



WINDSURFING CLUB CAGLIARI

***WEEKEND PARALIMPICO AL POETTO
QUARTA EDIZIONE
25-26 MAGGIO 2019***

PROGRAMMA

NB: tutte le attività in mare sono subordinate a condizioni meteo-marine favorevoli

WINDSURF – SURF – S.U.P. – NUOTO

Sabato

Ore 9:30 registrazione dei partecipanti e assegnazione istruttori delle discipline scelte.

Ore 10:00 – 13.00 cenni di teoria e prove pratiche in acqua.

Ore 15:00 – 17:00 teoria e pratica in acqua.

Domenica

Ore 9:30 registrazione dei partecipanti e assegnazione istruttori.

Ore 10:00 – 13:00 teoria e pratica in acqua.

VELA – 2.4

Sabato

Ore 11:00 al porticciolo di Marina Piccola verranno armate e calate in acqua con la gru due barche a vela 2.4. Sarà possibile assistere a tutte le operazioni compresa la procedura per l'alloggiamento dei due atleti dello Yacht Club Cagliari nelle loro barche.

11.30 partenza delle imbarcazioni e del gommone di assistenza per veleggiata lungo la costa.

Ore 13.00 rientro in porto

VELA – HANSA 303

Domenica

Ore 9:30 registrazione dei partecipanti.

Ore 10:00 – 13.30 partenza dalla riva in gommone e trasferimento in acqua nella barca a vela a 2 posti (istruttore FIV e disabile) con veleggiata lungo il Poetto.

VELA HOBIE CAT

Sabato

Criterium Paralimpico

Il Criterium di sabato 13 ottobre sarà dedicato alle attività paralimpiche.

Dopo la registrazione dei partecipanti si procederà come segue:

Ore 11:30 – 13:00 Uscite prova per una breve veleggiata in catamarano.

Ore 13:00 – 13:30 Preparazione degli Hobie Cat per il Criterium assieme ai disabili.

Ore 13:30 – 14:30 Pausa pranzo.

Ore 14.30 Partenza dalla corsia della prima prova della regata. La partenza verrà data dai nostri nuovi amici coinvolti nella procedura di armatura delle barche.

14:30 – 16:45 Prove Criterium Paralimpico con possibilità per i disabili di seguire le regate dal gommone.

16:45 Circa Arrivo in corsia/spiaggia dell'ultima prova del Criterium Paralimpico.

VELA D'ALTURA

Sabato

Ore 9:15 incontro al Windsurfing Club Cagliari per registrazione partecipanti.

Ore 9:30 Uno degli skipper vi accompagnerà al pontile B del porticciolo di Marina Piccola per l'imbarco (prima escursione)

Ore 10:00 Si salpa

Ore 11:30 rientro in porto

Ore 11:30 i partecipanti alla seconda escursione saranno accompagnati dal windsurfing Club al pontile B del porticciolo di Marina Piccola per l'imbarco (seconda escursione)

Ore 12:00 si salpa

Ore 13:30 rientro in porto

CANOA – POLINESIANE A 6 POSTI E CANOE SINGOLE

Sabato

Ore 9:30 registrazione partecipanti.

Ore 10:00 – 11.30 primo turno nelle polinesiane

Ore 11:30 – 12.30 secondo turno nelle polinesiane

Ore 10:00 – 13.00 lezione e prove pratiche in acqua con canoe singole

Ore 15:00 – 17:00 lezione e prove pratiche in acqua su richiesta.

Domenica

Ore 9:30 registrazione partecipanti.

Ore 10:00 – 13:00 lezione e pratica in acqua con canoe singole.

NORDIC WALKING

Sabato

Ore 9:30 registrazione partecipanti.

Ore 11:30 – 12.00 primo turno lezione e pratica in spiaggia

Ore 12:30 – 13.00 secondo turno lezione e pratica in spiaggia

Domenica

Ore 9:30 registrazione partecipanti.

Ore 10:00 – 12:30 lezioni e pratica in spiaggia.

Ci saranno altre sorprese, che non anticipiamo, grazie alla collaborazione amichevole del Team Luna Rossa Prada Pirelli.

EVENTI SOCIALI

Sabato

Ore 13:30 – 14:30 pranzo al Windsurfing Club Cagliari.

Domenica

Ore 13:30 – 14:30 pranzo e taglio della torta del Weekend Paralimpico

Ore 15:00 foto ricordo e saluti con l'arrivederci alla prossima edizione.