



## INICIACIÓN A LA REGATA

Disfruta del placer de navegar a bordo del "SA MAR".  
Participa y vive las regatas del Club de Mar del Puerto Olímpico de Barcelona!



### **INFORMACIÓN GENERAL:**

Cursos para ampliar los conocimientos de la navegación a vela y introducir aspectos importantes par afrontar con éxito una regata como:

TÉCNICA,  
TÁCTICA  
ESTRATÉGIA

### **A QUIÉN VA DIRIGIDO:**

Patrones y tripulantes interesados en el mundo de las regatas.  
Tripulación entre 6 y 8 personas.  
Hace falta tener unos conocimientos de la navegación a vela.

### **QUANDO SE ORGANIZAN:**

Los primeros fines de semana de cada mes. Se realizaran dos sesiones:  
Sábado – entrenamiento y organización de la tripulación.  
Domingo – participación en la regata.

## **PROGRAMA:**

### **NAVEGACIÓN**

- Consolidar los conocimientos de maniobra y trimado de las velas de un crucero de regata.
- Perfeccionamiento de la navegación en los distintos rumbos y condiciones de viento y mar.
- Trabajo en grupo y sincronización como tripulación.

### **TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATÉGIA**

- Reconocer, distinguir y realizar los distintos recorridos en triangulo, barlovento-sotavento...
- Reglamentos, tácticas de salida.
- Control de los centros vélicos, de deriva y sus efectos.
- Espi (hizado, trimados, tasluchada y arribada).

## **REGATA:**

Las regatas del Club de Mar del Puerto Olímpico. Son regatas de tipo social con un nivel de competición variable.

## **PATRONA:**

Sara Sarbosa. Patrona de altura e instructora en vela ligera y crucero.

## **TRIPULACIÓN:**

Entre 6 y 7 personas.

## **HORARIOS:**

Sábado:

10:00 h. Bienvenida y clase teórica.

11.00 h. Entrenamiento.

15.00 h. Vuelta a puerto.

Domingo:

10:00 h. Desayuno y clase teórica.

11.00 h. **REGATA.**

15.00 h. Vuelta a puerto.

## **PRECIO:**

Curso de fin de semana y regata: 160 euros.

## **RECOMENDACIONES:**

Ropa cómoda o deportiva, calzado tipo bambas de suela blanca, gafas de sol, crema de protección solar, anorak, forro polar o ropa de abrigo, guantes...

El programa y las fechas de regata están sujetos a las condiciones meteorológicas, se pueden aplazar.

Para más información y hacer vuestra reserva, contactad con nosotros:  
info@experienciasnautiques.com. Teléfono: 651641612 – 651641611

