

ALLEGATO "A"

PROGRAMMA CLINIC OPTIMIST DI CAPODANNO

- **DOMENICA 27 DICEMBRE**
 - h. 12:00 inizio lavori. Presentazione staff tecnico - divisione in gruppi – spiegazione del lavoro che si andrà a svolgere in quella giornata.
(si consiglia di avere le barche già pronte per l' uscita in mare)
 - h. 13:00 uscita in mare
 - h. 17:00 rientro a terra
 - h. 17:00 – 18:00 relax (verrà servita una piccola merenda calda)
 - h. 18:00 – 19:30 aula teoria
 - h. 20:00 cena presso il ristorante "Vito ai Canottieri"
- **LUNEDI' 28 DICEMBRE**
 - h. 9:00 preparazione barche
 - h. 9:30 briefing in aula teoria
 - h. 11:30 uscita in mare. Verranno disputate un massimo di due regatine
 - h. 17:00 rientro a terra
 - h. 17:00 – 18:00 relax (verrà servita una piccola merenda calda)
 - h. 18:00 – 20:00 aula teoria
 - h. 20:00 cena presso il ristorante "Vito ai Canottieri"
- **MARTEDI' 29 DICEMBRE**
 - h. 9:00 preparazione barche
 - h. 9:30 briefing in aula teoria
 - h. 11:30 uscita in mare. Verranno disputate un massimo di due regatine
 - h. 17:00 rientro a terra
 - h. 17:00 – 18:00 relax (verrà servita una piccola merenda calda)
 - h. 18:00 – 20:00 aula teoria
 - h. 20:00 cena presso il ristorante "Vito ai Canottieri"
- **MERCOLEDI' 30 DICEMBRE**
 - h. 8 preparazione barche
 - h. 8:30 briefing in aula teoria
 - h. 10:00 uscita in mare con 3 prove finali
 - h. 13:00 rientro a terra e pranzo al sacco

h. 14:00 premiazione e saluti finali.

Durante le ore di teoria in aula verranno trattati vari argomenti come:

- Armare e regolare al meglio una vela
- Messa a punto dell' imbarcazione (attrezzatura)
- Virare e strambare in base alle diverse condizioni meteo marine
- Navigare in bolina e in poppa in base alle diverse c. m. m.
- Approccio ad una regata – tattica – strategia
- Visione dei filmati registrati in acqua ed applicazione del regolamento di regata.

Naturalmente gli orari possono subire delle variazioni in base soprattutto alle condizioni meteo marine.

RACCOMANDAZIONI

- 1) Presentarsi con attrezzatura in perfetto ordine (cime wang e picco nuove e dello spessore giusto – dotazioni di sicurezza in ordine come da normativa – utilizzare una vela nuova se possibile) in modo da evitare eventuali perdite di tempo e far rallentare il gruppo di lavoro
- 2) Rispettare gli orari in modo da non rallentare la macchina organizzativa