FINN CLINIC

5 - 9 GIUGNO 2013

PROGRAMMA E ORARI:

TIME SCHEDULE:

Arrivo Mercoledì 05-06-13 arrivo ospiti entro le ore 12:00, briefing per l'uscita in mare alla sera sistemazione in "Hotel Ville Bianchi" o al "Camping al Bosco " .

Arrived Wednesday 05-06-13 before 12:00 pm, meeting and planning day out sailing in the evening registration and arrangement to the "Hotel Ville Bianchi" or to the "Camping al Bosco".

Giovedì 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 as per program .

Thursday evening meeting commenting the day and watching the video .

Venerdì 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 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 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 .
START TECHNIQUE, 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 TECHNIQUE HOW TO COUNDUCT THE FINN UPWIND AND OPTIMISE THE TACK .

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 .
GYBING TECHNIQUE & DOWNWIND TACTIC UPWIND BASIC OF PYSICAL PREPARATION .

ISCRIZIONI E PREZZI:
ENTRY AND PRICES:

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 1, 2 o 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 1, 2 or 3 days .

Prezzi per persona escluso vitto e alloggio. Prices are per person excluded food and accommodation :
€ 50.00 al giorno *per day .*
€ 200.00 4 Giorni *for 4 days .*
Gli atleti Junior non pagano "giorno di riposo Venerdì" . *Junior come for free " day off Friday ".*

OSPITALITA':

ACCOMODATION :

- **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 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 Bicycle in used included in the package*

TERMINI E CONDIZIONI:

TERMS AND CONDITIONS:

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 3389938177 E. mail : info@hitechsailing.com

For booking contact +393389938177 E. mail : info@hitechsailing.com

Hotel Ville Bianchi +39 0431 80169 / 3663909200 www.villebianchi.it

Camping al Bosco +39 0431 80485 /+393663909200 www.campingalbosco.it