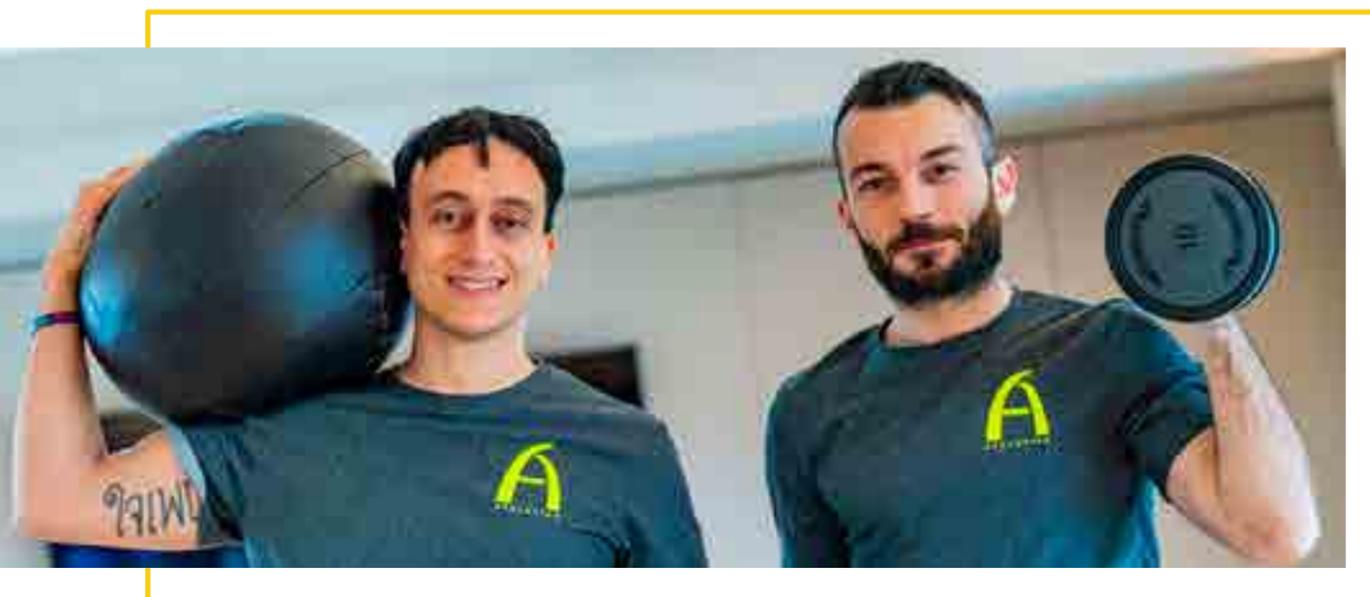
© PLASTIMO

**PLASTIMO**  
happy boating to you!

WWW.PLASTIMO.COM

che possono portare a cali di concentrazione durante la navigazione. Quindi, sia per un professionista che per un amatore, è importante avere una cura particolare dell'alimentazione, nei giorni della regata come nella quotidianità. Sapere cosa mangiare e quando farlo è fondamentale, perché durante l'azione si può subire un importante calo di zuccheri nel sangue e il cervello, di conseguenza, può subire cali di concentrazione vanificando tutti gli sforzi.

L'**allenamento posturale**, invece, ultimo argomento ma non per importanza, riguarda soprattutto la **prevenzione di dolori muscolo-scheletrici**. Può succedere che chi è impegnato in regate offshore come la 151 Miglia non sia più giovanissimo e quindi può avere qualche problema preesistente. Inoltre, la navigazione stessa, essendo causa di importanti sollecitazioni a livello della schiena e delle spalle, può essere fonte di problemi a livello lombare, cervicale, di spalle e anche. In generale è molto importante **mantenere il corretto rapporto tra flessibilità muscolare e stabilità articolare**, associando ad esempio l'allenamento a un lavoro fisioterapico, anche prima della regata, in modo da preparare al meglio la muscolatura agli sforzi a cui sarà sottoposta. Perché prevenire, come tutti ben sappiamo, è meglio che curare.



ATHLETICA è un nuovo centro di preparazione atletica e riabilitazione a Viareggio, nato dall'idea di Alessio Erra e Filippo Della Latta, affermati professionisti nel settore sportivo da molti anni.

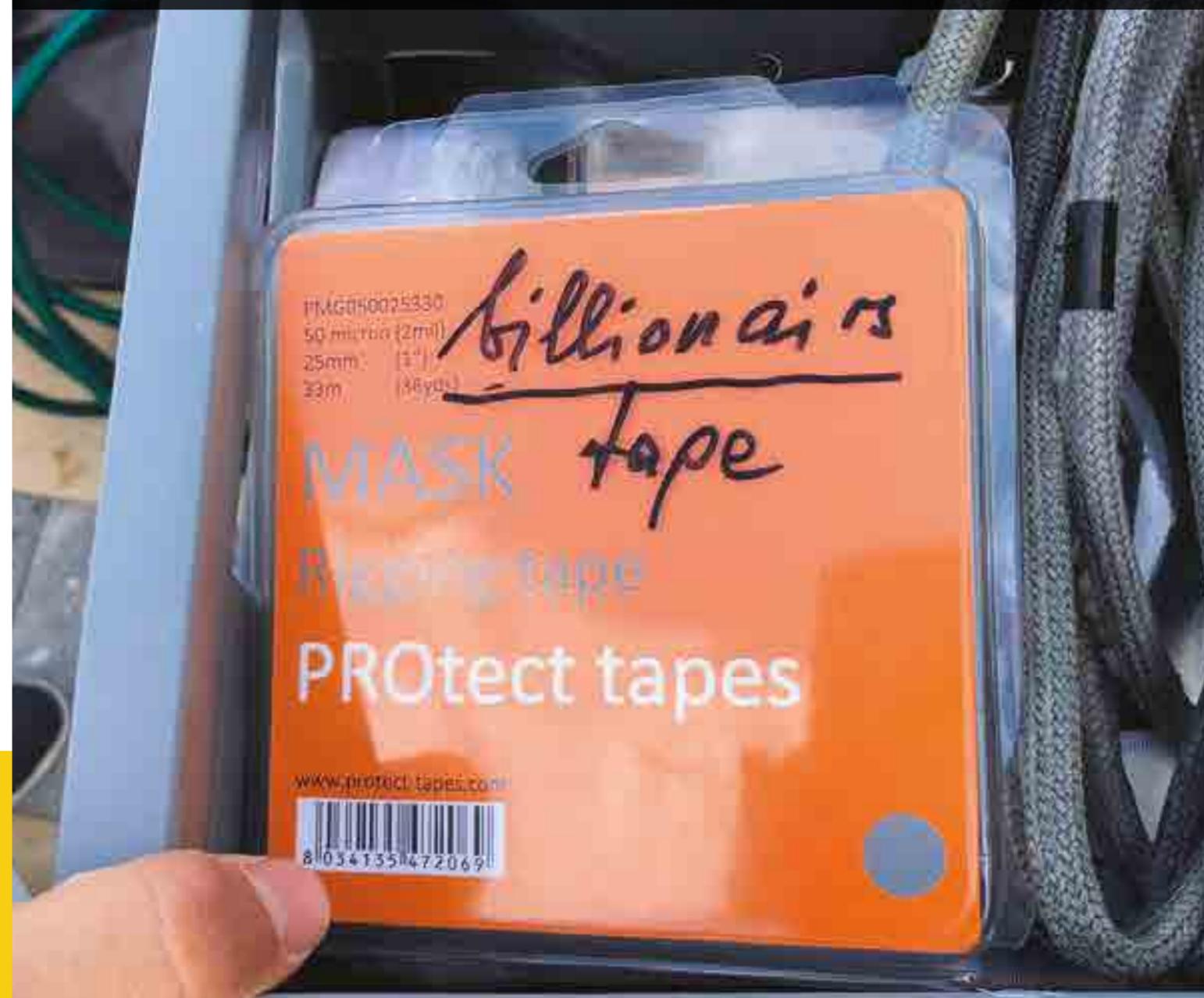
Si tratta di un centro multidisciplinare che nasce con l'obiettivo di diventare un punto di riferimento nella preparazione sportiva, nell'allenamento personalizzato e nella riabilitazione di sportivi e non.

La squadra è attualmente composta da Fisioterapisti, Laureati in Scienze Motorie, Osteopati, Nutizionisti, Mental Coach, Podologi e Posturologi, in modo da coprire tutte le esigenze dell'atleta e di tutti coloro che ricercano un servizio finalizzato al miglioramento del proprio benessere psico-fisico.

Il centro si compone di 3 ambulatori ad uso polivalente e da una training zone di 100 mq con moderne attrezzature, pensata e progettata per poter realizzare esercitazioni sport-specifiche e per la riabilitazione fino al ritorno alla disciplina praticata.

# ▶▶ PROtect tapes®

Explorers of innovation



PROtect tapes®  
Via Pietrarubbia, 32D  
47921 Rimini - Italy



T +39 0541 1646823

[www.protect-tapes.com](http://www.protect-tapes.com)  
[info@protect-tapes.com](mailto:info@protect-tapes.com)

## LINE HONOURS

## IRC

## ORC

2021

AUS10  
ARCA SGR  
Furio Benussi  
15:42:09

IRC  
FRA34625  
SOLANO  
Feryn Pascal  
23:25:36

IRC OVER 60  
ITA41100  
TWIN SOUL B  
Luciano Gandini  
17:37:24

ITA4217  
FANTAGHIRÒ  
Simonelli Carlandrea  
24:22:57

2019

USA25555  
RAMBLER88  
George David  
13:50:43

IRC  
GBR880X  
ROSSKO  
Timofey Zhbakov  
28:55:50

IRC OVER 60  
ITA1123  
VERA  
Miguel Galuccio  
15:10:03

ITA31041  
SCRICCA  
Leonardo Servi  
28:58:32

2018

US 7744  
PENDRAGON  
Nicola Paoleschi  
15:30:45

ITA 16677  
TEVERE REMO MON ILE  
Gianrocco Catalano  
22:12:49

MLT1248  
FANTAGHIRÒ  
Carlandrea Simonelli  
21:41:03

2017

US 7744  
PENDRAGON  
Nicola Paoleschi  
21:57:45

ITA 16677  
TEVERE REMO MON ILE  
Gianrocco Catalano  
25:35:13

ITA15650  
LISA  
Giovanni Di Vincenzo  
25:21:49

2016

US 7744  
PENDRAGON  
Nicola Paoleschi  
17:55:36

ITA 1123  
MY SONG  
Pier Luigi Loro Piana  
17:57:54

ITA 4888  
CIPPA LIPPA 8  
Guido Paolo Gamucci  
21:59:55

2015

ITA 7773  
SUPERNIKKA  
Roberto Lacorte  
26:38:48

ITA 16133  
CANTANKEROUS  
Marco Tognella  
27:24:52

ITA4888  
CIPPA LIPPA 8  
Guido Paolo Gamucci  
28:40:28

2014

US 7744  
PENDRAGON  
Nicola Paoleschi  
17:55:36

ITA 5200  
B2  
Michele Galli  
22:36:06

NED 7842  
MANDOLINO  
Martino Orombelli  
27:44:31

2013\*

USA 50705  
SAGAMORE MAXI  
Nicola Paoleschi  
15:37:39

ITA 333  
AURORA  
Paolo Bonomo Roberto Bruno  
16:59:42

ITA 16335  
PROSPETTICA  
Giacomo Gonzi  
17:13:53

2012

USA 50705  
SAGAMORE MAXI  
Nicola Paoleschi  
21:55:33

ITA 15934  
CAPRICCI RICCI  
Gianluigi Dubbini  
23:59:18

ITA 16203  
.G  
Gabriele Guerzoni  
24:09:22

2011

GBR 7070  
OUR DREAM  
Claudio Uberti  
16:25:23

ITA 16355  
XENIA  
Alessandro Pfanner  
20:34:16

GBR 7070  
OUR DREAM  
Claudio Uberti  
16:25:23

2010

USA 50705  
SAGAMORE MAXI  
Nicola Paoleschi  
16:39:26

USA 50705  
SAGAMORE MAXI  
Nicola Paoleschi  
16:39:26

ITA 16203  
.G  
Gabriele Guerzoni  
21:31:18

## TITLE SPONSOR

# Cetilar®

insieme a



## CON IL CONTRIBUTO DI

Benetti

portodiverno  
2000

PLASTIMO

&gt;&gt;PROtect tapes



## CON IL PATROCINIO DI



Comune di Pisa

Comune di Castiglione  
Della Pescaia

Comune Livorno



AdSP MTS



## SEGUICI E RESTA AGGIORNATO

151miglia.it





TROFEO  
*Cetilar*



[www.151miglia.it](http://www.151miglia.it) | [info@151miglia.it](mailto:info@151miglia.it)

©Ph Studio Taccola



a cura di