



FINN CLINIC dal 01>03-06-2012

- Venerdì 01-06-12 mattina Incontro alla “Società Canottieri Ausonia”
- Programma della giornata , sistemazione in “Hotel Ville Bianchi” o al “Camping al Bosco ” .
- Scelta dei materiali in base alle condizioni meteo .
- Nel pomeriggio uscita in barca come da programma con esercizi specifici .
- Al rientro riunione al circolo per commento della giornata .
- Analisi sulla posizione alle cinghie con l’aiuto del Hiking Simulator.

- Sabato 02-06-12 mattina : Corsa e preparazione atletica .
- Incontro presso la “Società Canottieri Ausonia” per il programma della giornata in base alle condizioni meteo.
- Tecniche di pompaggio ed analisi della posizione alle cinghie con l’aiuto del Hiking Simulator.
- Pomeriggio uscita in mare .
- Sabato sera commento del video della giornata con analisi della regata.
- Cena a menu a prezzo fisso .

- Domenica 03-06-12 mattina corsa e preparazione atletica .
- Incontro presso la “Società Canottieri Ausonia” per il programma della giornata.
- Tecniche di virata e strambata ed uscita in mare .
- Commento della giornata e brindisi di buon rientro .

Il Programma del Clinic:

- BASI DI REGOLAZIONI TRA BARCA, ALBERO, MASTRA E POSIZIONE DELLA DERIVA.
- OTTIMIZZAZIONE DELLA POSIZIONE IN CINGHIA A TERRA ED IN MARE.
- TECNICHE DI PARTENZA, CONTROLLO DELL’IMBARCAZIONE PRIMA DELLA PARTENZA, POSIZIONE SULLA LINEA DI PARTENZA E MASSIMO ASSETTO SUBITO DOPO LA PARTENZA.
- TECNICHE DI BASE SULLA CONDUZIONE DEL FINN IN BOLINA E OTTIMIZZAZIONE DELLA VIRATA .

- TECNICA DI STRAMBATA, CENNI DI TATTICA DI POPPA E DI BOLINA E BASI DI PREPARAZIONE ATLETICA.

- CONDUZIONE DEL FINN IN POPPA E TECNICHE DI POMPAGGIO .

Il costo del Clinic è di	€ 65.00 al giorno escluso vitto e alloggio.
Hotel Ville Bianchi 4 stelle	€ 65.00 a persona con prima colazione .
Camping al Bosco	€ 53.00 Bungalow per quattro persone con due stanze doppie separate.

Per le prenotazioni contattare +44(0)7866687705 E. mail : info@hitechsailing.com www.hitechsailing.com
Hotel Ville Bianchi 0431 80169 www.villebianchi.it
Camping al Bosco 0431 80485/ 366 3909200 www.campingalbosco.it

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.