



Concentrado Clase Sunfish 2020

27-28-29 de Noviembre.

LAGO LLANQUIHUE

1



Lugar: Playa Maqui y Marina Los Bajos, Frutillar

Clases convocadas: Sunfish

Patrocinado por: Clase Sunfish Chile y Fedevela

Participantes: miembros activos de la Sunfish Chile, nuevos ingresos.



clasesunfishchile@gmail.com

Objetivos: comenzar la preparación de los representantes de la clase Sunfish Chile, con vista a la participación en eventos nacionales e internacionales, contado con un entrenamiento de tres días, enfocados en preparación técnico-táctica, entrenamiento físico y repaso del reglamento de regatas a vela.

2



Programa de actividades

Viernes 27 de Noviembre

09:00am Recibimiento a veleristas participantes.

09:30am Palabras de bienvenida por la Directiva de la Clase Sunfish.

10:00am Armado y afinamiento de embarcaciones.

11:00am Charla, ingredientes para ganar y la preparación física.

13:00pm Colación Marinera

14:00pm Entrada al agua, practica de viradas, trasluche y navegación en ceñida.

16:00pm Regatas de práctica.

18:00pm Entrenamiento físico.



Sábado 28 de Noviembre

09:00am Charla teórico-táctica, Primeros Auxilios

10:30am Entrada al agua, prácticas de viradas, trasluches y navegación en popa.

13:00pm Colación Marinera

14:00pm Entrada al agua, prácticas de salidas, individuales y en flota.

16:00pm Regatas de práctica barlovento-sotavento

18:00pm Prueba física.

Domingo 29 de Noviembre

09:00am Charla sobre reglamento de regatas a vela.

10:00am Entrada al agua, regatas de práctica.

13:00pm Colación Marinera

14:00pm Reunión de veleristas, entrenadores y directivos de la Clase Sunfish Chile, cometarios.

15:00pm Culminación de Concentrado y término del evento.

Notas:

Cada participante debe llevar la alimentación adecuada para los días del concentrado, suficiente agua en botellas pequeñas, protector solar y tenida deportiva para el buen desarrollo de las actividades en tierra y agua.

Se exigirá el estricto cumplimiento de las normas sanitarias obligatorias ajustadas al Protocolo de Fedevela, IND y el Ministerio de Salud.



