



Roma, 28 Marzo 2018

Informativa 07/2018
Prot. 754 /CSpT/MI

Alle Società Affiliate
Al Consiglio Federale
Ai Comitati/Delegati Regionali

Oggetto: Iniziative Regionali promozionali Ocean Racing

In allegato la descrizione ed il programma della prima edizione della Prova della Disciplina Ocean Race del 15 Aprile 2018 organizzata dalla **CC Firenze** in collaborazione con **Unione Canottieri Livornesi, FICK, Comitato Sport per Tutti e Comitato Regionale Toscano**.

La giornata è finalizzata all'avvicinamento dei giovani alla disciplina dell'Ocean Race. L'evento è aperto a giovani atleti di età compresa fra i **13 ed i 21** anni praticanti di **canoa Olimpica, Fluviale e Polo in Toscana**. Verranno messe a disposizione dei partecipanti quattro **canoe polinesiane (outrigger)** e quattro **Surfski**, e verranno illustrate le tecniche di base per approcciare questa disciplina in sicurezza. Lo stage si svolgerà presso la sede dei Canottieri Livornesi, e ci si avvarrà della collaborazione dei tecnici **Mariano Bifano e Pier Duilio Puccetti** oltre che di un gruppo di atleti della CC. FIRENZE ed esponenti del Consiglio Ocean Race FICK.

Per info: Ugo Vieri 328/1166881 e Gian Michele Del Bo 335/8497132

Cordiali Saluti

Il Segretario del CSpT
Antonella Germano

Il Presidente CSpT
Schermi Claudio



**ASD
Canottieri Comunali Firenze**

INVITO ALLA PROVA DELLA DISCIPLINA OCEAN RACE

15 APRILE 2018

La **CC Firenze** in collaborazione con **Unione Canottieri Livornesi** (Scolmatore), **FICK**, **Comitato Sport Per Tutti** e **Comitato Regionale Toscano**

ORGANIZZA PER IL 15 APRILE

Una giornata finalizzata all'avvicinamento dei giovani alla disciplina dell'Ocean Race. L'evento è aperto a giovani atleti di età compresa fra i **13 ed i 21** anni praticanti di **canoa Olimpica, Fluviale e Polo in Toscana**.

Verranno messe a disposizione dei partecipanti quattro **canoe polinesiane (outrigger)** e **quattro Surfski** e verranno illustrate le tecniche di base per approcciare questa disciplina in sicurezza.

Lo stage si svolgerà presso la sede dei Canottieri Livornesi e ci avvarremo della collaborazione dei tecnici **Mariano Bifano e Pier Duilio Puccetti** oltre che di un gruppo di atleti della CC. FIRENZE ed esponenti del Consiglio Ocean Race FICK.

Cercheremo di trasmettere ai partecipanti anche rudimenti in merito a deriva, scarroccio, rotta e aspetti di meteorologia.

Usciremo inizialmente nello Scolmatore per poi passare direttamente in mare dove si svolgerà una "competizione" in stile Life Saving.

RAZIONALE:

Il nostro obiettivo è far conoscere quelle che sono le attività di mare ad un pubblico sempre più vasto.

La navigazione in mare a bordo di una canoa è molto diversa da quella in un fiume e vanno considerati tutta una serie di elementi.

Spesso arriva alla vittoria nelle competizioni long distance non l'atleta più forte, ma quello che ha saputo sfruttare/interpretare al meglio le conoscenze marine.

Il numero dei partecipanti è contingentato a 20, ed il corso è gratuito e supportato economicamente dal Comitato Regionale Toscano.

I partecipanti dovranno far pervenire la richiesta di adesione tramite la propria società di appartenenza a segreteria@canottiericomunalifirenze.it entro e non oltre il giorno **7 Aprile 2018**.

Chiediamo inoltre che eventuali defezioni vengano tempestivamente segnalate per lasciare spazio ad altri interessati.

Per informazioni contattare:

Gian Michele Del Bo 335/8497132 o Ugo Vieri 328/1166881



PROGRAMMA:

10.30 Arrivo partecipanti e presentazione disciplina Ocean Race.

- Caratterizzazione dell'Ocean Race
- Concetti di scarroccio, deriva, mantenimento della rotta
- Nozioni di orientamento con bussola e punti cospicui
- Tecnica di risalita in barca e sicurezza, concetto di Downwind

12.00 Prova delle canoe alternandosi su Outrigger/Surfski

13.30 Pranzo a sacco

14.30 Prova di staffetta in stile Life Saving su circuito di circa 300/400 metri (faticoso)

17.00 Grigliata come da consuetudine Ocean Race (il nostro Terzo Tempo)

19.00 Chiusura giornata e saluti