



## CLINIC OPTIMIST 2011

BY

MATTIA PRESSICH



**Formia – Golfo di Gaeta**  
**19 – 23 Luglio**

**CIRCOLO ORGANIZZATORE**

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

Tel 328 1050154 – 335 7694234 Fax **0771/1870150** mail: [segreteria@velaviva.it](mailto:segreteria@velaviva.it) – [www.velaviva.it](http://www.velaviva.it)



## PROGRAMMA

Lo Stage inizierà martedì 19 luglio alle ore 9.30 presso il C.N.V.V. e terminerà sabato 23 luglio, alle ore 16.00. Il costo è di euro 250 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 450 (4 notti) e 550 (6 notti). 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" e candidato ad ospitare uno dei centri federali della FIV.

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 e sulla corretta alimentazione nella vela presso il CPO del CONI) che a mare, in vista della coppa AICO/TOURING e Campionato Nazionale di fine luglio ed inizi di settembre.

### **MARTEDI 19 LUGLIO**

Ore 9.30 Presentazione "Clinic Optimist 2011"

#### **Prima parte della giornata**

Ore 9:45 Briefing  
Ore 10:15 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 (\*\*)

### **MERCOLEDI 20 – VENERDI 22 LUGLIO**

Ore 9.30 Ritrovo

#### **Prima parte della 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 due lezioni teorico-pratiche sulle tecniche di allenamento fisico nella vela tenute da un preparatore atletico presso il CPO del CONI di Formia.

(\*\*) E' prevista una lezione sulla corretta alimentazione nello sport sulla base delle indicazioni del CONI.



### **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

### **SABATO 23 LUGLIO**

- Ore 9.30 Ritrovo

### **Prima parte della giornata**

- Ore 9:45 Briefing  
Ore 10:00 Armo barche  
Ore 10:30 Uscita in mare/Teoria in aula  
Ore 13:00 Rientro e disarmo barche  
Ore 13:30 Pausa pranzo

### **Seconda parte della giornata**

- Ore 14:30 Teoria in aula con commento alle videoproiezioni della giornata  
Ore 16:00 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 2011) - Tessera AICO - assicurazione obbligatoria (secondo norme e massimali F.I.V.).  
E' previsto un numero massimo di 15 partecipanti. Il Circolo si riserva il diritto di selezione.

### **ISCRIZIONI**

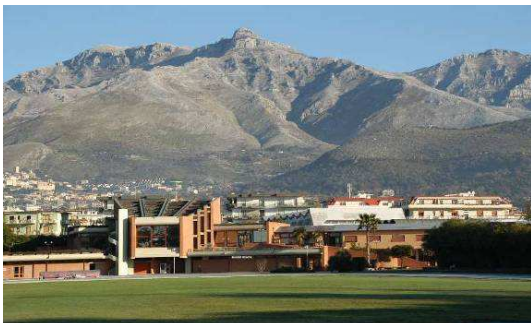
Le prescrizioni dovranno pervenire alla Segreteria del Circolo Nautico VELA VIVA a mezzo fax o e-mail entro le ore 19.00 del giorno lunedì 11 luglio 2011.



### **OSPITALITA'**

#### **Centro di Preparazione Olimpica del C.O.N.I. di Formia**

Via Appia Lato Napoli, 175 – 04023 Formia Tel. 0771. 32191 [www.coni.it](http://www.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.