

---

# Allenamento chiglie 8-9 maggio

---



CIRCOLO VELICO LAGO DI LUGANO

---

# A chi è rivolto:

---

- ❖ A tutti i soci del cvll in possesso di una chiglia.

---

# Obiettivi

---

- ❖ Perfezionare manovre con la propria imbarcazione
- ❖ Ottimizzazione della barca
- ❖ Accenni di tattica e strategia di regata
- ❖ Trovare il giusto feeling all'interno del proprio equipaggio

---

# In che modo

---

- ❖ Allenatore dedicato in acqua con organizzazione di regate d'allenamento
- ❖ Analisi filmati
- ❖ Briefing e de-briefing dedicati
- ❖ Preparazione / ottimizzazione barca con allenatore

---

# Costi

---

- ❖ Costo 250 chf ad imbarcazione per il weekend d'allenamento. (compreso nella quota c'è l'aperitivo offerto a fine allenamento!!!)
- ❖ N.B. numero minimo di partecipanti: 3 imbarcazioni.
- ❖ Iscrizione da confermare a [riccardo@cvll.ch](mailto:riccardo@cvll.ch)

---

# Programma

---

- ❖ Sabato mattina dedicato alla preparazione della barca ed al briefing introduttivo
- ❖ Sabato pomeriggio uscita in acqua di circa 3-4 ore e de-briefing a fine allenamento
- ❖ Domenica mattina dedicata all'analisi dei filmati.
- ❖ Domenica pomeriggio uscita in acqua di 3 ore seguita da video analisi e de-briefing
- ❖ N.B. il programma può variare in base alla meteo