



**CANOTTIERI MINCIO**  
*perseverando arrivi*

Via S.Maria Nuova, 15 46100 Mantova

### **Iscrizioni**

Segreteria Canottieri Mincio  
Via S.Maria Nuova, 15 46100 Mantova  
T + 39 0376 391700 F +39 0376 391727  
[segreteria@canottieri.com](mailto:segreteria@canottieri.com) - [www.canottieri.com](http://www.canottieri.com)



**CANOTTIERI MINCIO**  
*perseverando arrivi*

# **CORSO DI INIZIAZIONE ALLA VELA**





**GIULIA ELBA MASOTTO**  
**PRATICANTE ISTRUTTORE F.I.V.**  
 Classe Laser 4.7 e Laser Radial Olimpico

2004: Numerose vittorie in regate di campionato zonale.  
 2005: Campionessa Europea agli Studenteschi, Venezia. Numerose vittorie in regate di campionato zonale . Campionessa Zonale

2006: Numerose vittorie in regate di campionato zonale e regate nazionali.

Prima donna nella Ranking List nazionale Laser 4.7

2007: Numerose vittorie in regate di campionato zonale e regate nazionali.

Prima donna nella Ranking List nazionale Laser 4.7 over 18.

2008: Campionessa Italiana over 18.

Prima donna nella Ranking List nazionale Laser 4.7 over 18.

2009: Prima donna in Ranking List nazionale nel laser 4.7.

**CORSI DI FORMAZIONE**

2004: Eurosail Sailing Week, Lago di Garda

Raduno Optimist, Piombino

2006: Corso Open, BMW Match Race Academy, Lago di Garda

2007: Raduno Match Race, Federazione Italiana Vela, Palermo

2009: Corso Giovani Agonisti, BMW Match Race Academy,



**IL PROGRAMMA**

1. Armare l'optimist
2. Avvicinamento al pontile per l'approdo
3. Equilibrio e nauticità
4. I nodi fondamentali
5. Come si arma la vela
6. Prove di direzione in acqua con vela e rotta ad 8 di traverso tra due boe. La virata.
7. Cazzare, lascare, orzare e poggiare.
8. Mure a dritta e mure a sinistra nella precedenza.
9. Esercitazione a terra sulla virata con e senza stick.
10. Traino e rotte guidate

I corsi saranno su optimist e della durata di 5 giorni , da lunedì 14 giugno a venerdì 18 , dalle ore 10.00 alle ore 15.00 pranzo compreso.

Sono previsti bagni in piscina con salvagente forniti dalla società Canottieri Mincio.

Il corso prevede lezioni teoriche ed uscite.

L'obiettivo del corso è l'acquisizione di nauticità e confidenza con l'imbarcazione oltre all'acquisizione delle fondamentali nozioni di pratica e teoria della navigazione a vela.

**REQUISITI**

Gli allievi devono saper nuotare

Per l'iscrizione è necessario un certificato medico valido ad uso sportivo non agonistico.

Abbigliamento: Cappellino pataloncini, maglietta, giacchino tipo K-way e cuffia da bagno.

**COSTO**

**200 EURO comprensivi del pranzo in sede e del tesseramento F.I.V.**