



**CIRCOLO NAUTICO RAPALLO**  
associazione sportiva dilettantistica

# 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.

Per gli interessati venerdì:

centratura e  
verifica attrezzatura.

## PROGRAMMA

### *sabato 21 marzo*

ore 9,00 arrivo imbarcazioni

ore 10,00 registrazione

ore 11,00 benvenuto agli atleti, presentazione staff tecnico.

Segue prima fase di attività in aula con presentazione del programma della giornata. Prove in mare.

ore 17,00 briefing e video

ore 19,30,00 cena

ore 21,00 regolamento

### *domenica 22 marzo*

ore 10,00

presentazione del programma della giornata. Prove in mare.

ore 16,00 briefing e video

ore 18,00 saluti e partenze

per gli interessati:

### *venerdì 20 marzo*

arrivo prime imbarcazioni,  
ore 14,00 sistemazione dinghy e  
verifiche tecniche.

A seguire registrazione.

Cena libera

***I partecipanti potranno lasciare la barca fino al Trofeo Città di Rapallo***

*prenotazioni entro il 15 marzo*

*Circolo Nautico Rapallo 0185 51281,*

*segreteria@circolonautico rapallo*

*www.circolonauticorapallo.it*

*iscrizione euro 50 con cena sabato sera*

