



RADUNO NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE

TECHNO-FOIL CH4*-U13-U15-U17

CLUB NAUTICO ARZACHENA, 25-26 GIUGNO 2023

Programma

1° GIORNO	
10:00	Ritrovo al Circolo
10:30	Presentazione Programma Raduno e Staff Istruttori
11.00-12:00	Approccio all'armo e disarmo del foil (cenni sulla sicurezza)
12:30	Pranzo
14:00-18:00	Uscita in acqua con prove di volo
18:00-19:00	Stretching e De-briefing / fine attività

2° GIORNO	
09:30	Ritrovo al circolo
09:45-10:30	Analisi video e regolazioni Lift
11:00-13:00	Uscita in acqua con prove di volo e nuovi percorsi
13:30	Pranzo
15:00-18:30	Regata foil con nuovi percorsi PD3/SD3 / Medal Race
19.00	Stretching e de-briefing
19:15	Fine Raduno

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo.

Tecnico di riferimento: Andrea Melis +39 3485447215 e-mail: andreamelis1990@yahoo.com

Si ricorda a tutti i partecipanti di portare attrezzatura per lo svolgimento di attività a terra.

Si consiglia di avere un orologio GPS per registrazione e analisi dei dati in navigazione.