



CLINIC OPTIMIST 2009

BY

MATTIA PRESSICH



Formia – Golfo di Gaeta
30 Luglio- 03 Agosto

CIRCOLO ORGANIZZATORE

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

Tel 0771/ 324046- 347 6461901 Fax 0771 /324046 mail: segreteria@velaviva.it – www.velaviva.it



PROGRAMMA

Lo Stage inizierà giovedì 30 luglio alle ore 9.00 presso il C.N.V.V. e terminerà lunedì 03 agosto, alle ore 19.00. Il costo è di euro 160 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 400.

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".

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 del Campionato Italiano Juniores del 21- 24 agosto.

GIOVEDI 30 LUGLIO

Ore 9.15 Presentazione "Clinic Optimist 2009"

Prima parte delle giornata

Ore 9:45 Briefing
Ore 10:00 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

VENERDI 31 LUGLIO – DOMENICA 02 AGOSTO

Ore 9.30 Ritrovo

Prima parte delle 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 una/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

LUNEDI 03 AGOSTO

- Ore 9.30 Ritrovo

Prima parte delle 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 2009) - Tessera AICO - assicurazione obbligatoria (secondo norme e massimali F.I.V.).
E' previsto un numero massimo di 20 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 21 luglio 2009.



OSPITALITA' Centro di Preparazione Olimpica del C.O.N.I. di Formia

Via Appia Lato Napoli, 175 – 04023 Formia Tel. 0771. 32191 Sig.ra Deanna www.coni.it e cpoformia@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.