
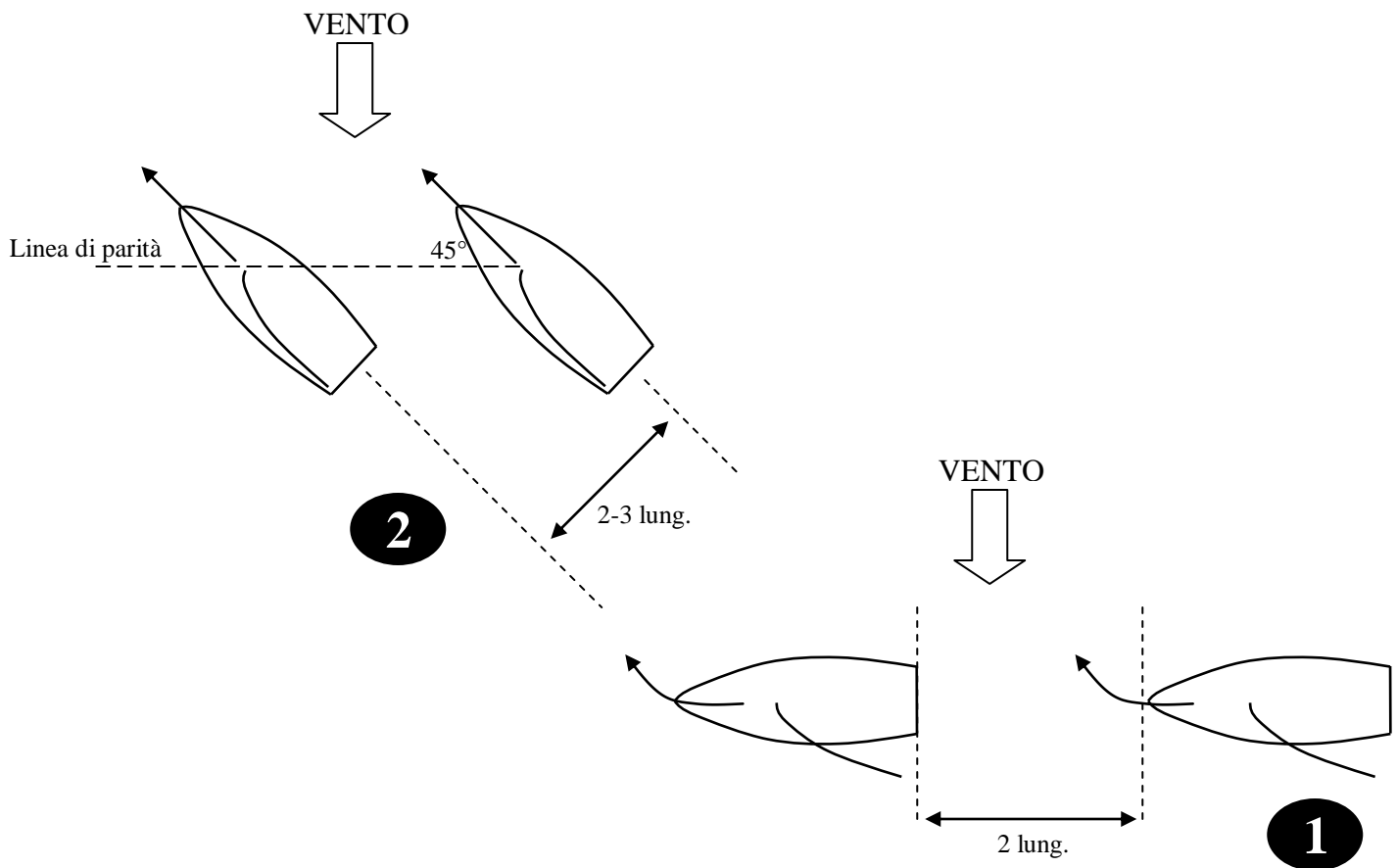


<p>Titolo: Allenarsi a coppie di bolina</p> <p>Genere: Scheda di allenamento</p> <p>Livello: Intermedio</p>	<p>Autore: Alessandro Sartorelli</p> <p>Data pubblicazione: 05/12/2008</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Allenarsi a coppie in condizioni di parità



ISTRUZIONI

1. In andatura di traverso, barche distanti due lunghezze circa, orzare al segnale fino a raggiungere l'andatura di bolina.
2. Le barche procedono parallele misurando e correggendo la propria velocità e angolo rispetto al vento in modo tale da mantenere la posizione di parità e una distanza tra le traiettorie pari a 2-3 lunghezze. La barca sopravvento richiede eventuali aggiustamenti di posizione alla barca sottovento

NOTE

- Fermarsi ogni tanto e ripristinare le distanze.
- Cominciare con una andatura di bolina larga, poi provare rotte più strette.
- Per cambiare bordo, virare a segnale.