



CLUB NATACIÓ VILANOVA



**AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú**

REGIDORIA ESPORTS AJUNTAMENT VILANOVA I LA GELTRÚ

I CLÍNIC NATACIÓ LLARGA DISTÀNCIA I LES AIGÜES OBERTES



Sala Polivalent Estadi de Futbol Associació Alumnes Obrers, Vilanova i la Geltrú

Rambla Sant Jordi, s/n - 09:00 hores

INFORMACIÓ

Benvolguts/a amics de la natació de llarga distància i les aigües obertes. El Club Natació Vilanova juntament amb la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Vilanova i la Geltrú organitzen els dies 16 i 17 de Juny el Campionat d'Espanya, Campionat de Catalunya i la travessia nedant la platja de Vilanova i la Geltrú i el dia 1 de Juliol el Premi de Gran Fons Costa Daura- Garraf a les aigües de les Platges de Vilanova i la Geltrú. Aprofitant aquest esdeveniment us proposem una jornada de xerrades per apropar aquesta especialitat que està creixent molt ràpidament.

El Club Natació Vilanova us dona l'oportunitat a tots els nedadors i afeccionats (independents) de la natació de llarga distància i les aigües obertes, independentment del nivell, de conèixer de més aprop aquesta modalitat de la natació, com entrenar-la i com disfrutar de les travessies a l'aire lliure.

DADES A TENIR EN COMPTE

Data: 24 Març de 2012

Hora Inici: 09:00 hores

Lloc: SALA POLIVALENT – ESTADI FUTBOL ASSOCIACIÓ ALUMNES OBRERS (Vilanova i la Geltrú)

Rambla Sant Jordi, s/n – (Junt al pavelló del Garraf i la Comisaria dels Mossos d'Escuadra)

Inscripcions: S'obren el dia 12 de Març a les 10:00 hores i es tanquen el dia 23 de Març a les 20:00 hores. Els interessats es poden adreçar al mail: cnvilanova@hotmail.com

Que cal fer per inscriure's: enviar nom complert, any de naixement i telèfon de contacte al mail anterior.

(El Club Natació Vilanova us enviarà un mail de confirmació de la vostra inscripció).

A qui va adreçat: Nedadors de clubs natació i afeccionats en general (independents).

Edat mínima: 14 anys.

Activitat gratuïta

Us esperem.

PROGRAMA

09:00 hores – Acte de benvinguda

Montserrat Pons i Bros - (Presidenta Club Natació Vilanova)

09:10 hores – Presentació de l'activitat

BLOC 1

09:15 hores – La natació en aigües obertes i reglamentació general d'una prova d'aigües obertes

Jaume Garcia i Colomé - (Director tècnic Club Natació Vilanova)

09:40 hores – Com entrenar per participar en proves d'aigües

Ricardo Sánchez Velázquez – (Entrenador Superior de Natació)

10:10 hores – Posada en comú bloc 1

10:30 hores - DESCANS

BLOC 2

10:40 hores – La natació en aigües obertes des de el punt de vista d'un esportista d'èlit

Jordi Romeu i Vendrell – (Component selecció espanyola Aigües Obertes l'any 2003)

11:05 hores – La natació en aigües obertes des de el punt de vista d'afeccionat

Juan Carles Calero i Hernández – (nedador equip màsters del Club Natació Vilanova)

11:30 hores – Posada en comú bloc 2

11:40 hores – DESCANS

BLOC 3

11:50 hores – Com entrenar natació de llarga distància i aigües obertes a Vilanova i la Geltrú

Jaume Garcia i Colomé - (Director tècnic Club Natació Vilanova)

12:10 hores – Resolució dubtes

12:25 hores – Acomiadament de la jornada

