



**VELAMARECLUB**  
SCUOLA DI VELA

# I CORSI RACE VELAMARE



**CORSI RACE VELAMARE**

**REGATA UNO**

**IN LIGURIA E LAZIO**



VELAMARE CLUB  
SCUOLA DI VELA

CORSI  
RACE  
VELAMARE

REGATA  
UNO

VARAZZE - LIGURIA  
CAMPIONATO  
INVERNALE  
DI PONENTE

S.MARINELLA  
LAZIO  
CAMPIONATO  
INVERNALE  
MINI ALTURA

IL CORSO

# CORSO R-UNO

## CORSO REGATA - 2° STEP

**Per imparare a regatare non c'è niente di meglio che farlo davvero: possiamo regatare "tra di noi" quanto vogliamo, ma non sarà mai come scendere in campo nella realtà. Per questo Velamare ha scelto di inserire i suoi Corsi Regata (step R-Uno e R-Due) all'interno dei principali campionati invernali che si tengono in Italia.**



L'allievo del corso Race ha così la **possibilità di misurarsi con avversari veri, in regate vere**, facendo davvero i conti con la gestione della velocità, i trucchi del regolamento, gli attacchi e le strategie difensive nei

confronti degli avversari, il ruolo della psicologia e della comunicazione a bordo e con tutto quello che significa "regatare davvero". La scuola migliore tra le boe, che dà quella sicurezza ed esperienza che permettono di sentirsi a proprio agio nel mondo delle regate e di presentarsi con un ruolo specifico a bordo e una formazione all'altezza di tutte le situazioni. Il corso R-Uno vi regala molte cose: la conoscenza dei termini tecnici del mondo della regata e del regolamento, delle procedure di partenza, dei tipi di vele e di manovre, fino a quell'esperienza che a bordo fa davvero la... differenza!

### **Come è organizzato il corso**

Il corso R-Uno si sviluppa attraverso appuntamenti didattici di allenamento alternati alla partecipazione al Campionato Invernale Ligure di Ponente. Il campionato comincia a novembre e si conclude a febbraio, con due weekend di corso/regate ogni mese. Un giorno è così dedicato all'allenamento, mentre l'altro si scende in campo a regatare. **Sono previste inoltre due serate teoriche di approfondimento a Milano**, che tratteranno gli argomenti: **"Le vele: forma e regolazioni"** (con la partecipazione di una veleria) e **"Albero e rigging"** (a cura di un professionista del rigging).

# CORSO R-UNO

## CORSO REGATA - 2° STEP

### **Programma didattico**

Il corso R-Uno è centrato sul mondo “interno alla barca”, e ha l’obiettivo principale di **costruire un equipaggio da regata efficiente al massimo a bordo di un’imbarcazione a punto**, creando le sinergie e gli automatismi che permettono al team di affrontare al meglio conduzione e manovra.

**Il corso è strutturato con allenamenti e benchmark tra barche, esercizi in acqua, lezioni teoriche alla lavagna e giornate di regate. Durante il corso si affrontano tematiche come:**

- organizzazione e coordinazione dell’equipaggio
- comunicazione e terminologia di regata
- ruolo e tecnica del timone
- ruolo e tecnica della prua
- ruolo e tecnica del pozzetto
- bordeggio di bolina e di poppa
- conduzione e planata con spinnaker/gennaker
- VMG
- manovra
- assetto
- regolazione di fino delle vele
- tecniche di partenza
- regolamento
- capire un bando di regata e le procedure di start
- cenni di tattica di regata e di strategia sul vento

### **Barche**

Beneteau First 31.7 IN LIGURIA  
Este 24 NEL LAZIO

### **A chi è dedicato questo corso**

A chi ha già le nozioni di base e vuole perfezionare la sua tecnica ed entrare nel mondo delle regate.

### **Cosa impari in questo corso**

Il corso R-Uno ti dà il corretto atteggiamento mentale del membro di equipaggio in regata e ti insegna il tuo ruolo specifico: timoniere, randista, tailer del fiocco e dello spi, drizzista, prodiere.

Avrai la dimensione esatta del tuo ruolo a bordo e le tecniche connesse, imparerai cosa significa regatare e perchè l’atteggiamento mentale è completamente diverso da quello della crociera e della navigazione.



## R-ZERO, L'APPROCCIO ALLA REGATA

CORSO REGATA - 1° STEP

***Il corso propedeutico indispensabile per avvicinare la regata e i successivi corsi Race Velamare.***

***Nel corso R-Zero si acquisisce dimestichezza con barche, boe, avversari e regolamento, per acquisire sicurezza ed esperienza e affrontare gli approfonditissimi R-Uno e R-Due. Ci si misura in allenamenti tra barche uguali e crescono tecnica e atteggiamento.***

**Barche:** Beneteau First 31.7 - Este 24 - Make 25

### **A chi è dedicato questo corso**

*A chi ha l'esperienza minima di base in barca a vela e vuole intraprendere la disciplina delle regate*

### **Programma didattico**

- tecniche fondamentali di conduzione
- raggiungere la velocità target
- manovre
- rotazione nei vari ruoli e individuazione del proprio
- il lavoro di squadra
- comunicazione base in manovra e conduzione
- costruire un atteggiamento
- come funziona una regata
- regolazione delle vele

## E DOPO L'R-UNO? TUTTI A BODO DELL'R-DUE

CORSO REGATA - 3° STEP

***R-Due, che conclude l'iter Velamare tra le boe, vi porta all'esterno dalla barca, e vi insegna il mondo che c'è fuori. La velocità e le manovre si danno per scontate e ci si concentra sul campo di regata, per decidere la tattica sugli avversari e la strategia sul vento. Come per l'R-Uno, anche in questo corso non mancano le vere regate e tanti esercizi alla lavagna e sul campo.***

**Barche:** Beneteau First 31.7 - Este 24 - Make 25

### **A chi è dedicato questo corso**

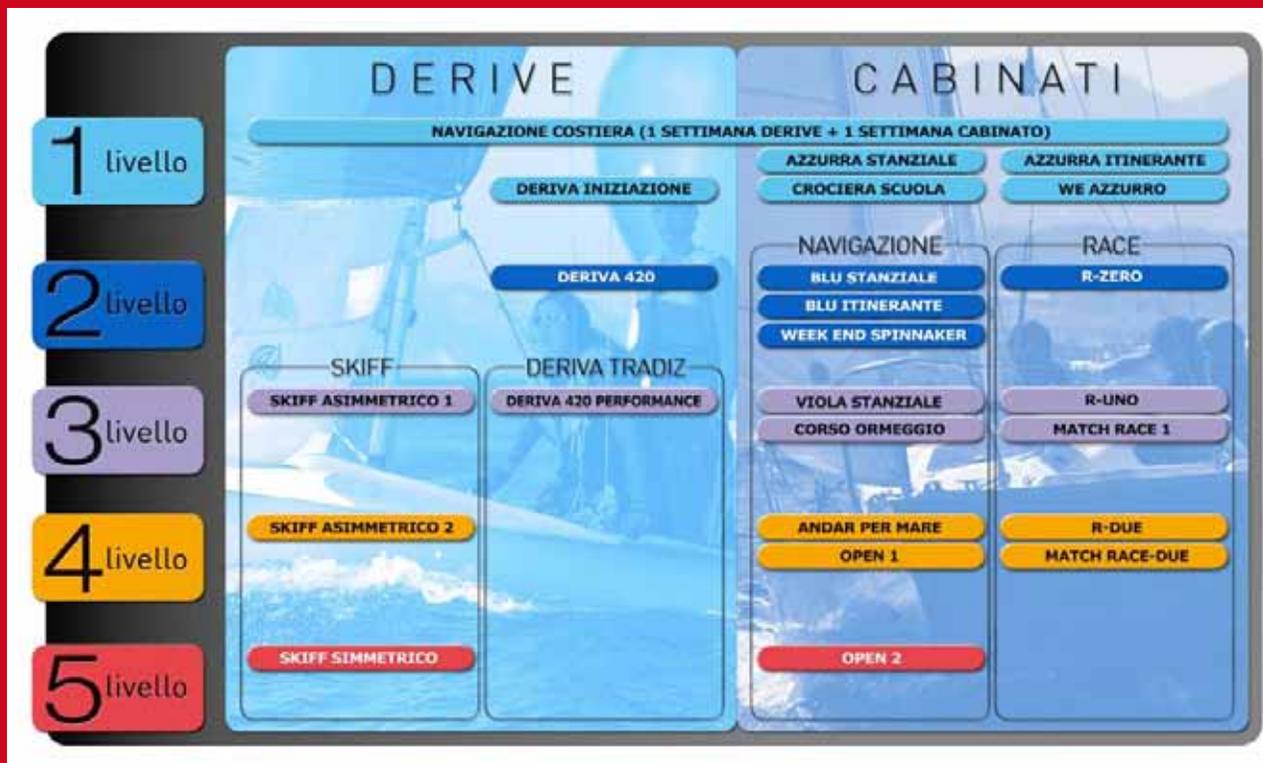
*A chi ha partecipato al corso R-Uno o ha già esperienza di regata.*

### **Programma didattico**

- leggere il campo: micrometeorologia, vento
- strategia su vento
- quando stare sul vento e quando spaiare
- tattica sull'avversario
- le decisioni da prendere in partenza
- posizionarsi in modo intelligente rispetto alla flotta
- l'approccio alle boe
- come sfruttare il regolamento per i propri scopi
- la logica delle proteste

# IL PERCORSO DIDATTICO VELAMARE

TUTTI  
I CORSI  
VELAMARE



*Velamare non è solo corsi race. Ecco in questo schema il percorso didattico Velamare, che vi porta su derive e cabinati a conoscere la vela in tutti i suoi aspetti: crociera, navigazione d'altura, deriva skiff e regata. I corsi Velamare, settimanali o nei week end, si tengono tutto l'anno, nelle basi di Liguria e Lazio e nella meravigliosa base in Sardegna, la Casa del Mare.*

*Su **www.velamare.it** trovi il panorama completo con la spiegazione di ogni singolo corso e iscrizione on-line.*

ITER DIDATTICO

## VELAMARE: 100% DI ACQUA E DI VENTO

*Trent'anni passati a prendere le onde in faccia ci hanno insegnato molto: a navigare per gli oceani sulle lunghe rotte, a planare con le derive più veloci e performanti, a scorrazzare tra le isole e a sfidarci all'ultimo ingaggio tra le boe. Concentrazione, rispetto, attenzione maniacale alla sicurezza, attrezzatura sempre a punto e massimo rispetto per la natura e per l'ambiente che ci circonda. Così, ci vedrete manovrare e ormeggiare*

*rigorosamente solo a vela con i nostri cabinati e romperci le mani e il cervello con regolazioni di fino delle vele nei corsi regata. Ci scoprirete attenti a non sprecare l'acqua, a raccogliere i nostri rifiuti, ad andare d'accordo con i gabbiani e con la poseidonia dei fondali. Ci sentirete parlare di barche, navigazione, di regate di e planate. Vi accorgerete che per noi, dietro la parola "vela" c'è molta più ciccìa di quanto potevate immaginare.*