

19 e 20
MARZO
2016



CIRCOLO NAUTICO RAPALLO
associazione sportiva dilettantistica

II° CLINIC DINGHY '12'

Il CIRCOLO NAUTICO RAPALLO organizza un clinic per la classe dinghy 12'. Sarà un allenamento tecnico con lo scopo di far crescere i meno esperti e aggiornare la preparazione di tutti.

Due giorni per approfondire "La regata" partenza;

bolina-poppa, assetto;

giri di boa;

regolamento...

...Scambiare opinioni, consigli e segreti.

PROGRAMMA

sabato 19 marzo

ore 9,00 arrivo imbarcazioni

ore 10,00 registrazione

ore 11,00 benvenuto agli atleti,

presentazione partecipanti,

a seguire prima fase di attività con presentazione del programma della giornata.

Prove in mare.

ore 17,00 briefing e video

ore 19,30,00 cena

ore 21,00 Quelli che "il Dinghy"
al Circolo

domenica 20 marzo

ore 10,00 presentazione del programma della giornata.

Prove in mare.

ore 16,00 briefing e video

ore 18,00 saluti e partenze

prenotazioni entro il 12 marzo

Circolo Nautico Rapallo 0185 51281,

segreteria@circolonautico rapallo

www.circolonauticorapallo.it

iscrizione euro 50 con cena sabato sera