

# ISLA CANELA OPTIMIST CLINIC

*PRE-CLASIFICATORIO ANDALUZ*



*Jornadas de tecnificación destinadas a la clase optimist previo al clasificatorio andaluz abierto que tendrá lugar en Isla Canela en el mes de septiembre. Mes en el que aún predominan los vientos térmicos de la zona.*

*Fecha: del 5 al 9 de septiembre*

*Lugar: Marina Isla Canela*

*Duración: 5 días*

*Número regatistas: máximo 16*

*Clinic completo: 225 euros*

*Precio por día: 55 euros.*

*Tendrán prioridad los regatistas que contraten el Clinic completo*



## COACHES

**Eduardo Zalvide "Poti"**

**Paco Villalba**

*Participación de la regatista:*

**María Castillo.**

*1ª Copa de España 2021 (País Vasco).*

*World Championship 2021 (Italia).*

*6ª Campeonato de Europa 2020 (Eslovenia).*



## DESARROLLO Y CONTENIDO

*Entrenamientos intensivos. Trabajo específico con un mínimo de 4 horas de agua.*

*Charlas teóricas en aula y audiovisuales.*

*Regata de entrenamiento.*

*Contenidos:*

- *Puesta a punto del material.*
- *Preparación física.*
- *Aspectos técnicos: llevado-velocidad, maniobras, paso de balizas, salidas,...*
- *Aspectos tácticos y estratégicos: trabajaremos el campo de regatas del 1º Clasificatorio andaluz haciendo hincapié en aspectos como la ola, corriente y vientos predominantes en el la zona.*



## PROGRAMA DIARIO

- 10:30h-12h *Recepción- breafing.*
  - 12h-13h *Montaje y puesta a punto.*
  - 13h-13:30h *Almuerzo.*
  - 13:30h-14h *Estiramientos.*
  - 14h-18:30h *Ejercicios en el agua.*
  - 18:30 h-20h *Recogida-ducha-breafing.*
- El programa puede variar según las condiciones.*


## INCLUYE

- Camiseta del evento.*
- Actividad alternativa.*
- Vídeo recuerdo.*
- No incluye picnic-almuerzo. Para el agua si habrá barritas, agua, fruta,...*
- Traslado de material al RCMT Punta Umbría para el Trofeo Concesionario.*




## CONTACTO

-Paco Villalba

-Tlf:678230881 

-Email: [pakirowei@hotmail.com](mailto:pakirowei@hotmail.com)

-Instagram: [pakirowei](https://www.instagram.com/pakirowei) 

## ORGANIZA

**Amura**  
Sailing school, race and coach services

  
Marina Isla Canela