



## 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](mailto:info@hitechsailing.com) [www.hitechsailing.com](http://www.hitechsailing.com)  
Hotel Ville Bianchi 0431 80169 [www.villebianchi.it](http://www.villebianchi.it)  
Camping al Bosco 0431 80485/ 366 3909200 [www.campingalbosco.it](http://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.*