



vela  viva  
CIRCOLO NAUTICO



## CLINIC OPTIMIST 2010

BY

MATTIA PRESSICH



**Formia – Golfo di Gaeta**  
**20 – 24 Luglio**

**CIRCOLO ORGANIZZATORE**

**Circolo Nautico Vela Viva – Via Vindicio snc - 04023 Formia (LT)**

Tel 0771/ 324046- 347 6461901 Fax 0771 /324046 mail: [segreteria@velaviva.it](mailto:segreteria@velaviva.it) – [www.velaviva.it](http://www.velaviva.it)



## **PROGRAMMA**

Lo Stage inizierà martedì 20 luglio alle ore 9.30 presso il C.N.V.V. e terminerà sabato 24 luglio, alle ore 19.00. Il costo è di euro 250 e comprende:

- STAGE
- MATERIALE DIDATTICO
- TSHIRT PERSONALIZZATA
- PRANZO AL SACCO.

E' anche possibile scegliere la soluzione con vitto e alloggio al costo complessivo di euro 450 (4 notti) e 550 (6 notti). L'ospitalità sarà presso il Centro di Preparazione Olimpica del C.O.N.I. di Formia che ha in passato ospitato i velisti di "Azzurra" e candidato ad ospitare uno dei centri federali della FIV.

Lo Stage sarà anche l'occasione per i partecipanti per prepararsi al meglio sia a terra (anche con 2 lezioni teorico-pratiche sulla preparazione atletica nella vela presso il CPO del CONI) che a mare, in vista dei Campionati Italiani a squadre ed assoluti di fine luglio e fine agosto.

### **MARTEDI 20 LUGLIO**

Ore 9.30 Presentazione "Clinic Optimist 2010"

#### **Prima parte della giornata**

Ore 9:45 Briefing  
Ore 10:15 Armo barche –messa a punto delle attrezzature –vele  
Ore 13:00 Pausa pranzo

#### **Seconda parte della giornata**

Ore 14:00 Uscita in mare.  
Ore 16:30 Rientro e disarmo barche  
Ore 17:30 Teoria in aula.  
Ore 19:30 Cena

### **MERCOLEDI 21 – VENERDI 23 LUGLIO**

Ore 9.30 Ritrovo

#### **Prima parte della giornata**

Ore 9:45 Briefing  
Ore 10:00 Armo barche (\*)  
Ore 10:30 Uscita in mare/Teoria in aula (\*)  
Ore 13:00 Pausa pranzo

(\*)Sono previste anche due lezioni teorico-pratiche sulle tecniche di allenamento fisico nella vela tenute da un preparatore atletico presso il CPO del CONI di Formia.



### **Seconda parte della giornata**

Ore 14:00	Uscita in mare.
Ore 17:00	Rientro e disarmo barche
Ore 18:00	Teoria in aula con commento alle videoproiezioni della giornata.
Ore 20:00	Cena

### **SABATO 24 LUGLIO**

Ore 9.30	Ritrovo
----------	---------

### **Prima parte della giornata**

Ore 9:45	Briefing
Ore 10:00	Armo barche
Ore 10:30	Uscita in mare/Teoria in aula
Ore 13:00	Pausa pranzo

### **Seconda parte della giornata**

Ore 14:00	Uscita in mare con regata di fine Stage.
Ore 16:00	Rientro e disarmo barche
Ore 17:00	Teoria in aula con commento alle videoproiezioni della giornata.
Ore 18:00	Consegna attestato di frequenza e "piccolo buffet di arrivederci".

Il programma potrà subire modifiche in relazione alle condizioni meteo-marine.

### **AMMISSIONE**

I partecipanti dovranno essere in regola con: tesseramento F.I.V. (completo di certificazione medica per il 2010) - Tessera AICO - assicurazione obbligatoria (secondo norme e massimali F.I.V.). E' previsto un numero massimo di 15 partecipanti. Il Circolo si riserva il diritto di selezione.

### **ISCRIZIONI**

Le prescrizioni dovranno pervenire alla Segreteria del Circolo Nautico VELA VIVA a mezzo fax o e-mail entro le ore 19.00 del giorno 12 luglio 2010.



### **OSPITALITA'**

**Centro di Preparazione Olimpica del C.O.N.I. di Formia**

Via Appia Lato Napoli, 175 – 04023 Formia Tel. 0771. 32191 [www.coni.it](http://www.coni.it)





## COLLEGAMENTI

Una delle peculiarità del Centro di Preparazione Olimpica è quella di essere un'oasi naturale al centro della città di Formia ottimamente collegata e agevolmente raggiungibile:

- in aereo dagli aeroporti di Fiumicino (Roma) e di Capodichino (Napoli);
- in auto da Roma, percorrendo sia l'autostrada A1 con uscita a Cassino proseguendo per la SS 630, sia con la strada S 148 (Pontina), mentre da Napoli con la Strada S. Domiziana;
- in treno linea Roma/Napoli (da Napoli, stazione centrale, circa 60', da Roma Termini circa 90').



## **RESPONSABILITA'**

La decisione di partecipare allo stage spetterà ai genitori e/o accompagnatori dei partecipanti. Il Circolo Organizzatore declina ogni responsabilità per i danni che dovessero derivare a persone e/o cose, sia a terra che in acqua, in conseguenza della partecipazione allo stage.