



## ESCUELINES TEMPORADA 2023-24

**Escuelines** es el paso previo para entrar a los equipos de regatas. Durante este periodo se forma a los alumnos y aprenden las nociones básicas de navegación.



Comenzarán navegando en las **gambas** con el técnico a bordo y, en función del nivel y edad de cada uno, acabarán navegando de manera autónoma en **gamba, optimist** o **topaz** con el técnico acompañándolos desde la neumática.

El funcionamiento de los entrenamientos será semanal, en concreto se harán tres entrenamientos al mes, pudiendo escoger entre **sábados y/o domingos**.

El horario establecido es **de 10:00 a 14:00h**. Adjuntamos a continuación el calendario del primer trimestre.

Una vez pasado un periodo inicial (suele ser una temporada), deberéis de valorar si quieren continuar con la tecnificación en los equipos de regata, o si prefieren seguir en escuelines. En caso de querer competir habrá que adquirir una embarcación propia y pasar la prueba para formar parte de los equipos del RCNV, pasando a trabajar ya con unos entrenamientos, un compromiso y unos objetivos más exigentes.

### Coste de la actividad:

- ✓ **No socios del RCN Valencia:**
- 3 días al mes, a escoger sábados o domingos: 70€/mes
- 6 días al mes: 130€/mes
- 1 día suelto: 30€



- ✓ **Socios del RCN Valencia:**
- 3 días al mes, a escoger sábados o domingos: 42€/mes
- 6 días al mes: 78€/mes
- 1 días suelto: 18€

### **Método de pago:**

A excepción de la opción de día suelto, el pago será mensual y por domiciliación bancaria anticipada.

### **Material necesario:**

- Todos los escuelines cuentan con un protocolo de seguridad, en el que el club les proporciona los chalecos salvavidas y la licencia federativa del año en vigor.
- Gorra/gorro, crema solar, gafas de sol y botellín de agua.
- Ropa cómoda adaptada a las condiciones meteorológicas.
- Para afrontar las bajas temperaturas, será muy aconsejable ropa náutica:
  - Neopreno
  - Cortavientos
  - Escarpines

### **Recomendaciones:**

- Hay que traer ropa de recambio.
- No navegamos con chanclas ni descalzos, aconsejamos escarpines.
- Siempre debemos protegernos del sol (crema, gorra, evitar camisetas de tirantes).
- Hay que desayunar bien en casa y almorzar antes de subir al barco.
- Recordar traer una botellita de agua y el almuerzo.



## CALENDARIO ENTRENAMIENTOS 2023

### ESCUELINES OPTIMIST Y ESCUELA DE WINDSURF

#### SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

#### OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#### DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31