



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.