



CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

09 – 12 de Agosto de 2022

Club Náutico Península de Topocoro, Santander



Entrenador Principal:
Stefano Peschiera
Velerista Olímpico de Perú



APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

09 – 12 de Agosto de 2022

Club Náutico Península de Topocoro, Santander

DETALLES DEL EVENTO



Clases: ILCA 6, ILCA 7, Sunfish y Optimist (novatos y timoneles)

Costo Inscripción: \$500.000 con pago hasta el 20 de julio de 2022
\$600.000 con pago a partir del 21 de julio de 2022

La inscripción incluye:

- Costo de la Clínica (instructores, gomones, clases teóricas y prácticas)
- Alimentación (desayuno y cena en Maraquat, almuerzo marinero)
- Transporte terrestre/acuático en Topocoro
- Hidratación
- Hospedaje 4 noches en Maraquat Topocoro*

La inscripción NO incluye:

- Transporte aéreo y Terrestre hasta Topocoro
- Embarcaciones – estas deben ser conseguidas por cada participante

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

09 – 12 de Agosto de 2022

Club Náutico Península de Topocoro, Santander

DETALLES DEL EVENTO



Opción Solo Clínica

- Aquellas personas que no quieran tomar el paquete que incluye hospedaje y alimentación, podrán optar por la opción de solo clínica la cual incluye únicamente las actividades de capacitación teórico práctica. El costo de esta opción es de **\$300.000** con pago hasta el 20 de julio y **\$350.000** desde el 21 de julio de 2022.

La Opción Solo Clínica NO Incluye:

- Hospedaje, alimentación e hidratación
- Transporte Interno en Topocoro
- Embarcaciones para la clínica

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

09 – 12 de Agosto de 2022

Club Náutico Península de Topocoro, Santander

HOSPEDAJE DURANTE EL EVENTO



- El hospedaje en Maraquat será principalmente en carpas para 3 personas las cuales vienen equipadas con colchón, sábanas y almohadas.
- Algunos participantes podrán ser ubicados en habitaciones con capacidad para 3-4 personas.
- La asignación de hospedaje será definida por los organizadores a medida en que se vayan recibiendo los pagos.

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

HOSPEDAJE DURANTE EL EVENTO

Hacienda Maraquat Topocoro



APOYAN:



El deporte es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

PLAN DE TRABAJO



El entrenamiento tendrá como objetivo hacer una evaluación de cada deportista participante para poder identificar puntos en los cuales se trabajará para mejorar el nivel de cada uno individualmente. También a cada deportista se le enseñará herramientas que podrán aplicar más adelante y seguir mejorando post-clínica. Se harán rutinas de preparación física en las que los deportistas aprenderán rutinas de trabajo que involucren ejercicios adecuados para su edad y etapa de crecimiento. Sin embargo, se priorizarán los entrenamientos en el agua, por lo que será importante que se respeten los horarios. En las charlas se discutirán temas generales sobre los pilares de la vela competitiva. Estos pilares son; la técnica (videos), estrategia (meteorología), psicología deportiva, preparación física, salud, y logística). Finalmente se hará una evaluación resumida individual para cada deportista

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

PLAN DE TRABAJO



Martes 09 de agosto

9:00 am	Registro de navegantes en el club
9:30 am	Charla Teórica #1 - Presentación del grupo e identificación de objetivos
11:00 am	Armado de barcos - Se revisará cada barco dando recomendaciones
12:00 pm	Salida al Agua - Sesión de agua #1 (evaluar a cada deportista, ejercicios simples)
17:00 pm	Charla Teórica #2 – Analizar videos del día y hablar de estrategia
19:00 pm	Cierre del día

Miércoles 10 de agosto

7:30 am	Rutina de preparación física (comer una fruta o cereal antes)
9:30 am	Charla Teórica #3 – Explicar el plan de trabajo y objetivos del día, ver meteorología
11:30 am	Armado de barcos – Nos explicarán cómo arman sus botes y por qué
12:00 am	Salida al Agua – Sesión de agua #2 (calentamiento, ejercicios, concentración)
17:00 pm	Charla Teórica #4 – Analizar videos del día y hablar de psicología (visualización, etc)
18:30 pm	Cierre del día

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

PLAN DE TRABAJO



Jueves 11 de agosto

7:30 am	Rutina de preparación física (comer una fruta o cereal antes)
9:30 am	Charla Teórica #5– Explicar el plan de trabajo y objetivos del día, ver meteorología
11:30 am	Armado de barcos – Velocidad de armado y calidad
12:00 am	Salida al Agua – Sesión de agua #3 (calentamiento, ejercicios, técnica)
17:00 pm	Charla Teórica #6 – Analizar videos y hablar de nutrición, hidratación y sueño
18:30 pm	Cierre del día

Viernes 12 de agosto

7:30 am	Rutina de preparación física (comer una fruta o cereal antes)
9:30 am	Charla Teórica #7 – Explicar el plan de trabajo y objetivos del día, ver meteorología
11:30 am	Armado de barcos – Nos explicarán cómo arman sus botes y por qué
12:00 am	Salida al Agua – Sesión de agua #4 (calentamiento, ejercicios, partidas y regatitas)
16:00 pm	Charla Teórica #8 – Analizar videos del día y hablar de logística (horarios, etc)
17:30 pm	Cierre del día

APOYAN:



El deporte es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

PLAN DE TRABAJO



Sábado 13 de agosto*

9:30 am	Rutina de activación y estiramientos
10:30 am	Reunión pre - salida al agua – Objetivos del día
11:00 am	Salida al agua – Probar cancha y velocidad, discutir estrategia
12:00 pm	Partida (poner a prueba todo lo aprendido y ¡DIVERTIRSE!)
18:00 pm	Charla Teórica #9 – Analizar el día
19:00 pm	Cierre de la clínica y despedida

* El sábado 13 de Agosto inician las competencias del Campeonato Multiclases. El entrenador principal de la Clínica hará un acompañamiento durante este día de competencias a los navegantes inscritos en la Clínica y dará una retroalimentación final en horas de la tarde.

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

PLAN DE TRABAJO



Elementos personales que deben llevar los participantes

1	Cuaderno y lápiz para tomar apuntes en clases teóricas
2	La ropa que normalmente usan para navegar preferiblemente camisetas de protección solar. Se recomienda el uso de pantalones de licra para protegerse del sol.
3	Chaleco Salvavidas
4	Gorra
5	Gafas de sol
6	Pito amarrado al chaleco
7	Guantes (opcional)
8	Botines de navegar
9	Maletín con ropa de cambio y toalla
10	Bolsa seca si tienen
11	Caja de herramientas con los repuestos de su barco y metro
12	Bloqueador solar y Repelente
13	Termo reutilizable

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte





CLÍNICA DE OPTIMIST, ILCA y SUNFISH

INSCRIPCIONES



1. Diligenciar el siguiente Formulario:

<https://forms.gle/nkuzhdKP2JRCerJ48>

2. Realizar el pago respectivo

Cuenta de ahorros Bancolombia No. 01300000439 a nombre de la Federación Colombiana de Vela

3. Enviar comprobante de pago

Enviar correo a info@fedevelacolombia.org y optimist@fedevelacolombia.org en donde se incluya el nombre completo del participante, teléfono de contacto y correo electrónico

***Nota:** Para participar en la Clínica se debe estar afiliado y al día con la Federación Colombiana de Vela.

Ver: <http://www.fedevelacolombia.org/afiliaciones.html>

Cupos Limitados. Las reservas serán confirmadas una vez se haya recibido el pago respectivo

Esta no es una clínica de iniciación por lo que se requiere conocimiento previo de navegación en una de las tres modalidades. Si tiene dudas al respecto puede contactarnos al correo optimist@fedevelacolombia.org o al cel. 3126988161

APOYAN:



El deporte
es de todos

Mindeporte

