

INICIACIÓ A LA REGATA

Gaudeix del plaer de navegar a bord del "SA MAR"!
Participa i viu les regates del Club de Mar del Port Olímpic de Barcelona.



Cursos per ampliar els coneixements de la navegació a vela i introduir aspectes importants per afrontar amb èxit una regata com:
TÈCNICA, TÀCTICA, ESTRATÈGIA.

PER A

Patrons i tripulants interessats en el món de les regates.
Tripulació entre 6 i 8 persones.
Cal tenir uns coneixements de la navegació a vela.

PROGRAMA:

NAVEGACIÓ

- Consolidar els coneixements de maniobra i trimat de veles d'un creuer de regata.
- Perfeccionament de la navegació en els diferents rumbos i condicions de vent i mar.
- Treball en grup i sincronització com a tripulació.

TÈCNICA, TÀCTICA I ESTRATÈGIA

- Reconèixer, distingir i realitzar els diferents recorreguts en triangle, sobrevent-sotavent...
- Reglaments, tàctiques de sortida.
- Control dels centres vèlics, de deriva i els seu efectes.
- Spi (hissat, trimats, trabujada i arribada).

REGATA:

· Regates del Club de Mar del Port Olímpic. Són regates de tipus social amb un nivell de competició variable.

EMBARCACIÓ:

Veler monocasc

- Constructor: **BENETEAU**
- Model: **FISRT 41.S5**
- Eslora: **12,60m**
- Màniga: **3,6m**
- Calat: **2,20m**
- Propulsió: **50c.v.**



QUAN?

Els primers caps de setmana de cada mes. Es realitzen dos sessions:
Dissabte – entrenament i organització de la tripulació.
Diumenge – participació en la regata.

HORARIS:

Dissabte:

10:00 h. Benvinguda i classe teòrica
11.00 h. Sortida del port i entrenament.
15.00 h. Tornada a port.

Diumenge:

10:00 h. Benvinguda i classe teòrica.
11.00 h. Sortida del port i **REGATA.**
15.00 h. Tornada a port.

LLOC DE TROBADA:



Davant de l'Edifici de Capitania del Port Olímpic de
Barcelona, al costat de la benzineria

PREU:

- Curs de cap de setmana i regata: **160 euros.**

RECOMANACIONS:

Roba còmoda o esportiva
Calçat tipus bambes de sola blanca.
Ulleres de sol. Guants.

Crema de protecció solar.
Anorac o tallavents.
Forro polar o roba d'abric.

PROPERA REGATA:

Dissabte 31/01/09

Diumenge 1/02/09.

RESERVA DE PLACES:

Telèfon de contacte: Sara 651641611 – Marta 651641612

Email: qsmarta@gmail.com

Les dates de regates estan subjectes a les condicions meteorològiques, si s'aplacen, segons instruccions del Club de Mar del Port Olímpic i es canviaria per un altre curs.