



CLINIC DE NAVIDAD 2023

26, 27 Y 28 DICIEMBRE 2023



Esta actividad va dirigida a aquellos regatistas y equipos de regata de los clubes y técnicos en activo así como para niños de Escuelas de vela avanzados



DURANTE LAS REUNIONES IMPARTIRÁN CLASE:

- **JOAQUIN CORES ABUIN ENTRENADOR RFEV NIVEL 3**
- **PEDRO MARTINEZ LAGO:ENTRENADOR NIVEL 2**
- **VÍCTOR MARIÑO: NAVEGANTE PROFESIONAL CRUCERO.**

www.cmcnido.com

26, 27 28 DICIEMBRE 2023

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

- 1. Tener como mínimo un nivel deportivo medio en la clase para los de regatas.**
- 2. Haber participado en alguna de las regatas autonómicas o clasificatorias o su Club de procedencia.**
- 3. Los de Escuela que naveguen durante la temporada de invierno en escuelas.**
- 4. Estar en posesión de la Licencia Federativa 2023.**
- 5. Tener una embarcación propia o asignada por su equipo.**



OBJETIVOS:

- 1. Transmitir al regatista mediante clases teóricas y ejercicios específicos en el agua, conocimientos tácticos y técnicos de alto nivel necesarios para ganar regatas.**
- 2. Dar al regatista los conocimientos técnicos específicos de la clase Optimist mediante teoría en tierra y ejercicios en el agua, para conseguir una máxima velocidad en cada momento y, saber reaccionar frente a cualquier cambio de las condiciones en mitad de una regata.**
- 3. Enseñar a los técnicos la mejor forma de transmitir a nuestros regatistas los conocimientos necesarios para cumplir objetivos marcados.**



PROGRAMA

MARTES DIA 26

- 11.00 h. - 11.30 h. Recibimiento a los regatistas y entrenadores, entrega de comida.
- 11.45 h. - 13.00 h Pedro Martínez: táctica y gestión de la ceñida
- 12.30 h. - 13.00 h. Explicación de los ejercicios y división de grupos
- 13.00 h. - Salida al agua.
- 13.30 h. - 16.30 h. Ejercicios en el agua
- 16.30 h. - 17.00 h. manga conjunta
- 17.30 h. Regreso a tierra y chori-pan y agua para todos los regatistas y entrenadores.
- 18.30 h. Fin de la actividad.

MIERCOLES DIA 27:

- 09.30 h.- 11.30h Salón del Club: Joaquín Cores: Salidas organización y análisis
- 11.30 h. - 11.45 h. Explicación de los ejercicios
- 12.00 h. Salida al agua
- 12.00 h. - 15.00 h. Ejercicios en el agua
- 15.00 h. - 16.00 h. manga conjunta
- 16.30 h. Llegada a tierra
- 17.30 h. - 18.30 Corrección de errores y apuntes con videos
- 18.30 h. Chocolatada con bizcocho y fin de actividad

JUEVES DIA 28:

- 09.30h. - 11.00 h. Salón del Club Victor Mariño : Navegante profesional de crucero
- 11.15 h.- 11.30 h. Explicación de ejercicios
- 12.00 h Salida al mar.
- 12.00h.- 15.00 h.
- 17.00 h. Regreso a tierra y PIZZA y agua para todos los asistentes.
- 18.30 h. Fin de la actividad.

Los de Escuela estarán en todas las charlas pero navegarán en campos diferentes en el mar con ejercicios adaptados para ellos.





CLUB MARÍTIMO CANIDO

INSCRIPCIONES

A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA ESCORA DE LA RFGV.

<https://escora.rfgvela.es/regata/clinic-de-navidad-2023>

plazo inscripciones 16 diciembre 2023

PRECIO: 50 € /REGATISTAS, MONITORES EXENTOS. SE ABONARÁ EN EL NÚMERO DE CUENTA INDICADO MAS ABAJO, PONIENDO NOMBRE DEL CLUB O REGATISTA, O EN EFECTIVO EN EL CLUB.

EL PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN DA DERECHO A 1 CAMISETA, 1 DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN Y 1 BOLSA PÍCNIC LOS TRES DÍAS DE ENTRENOS, ASÍ COMO UNA MERIENDA CADA DÍA, UNA VEZ FINALIZADOS LOS ENTRENAMIENTOS.

EN EL CASO DE NO QUERER PICNIC EL PRECIOS SERIA DE 35 EUROS

IBAN ES03 2080 5097 3030 4000 6937

Bolsa de Pic-nic

Martes 26

- 1 jamón asado
- 1 chocolatina
- 1 agua

Miercoles 27

- 1 tortilla
- 1 chocolatina
- 1 agua

Jueves 28

- 1 pechuga pollo
- 1 chocolatina
- 1 agua

HOTELES CERCANOS:

HOTEL SANTA BAIAAVDA. ATLÁNTIDA, 121 (4 KM DEL CLUB) TLF. 986 21 41 33**

HOTEL LUCERNA *BAJADA AL BAO, 130 (800 MTS. DEL CLUB) TLF. 986 460 543

HOTEL PLAYA DE VIGO* 2 KM DEL CLUB PLAYA DE SAMIL TLF.. 986 20 20 20

PENSIÓN VERDEMAR 2 KM DE CLUB PLAYA DE SAMIL, 75 - TLF. 986 24 85 92