



**HiTechsailing**  
ULTIMATE PERFORMANCE

## FINN CLINIC From 05-08-05-2011

- Mercoledì 04-05-11 arrivo ospiti entro le ore 20.00, sistemazione in "Hotel Ville Bianchi" o al "Camping al Bosco" .

*Arrived Wednesday 04-05-11 before 8 pm registration and arrangement to the "Hotel Ville Bianchi" or to the "Camping al Bosco".*

- Giovedì 05-05-11 mattina: corsa rivitalizzante sulla spiaggia e stretching.
- A seguire meeting presso lo Yacht Club Ausonia per il programma della giornata .
- Nel pomeriggio uscita in barca come da programma.
- Giovedì sera visione video della giornata con relativo commento.

*Thursday morning revitalizing with a nice jog on the beach and basic stretching.*

*Meeting at the Ausonia yacht club explain the program of the day.*

*In the afternoon sailing like the program.*

*Thursday evening meeting commenting the day and watching the video.*

- Venerdì 06-05-11 mattina : corsa rivitalizzante sulla spiaggia con esercizi specifici sulla conduzione dell' Finn.
- Segue riunione al circolo sul programma della giornata.
- Regolazione dell'albero e vela in base alle condizioni meteo.
- Analisi sulla posizione alle cinghie con l'aiuto del Hiking Simulator.
- Uscita in barca e successivo meeting, commento sulla giornata e approccio alla regata conclusiva.

*Friday morning revitalizing with a nice jog on the beach and exercises connected with the Finn conduction.*

*Meeting at the yacht club for the program of the day.*

*Tuning mast and sail for the Meteo condition .*

*Analyze the Hiking position with the Hiking Simulator.*

*In the afternoon sailing follow by meeting , comment of the day and approaching the race of Saturday.*

- Sabato 07-05-11 mattina : 10.30 briefing alla "Società Canottieri Ausonia" .
- Approccio alla regata e analisi delle condizioni meteo.
- Scelta dei materiali .
- Sabato sera commento video della giornata con analisi della regata.
- Preparazione alla regata di Domenica.

*Saturday morning 10.30 am briefing at the "Società Canottieri Ausonia".*

*Approaching to the race and analyze the meteo condition.*

*Choose the right rigs for the day.*

*Saturday evening comment of the day and analyze the race watching the video .*

- Domenica 08-05-11 mattina: briefing con analisi della giornata.
- Messa a punto finale dell'imbarcazione e pre uscita di controllo.
- Al termine della regata premiazioni e chiusura del clinic .

*Sunday morning briefing and analyze the meteo condition .*

*Reefing mast, sail and boat tuning.*

*Early sail to check the material .*

*At the end of the race price giving and meeting .*

## **Il Programma del Clinic:**

### **The Clinic's program :**

- BASI DI REGOLAZIONI TRA BARCA, ALBERO, MASTRA E POSIZIONE DELLA DERIVA.  
*BASIC OF HOW TO TRIM BOAT, MAST, MAST STEP AND CENTERBOARD POSITION.*

- OTTIMIZZAZIONE DELLA POSIZIONE IN CINGHIA A TERRA ED IN MARE.  
*OPTIMISE THE HIKING POSITION AT SHORE AND ON THE WATER.*

- TECNICHE DI PARTENZA, CONTROLLO DELL'IMBARCAZIONE PRIMA DELLA PARTENZA, POSIZIONE SULLA LINEA DI PARTENZA, MASSIMO ASSETTO SUBITO DOPO LA PARTENZA.  
*TECNIC OF START, IMPROUVING CONTROL OF THE BOAT BEFORE THE START, JUGMENT OF STARTING LINE, AND MAX CONDUCTION JUST AFTER STAR .*

- TECNICHE DI BASE SULLA CONDUZIONE DEL FINN IN BOLINA E OTTIMIZZAZIONE DELLA VIRATA.  
*BASIC TECNIC HOW TO COUNDUCT THE FINN UPWIND AND OPTIMISE THE TACK TECNICK.*

- CONDUZIONE DEL FINN IN POPPA, TECNICHE DI PLANATA .  
*BASIC OF CONDUCTING THE FINN DOWNWIND, LEARNING HOW TO CATCH WAVES AND SURFING.*

- TECNICA DI STRAMBATA, CENNI DI TATTICA DI POPPA E DI BOLINA, BASI DI PREPARAZIONE ATLETICA.  
*GIBING TECNIC , TACTIC DOWNWIND/ UPWIND BASIC OF PYSICAL PREPARATION .*

PS: Il programma è riservato ad un massimo di 12 partecipanti basato su quattro giorni ma offriamo anche la possibilità di prendere parte del clinic solo per 3 giorni .

*PS: The program is reserve to a max of 12 sailors based on four days but we can offer to join the clinic for three days .*

Prezzi per persona escluso vitto e alloggio. Prices for person excluded accommodation :

€ 200.00 4 Giorni (4 days)

€ 160.00 3 Giorni (3 days)

Sconto del 10 % ai proprietari di un imbarcazione HTS Finn !

Discount of 10 % to HTS owners !

Hotel Ville Bianchi 4 stelle € 65.00 a persona con prima colazione .  
Camping al Bosco € 25.00 a persona in bungalow per due persone con stanze separate.  
Cena a base di pesce Mer. e Giov. € 25.00 a persona .  
Bicicletta a disposizione incluso nel prezzo

Hotel 4 stars Ville Bianchi € 65.00 per person with breakfast.  
Camping al Bosco € 25.00 per person for a 2 person Bungalow with separate rooms.  
Fish Dinner for Wed. and Thur. € 25.00 per person .  
Bicycle in use included in the package

**Termini e condizioni :**

*I partecipanti del Clinic devono essere provvisti di assicurazione personale contro terzi . Hitechsailing ed il suo staff non si assumono nessuna responsabilità per danni alle imbarcazioni e danni alle persone.*

*All the participants must provide a third party insurance . Hitechsailing and his staff is not responsible for damage between boats and injures on people .*

Per le prenotazioni contattare +44(0)7866687705  
For booking contact +44(0)7866687705

E. mail : [info@hitechsailing.com](mailto:info@hitechsailing.com)

E. mail : [info@hitechsailing.com](mailto:info@hitechsailing.com)

Hotel Ville Bianchi +39 0431 80169  
Camping al Bosco +39 0431 80485  
+39 366 3909200

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

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