



Associazione Velica di Bracciano (Ass. Sportiva Dilettantistica Affiliata Fiv)



Scuola Vela per bambini, ragazzi, e adulti

Corsi settimanali con e senza pernottamento

Corsi giornalieri per adulti

www.avbracciano.it

Programma dell'attività pre-agonistica 2020

Periodo settembre-dicembre

In cosa consiste la pre-agonistica ?

La fase pre-agonistica, successiva alla scuola vela, permette ai ragazzi di iniziare un percorso più impegnativo e più divertente, fare squadra con i compagni di corso, ed avvicinarsi, per chi vuole, alle regate (gare) sia a livello regionale che nazionale.

Quando si svolgeranno gli allenamenti e in quali orari ?

Qui di seguito la tabella che indica tutti gli allenamenti programmati, allenamenti che verranno divisi in due fasi:

- Prima fase (settembre-ottobre) allenamenti al lago
- Seconda fase (novembre-dicembre) allenamenti al mare (Santa Marinella o altra località nelle vicinanze)

Settembre	Ottobre	novembre	dicembre
domenica 13	sabato 3	domenica 8	domenica 6
sabato 19	domenica 11	sabato 14	sabato 12
domenica 27	sabato 17	domenica 22	domenica 20
	domenica 25	sabato 28	
	sabato 31		

- **Prima fase (settembre-ottobre) allenamenti al lago**

Gli allenamenti si svolgeranno dalle 10:30 alle 18:30 (orario variabile in funzione delle condizioni meteo). Per l'organizzazione del pranzo al circolo si può usufruire del servizio di catering, con un costo di euro 5 per piatto di pasta e frutta. Per qualsiasi ragazzo che arrivi a Bracciano con il treno, sarà possibile andare a prenderlo alla stazione e riportarlo al treno a fine allenamento.

- **Seconda fase (novembre-dicembre) allenamenti al mare**

Gli allenamenti si svolgeranno dalle 10:00 alle 17:30. Ciascuno si organizza per un pranzo al sacco. Per questa fase il circolo mette a disposizione il servizio navetta con partenza e ritorno da Roma Monte Mario (Scuola Nazario Sauro) alle ore 9:00, con contributo di euro 5 a ragazzo. Sarà possibile effettuare fermata intermedia a Cerveteri (contributo euro 2). Per i ragazzi che arrivino a Santa Marinella con il treno sarà possibile accompagnarli dalla stazione al mare e ritorno.

Quali sono i costi di questa attività ?

- Contributo spese attività pre-agonistica settembre – dicembre: euro 290,00
- Quota per pranzo al lago: euro 5
- Quota pro capite per stazionamento barche al mare: euro 60
- Quota navetta per il mare: euro 5

Cosa serve ?

Certificato medico, per chi non avesse provveduto durante la scuola vela o fosse scaduto. Deve mandare via mail, o portare direttamente in segreteria, copia di un certificato medico di sana e robusta costituzione.

Indumenti (non dimenticare una borraccia personale):

Calzari e Guanti	Licra	Orologio
		Con conto alla rovescia 
Muta e Sprytop		Cerata stagna
		

Tutti gli indumenti elencati si possono trovare da Decathlon, tranne la Cerata Stagna, che è consigliata soltanto per gli Optimist. Altri siti/negozi per comprare attrezzatura del genere sono: Mure a dritta, Bestwind, Negrinautica, Traiano Nautica, Pierregi Marine.

Contatti:

Direttore sportivo

Eugenio Giugliano Tel. 3355644963 mail: direttoresportivoavb@avbracciano.it

Segreteria AVB

Tel. 3286354505 mail: segreteria@avbracciano.it

Allenatore Optimist

Lucia Montanari Tel. 3297816391 mail: squadra.optimist@avbracciano.it

Allenatori Laser

Matteo Calandrelli Tel. 3299762793 mail: squadra.laser@avbracciano.it

Edoardo De Santis Tel. 3292322993 mail: squadra.laser@avbracciano.it

Altre Informazioni

Per concludere si allega il modulo per l'iscrizione: v  compilato, firmato, e mandato alla mail della segreteria, o portato direttamente in sede.

Verr  creato un gruppo WhatsApp s  da poter comunicare gli appuntamenti, i cambi di orario, la partenza della navetta dal mare e i possibili annullamenti degli allenamenti a causa del meteo. E' quindi opportuno che venga fornito il numero /numeri di telefono (mamma-pap ) che si desidera vengano inseriti.

Oltre al gruppo WhatsApp, viene utilizzata un'applicazione del tutto gratuita "Spond" per confermare la presenza all'allenamento e l'uso della navetta. Viene fornito l'apposito codice per entrare direttamente sul gruppo WhatsApp.

Il pagamento del contributo di € 290,00 relativo alla attivit  pre-agonistica potr  essere effettuato tramite bonifico bancario, o direttamente in sede il 13 settembre in occasione dell'allenamento previsto.

Per l'organizzazione delle attivit  da gennaio 2021 verr  indetta una riunione, in data da definire, per comunicare i risultati raggiunti e per definire il calendario degli allenamenti.

Dati i tempi stretti, e data anche l'esigenza di dover verificare se vi   disponibilit  di barche in numero adeguato alle adesioni, tra quelle fin qui pervenute e quelle ancora non pervenute, si prega quanti siano interessati, ma non abbiano ad oggi formalizzato l'adesione, di darne notizia.

In conclusione

Buon vento a tutti !

AVB - Associazione Velica Bracciano

Altri riferimenti AVB:

- Sito www.avbracciano.it
- Facebook "associazione velica di bracciano asd" "scuola vela Avb"
- Instagram "avbracciano" "scuolavelaavb"
- Mail segreteria@avbracciano.it
- Tel 328/6354505, 329/7816391, 335/5644963

Galleria fotografica:



Grazie per l'attenzione !