



Il **Gruppo Sportivo** dello YCP organizza un ciclo di seminari rivolti sia agli *addetti ai lavori* che a tutti gli appassionati di vela in genere.

Temi rilevanti trattati da relatori di assoluto prestigio ai quali lo Yacht Club Parma manda fin d'ora il proprio ringraziamento per l'appassionato contributo.

**giovedì 17 novembre 2011 ore 20.30**



La prima serata sarà dedicata alla regolazione delle Vele. L'argomento verrà trattato da **Lucio Gelsi**. Derivista in età giovanile, dagli anni ottanta passa al professionismo. Molti successi per lui tra i quali due campionati italiani IMS, vice campione europeo ed alla Copa de Rey, terzo al mondiale di Capri nel 2000, campione del mondo Maxi. A bordo della barca parmigiana Stella quest'anno vince alla Settimana Int. di Alassio, alla 100 Vele, al Trofeo Allodi. Velista e velaio di grande competenza tratterà argomenti

fondamentali per chi gareggia. Ma non meno importanti anche per chi fa attività crocieristica perché la corretta regolazione delle vele influenza assetto e velocità. Quali accorgimenti per ottimizzare il profilo alare, esame delle singole regolazioni e della loro interazione in funzione delle condizioni di vento, tutto ciò che si deve sapere per curare quei minimi particolari che fanno la differenza per vincere od anche solo per accorciare di ore i tempi di una traversata. Una serata imperdibile ad alto tasso tecnico.

**giovedì 24 novembre 2011 ore 20.30**



Il **Dr. Paolo Casoni**, specialista in chirurgia vascolare, docente del nostro Ateneo e socio dello Yacht Club Parma, tratterà un argomento che riguarda tutti i velisti, regatanti e navigatori: come si gestisce la fatica. Qual è la preparazione ottimale per ogni tipo di prestazione (regate istantanee, regate di altura, traversate). Alternanza riposo/lavoro, reattività, alimentazione nelle competizioni *long distance*, tipologia di sforzo (istantaneo o prolungato). La fatica, spesso inconsapevolmente, incide in modo

determinate a scapito della migliore prestazione possibile; se mal gestita vanifica gli sforzi profusi per preparare al meglio imbarcazione ed equipaggio. Per i croceristi la fatica segna spesso il confine tra il divertimento e lo *stress*. La relazione del Dr. Paolo Casoni ha il valore aggiunto di provenire da un navigatore con all'attivo 25.000 miglia che si è già occupato di tematiche legate allo sport collaborando con Soldini. Un valido supporto tecnico per tutti, un'occasione unica per impadronirsi di una materia fondamentale.

**giovedì 1 dicembre 2011 ore 20.30**



Sarà la volta di **Roberto Pardini** al quale non potevamo non chiedere un prologo sul Match Race (ha scalato il *ranking* mondiale fino al 60° posto). Il filo conduttore della serata sarà la tattica di regata; come ci si muove all'interno del quadrilatero di gara, salti di vento, coperture, laylines. E poi ancora la partenza: astuzie, preparazione, miglior allineamento e marcature. Il tutto con un costante riferimento al regolamento di regata. Tanti successi per questo campione, socio dello Yacht Club Parma attualmente impegnato nel circuito Melges 32 e TP e tattico nelle migliori

barche d'altura. Per chi parteciperà sarà una rara opportunità per conoscere le strategie di gara e farle proprie alla prima occasione.

**Per consentirci di organizzare al meglio vi ricordiamo:**

1. **costo dei seminari:** gratuito
  2. **orario:** 20.30 per tutte le serate
  3. **luogo:** Area Sportiva dello YCP - Sport Center (zona Campus) via Cardani
  4. **partecipazione:** è gradita la prenotazione con impegno alla partecipazione (specificando per quali serate, se tutte o alcune)
  5. **contatti:** preferibilmente via e-mail a [segreteria@yachtclubparma.it](mailto:segreteria@yachtclubparma.it) oppure [gianfilippo.traversa@yachtclubparma.it](mailto:gianfilippo.traversa@yachtclubparma.it) (segue e-mail di conferma).
- Oppure al nuovo numero telefonico 342 6428884 (attivo dalle 17.00 alle 20.00).

Vi aspettiamo!

Buon Vento a tutti da

**Yacht Club Parma**