

# Clinic J70

## Dal 7 al 9 Luglio

Coach: Fabio Zeni

### **Esperienze altura:**

Dal 2009 svolgo il ruolo di Timoniere/Tattico sull'imbarcazione Ars Una, inizialmente la barca era un Felci 49 in seguito è stato acquistato un Mylius 50.25.

### **Partecipazioni:**

n°1 - Fastnet  
n°1 – Cowes week  
n°4 - Middle Sea Race  
n°3 - Giraglia  
n°2 - Copa del rey  
n°2 - Campionati Nazionali ORC

### **Esperienze Monotipi a chiglia:**

Stagioni 2010/2011 Classe Melges 24  
Campione del mondo Corinthian Melges 20 2012  
Campione europeo Corinthian Melges 2013  
Stagioni 2019-2020 Classe J70  
Campionato Nazionale U22 - 2021  
Stagioni 2022-2023 Classe RS21

### **Esperienze coach**

Istruttore presso la Fraglia Vela Riva dal 2012 al 2022,  
Tecnico Federale settore giovanile Classe ILCA dal 2023  
Istruttore IV Livello

### **Corso Specifico per la regata e la messa a punto della barca**

La Finalità del clinic è quella di alzare il livello dell'equipaggio e di fornire informazioni utili al fine di regatare in una flotta competitiva.

La Classe J70 è infatti il monotipo con la flotta più numerosa al mondo dove ogni particolare può fare la differenza.

Il programma, sempre compatibilmente con le condizioni meteo, sarà il seguente:

#### **Appuntamento ore 09:00 Domenica 7 Luglio**

Procedura preparazione barca a terra (verifica attrezzatura e setup)

Varo Barca

Pranzo

Briefing con definizione ruoli e obiettivi della giornata.

Allenamento 14:00 /17:00

Debriefing tecnico con analisi video

## **Lunedì 8 Luglio**

Briefing con definizione ruoli, obiettivi ed esercizi

Allenamento 08:30/11:00

Debriefing

Pranzo

Allenamento 14:30/17:00

Debriefing post allenamento con analisi video

## **Martedì 9 Luglio**

Appuntamento 08:30

allenamento 09:45/ 14:30

Debriefing tecnico con analisi video

Particolare attenzione verrà posta sulle seguenti tematiche: definizione dei ruoli a bordo, definizione dei compiti nei singoli ruoli, lavorare in maniera coordinata e armonica a bordo, dinamiche di partenze e gestione della barca a bassa velocità, tecnica nelle manovre alle boe e quindi al lavoro di equipaggio, set up e ottimizzazione della barca nelle varie condizioni.

