

# Associazione Velica Alto Sebino

L'Associazione Velica Alto Sebino è una Società affiliata alla **Federazione Italiana Vela** e riconosciuta dal **CONI**, una grande realtà consolidata che opera nel mondo dello sport e della promozione della vela **fin dal 1960**. Offre un prodotto di alta qualità che ha saputo distinguersi nel panorama nazionale, appassionando alla magia della vela migliaia di uomini e donne, dall'iniziazione fino ai livelli più avanzati.

## SCUOLA VELA 2024

- Mission
- Organizzazione
- Staff
- Flotta
- Struttura

SCUOLA VELA BAMBINI

SCUOLA VELA RAGAZZI

SCUOLA VELA ADULTI

SCUOLA VELA PARASILING

ATTIVITÀ

- PROGETTO VELASCUOLA – per istituti scolastici
- GIORNATE IN VELA per GRUPPI, CAMPUS SPORTIVI, FESTE DI COMPLEANNO
- VELEGGIATE CON SKIPPER SUL LAGO D'ISEO
- WING FOIL EXPERIENCE
- SUP
- PERCORSO ISTRUTTORE FIV



## Mission

**Insegnare, educare ed appassionare alla vela** è l'obiettivo dell'Associazione Velica Alto Sebino.

L'Alto lago di Iseo offre un contesto naturalistico e paesaggistico favorevole alla pratica dello sport della Vela con **condizioni di vento ottimali** sia per un primo approccio che per una pratica agonistica. Nell'ottica di promozione culturale e sportiva della vela, ogni anno, nel periodo **da febbraio a novembre**, la nostra scuola vela offre un ricco calendario di corsi di vela per tutte le età e per ogni livello: da chi non è mai salito in barca a chi ha già avuto esperienze pregresse di navigazione.

L'offerta di professionalità e competenza è rivolta a tutti coloro che vogliono avvicinarsi e praticare il bellissimo sport della vela, frequentando un **ambiente sano, giovane e divertente**.

Nella stagione sportiva 2023 la nostra Scuola Vela è arrivata nelle **prime 60 posizioni** nella classifica "Scuole Vela FIV" su più di 700 circoli velici affiliati **in tutta Italia**.

## Organizzazione

La Scuola Vela AVAS è certificata dalla Federazione Italiana Vela, pertanto segue la **normativa Scuola Vela FIV**. L'attività è suddivisa per fasce d'età, all'interno delle quali è possibile scegliere la proposta che soddisfi le proprie esigenze.

- **Bambini:** dai 6 ai 12 anni
- **Ragazzi:** dai 13 ai 18 anni
- **Adulti:** dai 19 anni in su
- **Scuola Vela Parasailing:** per persone con disabilità
- **Attività:** vivere la vela con varie esperienze

Le scuole di vela degli affiliati FIV, che esibiscono il marchio sopra menzionato, rappresentano la garanzia di qualità e livello istituzionale che esse offrono agli utenti, grazie all'iter formativo degli Istruttori FIV e all'uso di mezzi e strumenti nautici e didattici sempre aggiornati.















## Staff

Lo staff AVAS è **altamente qualificato**, istruttori ed allenatori **certificati FIV** in possesso di brevetto europeo **BLSD**. Il percorso di selezione è studiato nei minimi dettagli: ogni istruttore AVAS vanta esperienze significative nell'insegnamento, nella didattica per tutte le categorie di età e nel mondo delle regate.

## Flotta

Una flotta completa per tutte le esigenze, dalla semplice scuola vela all'esperienza della regata:

- **8 cabinati** in rigorosa monotipia, ideali sia per semplici veleggiare che per le regate più combattute
- **27 derive**, dalle collettive alle più sportive e impegnative per massimizzare il piacere del contatto con l'acqua
- **8 mezzi di assistenza** per garantire la massima sicurezza

FLOTTA DERIVE			FLOTTA CABINATI		
	Optimist	15		J 24	4
	Topaz Omega	2		Meteor	2
	29er	1		Surprise	1
	420	3		Soling	1
	ILCA / Laser	4			
	Rs Feva	1			



## Struttura

L' AVAS ha sede all'interno del **Porto Turistico di Lovere**, un complesso sportivo realizzato negli anni 2000 con un intervento economico importante, che dispone di **tutto quello che serve per le attività nautiche**: 300 posti per imbarcazioni fino a 15 metri, pontili attrezzati con finger, energia elettrica, acqua e servizio antincendio, gru di alaggio, scivoli per imbarcazioni leggere a motore e derive, spazio verde, un ampio rimessaggio interno ed esterno di 200 posti, un'officina per la manutenzione e un distributore nautico di carburante.



Oltre ai **numerosi ristoranti e bar**, il Porto ospita la **Biblioteca**, il **Centro Civico Culturale** e l'**Ostello**, a cui si aggiungono **un'ampia area verde attrezzata per bambini e famiglie** e molteplici **opportunità per praticare sport** quali vela, canottaggio, pattinaggio su ghiaccio, nuoto, calcio, basket e tennis. A completare l'area si trovano le **piscine**, con vasche indoor e outdoor, scivoli e un grande prato solarium affacciato direttamente sul lago.



## A) SCUOLA VELA BAMBINI (6-12 anni)



I programmi dei corsi per bambini sono pensati per favorire l'apprendimento della tecnica velica incoraggiando valori fondamentali quali la **fiducia in se stessi**, lo **spirito di squadra** e l'**autonomia**.

Gli allievi sono in barca **da soli, in coppia o in equipaggio** con l'istruttore a bordo. In acqua è sempre presente un istruttore che dirige gli esercizi dal mezzo di assistenza. Esistono **differenti livelli di inserimento**, dai principianti fino ai più avanzati.

La **progressione didattica** si estende fino agli approfondimenti tecnici più elevati. Alla fine di questo percorso AVAS prevede un invito ad entrare nelle squadre di pre-agonistica del circolo velico.





### Come iscriversi

Sul nostro sito [www.avas.it](http://www.avas.it) nella sezione “scuola vela” è possibile iscriversi direttamente online a tutte le attività a calendario; le iscrizioni si chiudono 7 giorni prima dell’inizio del corso. Si chiede la caparra del 50% della quota del corso all’atto dell’iscrizione ed il saldo entro il primo giorno di corso.

AVAS - Associazione Velica Alto Sebino

Scuola Vela autorizzata FIV | P. IVA 02606540165

**IBAN: IT89U050345317000000008772**

### Cosa portare

- Certificato medico da presentare in Segreteria o via email ([info@avas.it](mailto:info@avas.it)) prima dell’inizio del corso e valido per tutta la durata del corso
- Carta d’identità e codice fiscale del/lla bambino/a da presentare prima dell’inizio del corso
- Attestazione di pagamento

### Cosa mettere nello zainetto

- Asciugamano
- Ricambio completo (costume, maglietta, pantaloncini)
- Cappellino e crema solare
- K-way e felpa
- Scarpette da acqua o sandali

## I. Gioco Vela

### ETA' 6-12 ANNI

Il corso **Gioco Vela** è una fase di avviamento alla vela ed alla marineria attraverso attività ludiche mirate a far acquisire i fondamentali e le tecniche di base.

> **IMBARCAZIONI:** Optimist – derive collettive

> **TIPOLOGIA CORSO FIV:** breve

> **PREZZO: GRATUITO** (da pagare 10€ per la tessera FIV)

> **DATE:**



### II GIOCOSPORT DELLA VELA

**8 – 9 giugno**

**Corso di 2 giornate: TURNO 1 - ore 9.30 > 13.00 oppure TURNO 2 - ore 14.00 > 17.30**

*\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)*

## II. Settimanale

### ETA' 6-12 ANNI

Il **corso settimanale** permette di avvicinare bambini e ragazzi allo sport della vela, mediante una didattica diversificata per livello di esperienze. Insieme agli istruttori si imparano nozioni teoriche e pratiche della vela, fino a condurre la barca e gestirla in autonomia.

- > **IMBARCAZIONI:** Optimist – derive collettive
- > **TIPOLOGIA CORSO FIV:** base, intermedio, avanzato (in base al livello dei partecipanti)
- > **PREZZO\*\*:** 190€ (inclusa la tessera AVAS e FIV) – sconto 10% sul secondo corso – 20% dal terzo
- > **N° MINIMO ALLIEVI:** 4
- > **DATE:**

BAMBINI 6-8 ANNI	BAMBINI 9-12 ANNI	RESIDENZIALE
dal lunedì al venerdì, ore 10.00 – 17.00 (pranzo al sacco) <b>ACCOGLIENZA dalle ore 8.30</b>		<b>**prezzo: 480€</b>
17 – 21 giugno	10 – 14 giugno	24 – 28 giugno
1 – 5 luglio	9 – 12 luglio	<i>Dal lunedì alle ore 9:00 al venerdì alle ore 17:00. Incluso vitto e alloggio, tessera AVAS e FIV</i>
15 – 19 luglio	22 – 26 luglio	
29 luglio – 2 agosto	5 – 9 agosto	
18 – 23 agosto	25 – 30 agosto	

\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)

## III. Corso PRE-AGONISTICA

### ETA' 6-12 ANNI

Il **corso PRE-AGONISTICA** si rivolge ai bambini che hanno già frequentato uno o più corsi vela. Nei mesi di **settembre, ottobre, novembre** verrà organizzata un'attività continuativa di inserimento contestualmente alla squadra agonistica AVAS.

Scopo del corso è avvicinare i ragazzi all'attività agonistica attraverso allenamenti di livello gradualmente crescente.

- > **DATE:**

<b>settembre, ottobre, novembre</b>
<b>sabato o domenica, orario da definire</b>

\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)

## B) SCUOLA VELA RAGAZZI (13-18 anni)



I programmi dei corsi per ragazzi sono pensati per favorire l'apprendimento della tecnica velica incoraggiando valori fondamentali quali la fiducia in se stessi, lo spirito di squadra e l'autonomia. Gli allievi sono in barca da soli, in coppia o in equipaggio con l'istruttore a bordo. In acqua è sempre presente un istruttore che dirige gli esercizi dal mezzo di assistenza. Esistono differenti livelli di inserimento, dai principianti fino ai più avanzati.

La progressione didattica si estende fino agli approfondimenti tecnici più elevati. Alla fine di questo percorso AVAS prevede un invito ad entrare nelle squadre di pre-agonistica del circolo velico.



### Come iscriversi

Sul nostro sito [www.avas.it](http://www.avas.it) nella sezione "scuola vela" è possibile iscriversi direttamente online a tutte le attività a calendario; le iscrizioni si chiudono 7 giorni prima dell'inizio del corso. Si chiede la caparra del 50% della quota del corso all'atto dell'iscrizione ed il saldo entro il primo giorno di corso.

AVAS - Associazione Velica Alto Sebino

Scuola Vela autorizzata FIV | P. IVA 02606540165

IBAN: IT89U050345317000000008772

### Cosa portare

- Certificato medico da presentare in Segreteria o via email ([info@avas.it](mailto:info@avas.it)) prima dell'inizio del corso e valido per tutta la durata del corso
- Carta d'identità e codice fiscale del/lla bambino/a da presentare prima dell'inizio del corso
- Attestazione di pagamento

### Cosa mettere nello zaino

- Asciugamano
- Ricambio completo (costume, maglietta, pantaloncini)
- Cappellino e crema solare
- K-way e felpa
- Scarpette da acqua o sandali

## I. Settimanale

ETA' 13-18 ANNI

Il **corso settimanale** permette di avvicinare i ragazzi allo sport della vela, mediante una didattica diversificata per livello di esperienze. Insieme agli istruttori si imparano nozioni teoriche e pratiche della vela, fino a condurre la barca e gestirla in autonomia.

### > IMBARCAZIONI e DATE:

SETTIMANALE		RESIDENZIALE
dal lunedì al venerdì, ore 10.00 – 17.00 (pranzo al sacco) <b>ACCOGLIENZA dalle ore 8.30</b>		<b>**prezzo: 480€</b>
10 – 14 giugno		24 – 28 giugno
9 – 12 luglio	22 – 26 luglio	Dal lunedì alle ore 9:00 al venerdì alle ore 17:00. Incluso vitto e alloggio, tessera AVAS e FIV
5 – 9 agosto	25 – 30 agosto	

> **TIPOLOGIA CORSO FIV:** base, intermedio, avanzato (in base al livello dei partecipanti)

> **PREZZO:** 190€ (inclusa la tessera AVAS e FIV) – sconto 10% sul secondo corso – 20% dal terzo

> **N° MINIMO ALLIEVI:** 4

*\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)*

## II. Corso PRE-AGONISTICA

ETA' 13-18 ANNI

Il **corso PRE-AGONISTICA** si rivolge ai ragazzi che hanno già frequentato uno o più corsi vela. Nei mesi di **settembre, ottobre e novembre** verrà organizzata un'attività continuativa di inserimento contestualmente alla squadra agonistica AVAS.

Scopo del corso è avvicinare i ragazzi all'attività agonistica attraverso allenamenti di livello gradualmente crescente.

### > DATE:

<b>settembre, ottobre, novembre</b>
<b>sabato o domenica, orario da definire</b>

*\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)*

## III. Lezione con istruttore

ETA' 13-18 ANNI

Su richiesta è possibile prenotare presso la nostra segreteria delle uscite con istruttore, **con preavviso di almeno 2 gg.**

Durata: 3 ore	1 persona	2 persone	3 o più persone
	150€	75€	50€

## C) SCUOLA VELA ADULTI (+19 anni)



A chi vuole provare **la sensazione del vento sulle vele**, di uno sport immerso nella natura. A chi vuole **perfezionare la tecnica** guidato da uno staff istruttori che sa rispondere ad ogni esigenza.

A chi ricerca praticità e comodità, in **uno spot meraviglioso vicino alla città** e facilmente raggiungibile in auto e in treno, anche in giornata. Infine a chi cerca un **gruppo di amici** entusiasti della vela e tante emozioni da condividere.

L'AVAS garantisce corsi di vela per adulti con **percorsi formativi consolidati**, strutturati in modo da favorire la crescita di chi si avvicina per la prima volta al mondo della vela, ma anche per fornire stimoli a quanti vogliono continuare a perfezionarsi fino ai livelli più avanzati. La didattica si avvale di concezioni innovative ed è pensata espressamente per adattarsi alle esigenze degli adulti, con ampi spazi dedicati alla teoria, ma soprattutto a debriefing finale, simulatori e riprese video.



### Come iscriversi

Sul nostro sito [www.avas.it](http://www.avas.it) nella sezione "scuola vela" è possibile iscriversi direttamente online a tutte le attività a calendario; le iscrizioni si chiudono 7 giorni prima dell'inizio del corso. Si chiede la caparra del 50% della quota del corso all'atto dell'iscrizione ed il saldo entro il primo giorno di corso.

AVAS - Associazione Velica Alto Sebino

Scuola Vela autorizzata FIV | P. IVA 02606540165

**IBAN: IT89U0503453170000000008772**

### Cosa portare

- Certificato medico da presentare in Segreteria prima dell'inizio del corso e valido per tutta la durata del corso
- Carta d'identità e codice fiscale da presentare prima dell'inizio del corso
- Attestazione di pagamento

### Cosa mettere nello zaino

- Asciugamano
- Ricambio completo
- Vestiti comodi e sportivi per l'attività in acqua (in base alla stagione)
- Cappellino, occhiali da sole, crema solare
- K-way e felpa
- Scarpette da ginnastica

## I. Corso Cabinato

ETA' +19 ANNI

> **IMBARCAZIONI:** J24, Surprise, Meteor

> **TIPOLOGIA CORSO FIV:** base, intermedio/avanzato (in base al livello dei partecipanti)

### CORSO BASE:

Un passo necessario per essere un buon membro di equipaggio di un cabinato a vela. Acquisire le competenze e capacità necessarie ad armare e condurre, in manovre semplici, un'imbarcazione cabinata a vela. Lezioni teoriche e pratiche su materiali, sicurezza, manovre e navigazione di base, ormeggio in porto.

> **DATE:**

Corso di 4 giornate, ore 10.00 – 17.00 (pranzo al sacco)		
17/18 – 24/25 febbraio	23/24 – 30/31 marzo	6/7 – 13/14 aprile
4/5 – 11/12 maggio	18/19 – 25/26 maggio	22/23 – 29/30 giugno
13/14 – 20/21 luglio	10/11 – 17/18 agosto	31 agosto/1 – 7/8 settembre
5/6 – 12/13 ottobre	19/20 – 26/27 ottobre	

### CORSO AVANZATO:

Il primo approccio al comando di un piccolo cabinato a vela. Acquisire le capacità necessarie ad armare e condurre in equipaggio un cabinato a vela. Affinamento delle tecniche apprese. Si impara a condurre l'imbarcazione in autonomia.

> **DATE:**

Corso di 4 giornate, ore 10.00 – 17.00 (pranzo al sacco)		
2/3 – 9/10 marzo	20 – 25 – 27/28 aprile	8/9 – 15/16 giugno
27/28 luglio – 3/4 agosto	21/22 – 28/29 settembre	2/3 – 9/10 novembre

> **PREZZO: 290€** (inclusa la tessera AVAS e FIV) – sconto 10% sul secondo corso – 20% dal terzo.

I Soci AVAS già tesserati **entro febbraio 2024** per l'anno in corso, hanno uno sconto di €100 sul prezzo del corso

> **N° MINIMO ALLIEVI:** 3

*\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)*



## II. Corso Deriva

### ETA' +19 ANNI

Il **corso derive adulti** è finalizzato all'avvicinamento al mondo della vela, è aperto a tutti coloro che cercano un modo semplice e divertente di imparare a condurre una barca a vela. Utilizzando le derive, imbarcazioni tecniche e sportive, proverete entusiasmanti sensazioni a stretto contatto con l'acqua!

> **IMBARCAZIONI:** Derive collettive - ILCA, 420

> **TIPOLOGIA CORSO FIV:** base, intermedio/avanzato (in base al livello dei partecipanti)

> **PREZZO: 290€** (inclusa la tessera AVAS e FIV) – sconto 10% sul secondo corso – 20% dal terzo

I Soci AVAS già tesserati **entro febbraio 2024** per l'anno in corso, hanno uno sconto di €100 sul prezzo del corso

> **N° MINIMO ALLIEVI:** 3

> **DATE:**

Corso di 4 giornate, ore 10.00 – 17.00 (pranzo al sacco)		
1/2 – 8/9 giugno	6/7 – 13/14 luglio	17/18 – 24/25 agosto

\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)

## III. Lezione con istruttore

Su richiesta è possibile prenotare presso la nostra segreteria delle uscite con istruttore, **con preavviso di almeno 2 gg.**

> **IMBARCAZIONI:** Cabinati - derive

> **TIPOLOGIA CORSO FIV:** base, intermedio/avanzato (in base al livello dei partecipanti)

Durata: 3 ore	1 persona	2 persone	3 o più persone
	150€	75€	50€

## D) SCUOLA VELA PARASAILING



La nostra base nautica è moderna e **completamente accessibile**. Potete muovervi senza barriere in tutti gli ambienti; dalla segreteria alle aule, dal parcheggio auto all'ormeggio.

Salire in barca è solitamente l'ostacolo maggiore; da noi chiunque riesce a farlo. I moli sono stati progettati con le **giuste altezze per permettervi di entrare in barca da soli**. Per le disabilità più gravi abbiamo invece una **piccola gru** specifica che permette ai velisti, una volta imbragati, di raggiungere direttamente la barca.

Ospitiamo anche le associazioni che avvicinano alla vela le persone con problematiche fisiche e mentali. Conoscere il vostro tipo di disabilità ci aiuta a prepararci per farvi vivere al meglio la giornata in barca e mettervi completamente a vostro agio.

> **IMBARCAZIONI:** Hansa 303, cabinati

> **TIPOLOGIA CORSO FIV:** base, intermedio/avanzato (in base al livello dei partecipanti)

> **PREZZO: 200€** (inclusa la tessera AVAS e FIV) – sconto 10% sul secondo corso – 20% dal terzo

I Soci AVAS già tesserati **entro febbraio 2024** per l'anno in corso, hanno uno sconto di €100 sul prezzo del corso

> **N° MINIMO ALLIEVI:** 3

### Come iscriversi

Al raggiungimento del numero minimo di allievi, verrà calendarizzato il corso. Pertanto, chiunque fosse interessato, è pregato di contattare la Segreteria ([info@avas.it](mailto:info@avas.it)) che gestirà le iscrizioni.

Si chiede la caparra del 50% della quota del corso all'atto dell'iscrizione ed il saldo entro il primo giorno di corso.

AVAS - Associazione Velica Alto Sebino

Scuola Vela autorizzata FIV | P. IVA 02606540165

**IBAN: IT89U050345317000000008772**

### Cosa portare

- Certificato medico da presentare in Segreteria prima dell'inizio del corso e valido per tutta la durata del corso
- Carta d'identità e codice fiscale da presentare prima dell'inizio del corso
- Attestazione di pagamento

## E) ATTIVITÀ

### PROGETTO VELASCUOLA – per istituti scolastici

Con la Federazione Italiana Vela avviciniamo i gli studenti allo sport della vela



Vuoi far sperimentare alla tua classe un'esperienza unica nel suo genere? Vuoi far vivere ai tuoi alunni una giornata all'aria aperta, a contatto con la natura e gli elementi? Vuoi proporre un'esperienza formativa, altamente motivante e che contribuisce a migliorare le dinamiche di gruppo?

#### **Partecipa al nostro progetto VelaScuola!**

VelaScuola è il progetto della Federazione Italiana Vela, in collaborazione con il MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca), che consente allo sport della vela di entrare nelle Scuole durante l'orario curriculare: si tratta di attività teorica in aula e pratica in acqua, curata attraverso i Circoli Velici affiliati alla Federazione Italiana Vela.

Per noi tutto è iniziato con la promozione della vela e la collaborazione ormai consolidata con il Liceo Scientifico Sportivo di Lovere ed altre scuole limitrofe.

Nel corso degli anni le richieste sono state sempre più numerose, e hanno portato a proporre le seguenti attività:

- **lezioni teoriche**
- **veleggiata su derive e cabinati**
- **uscite in SUP**

In primavera ed in autunno molti sono gli studenti che vengono a trovarci per fare la loro prima esperienza in barca a vela.



## GIORNATE IN VELA per GRUPPI, CAMPUS SPORTIVI, FESTE DI COMPLEANNO



Per promuovere lo sport e la cultura della vela, si propongono **giornate di avvicinamento** a questa disciplina, attraverso attività pratiche a terra e veleggiate in equipaggio.

Possiamo ospitare gruppi fino a 60 persone con attività a rotazione tra:

- Vela
- SUP
- Laboratorio dei nodi
- Altre attività

**POSSIBILMENTE DAL LUNEDI' AL VENERDI'**

> **IMBARCAZIONI:** cabinati e derive

> **PREZZO:** offerta da concordare in base alla numerosità ed alle esigenze dei partecipanti

## VELEGGIATE CON SKIPPER SUL LAGO D'ISEO

**Escursioni in barca a vela per scoprire il Sebino da un'altra prospettiva**

Vuoi fare un'esperienza esclusiva e indimenticabile? Vuoi godere del privilegio di ammirare le bellezze del nostro territorio da un punto di osservazione unico? Stai cercando un'idea originale per un addio al celibato/nubilato o un altro avvenimento da festeggiare con gli amici?

Organizziamo delle **veleggiate con skipper per tutti**: per chi vuole passare qualche ora in totale relax sulle acque del Sebino e per chi vuole scoprire gli angoli più belli e nascosti da un'altra prospettiva.

La veleggiata, diversamente dalla lezione privata di vela, è rivolta a quelle **persone che sono più interessate a passare una giornata in relax, a vivere un'esperienza in coppia o in compagnia**, che ad imparare l'arte di andar per mare.

**Proponiamo 2 itinerari:**





## Orrido del Bögn di Zorzino – Riva di Solto (PERCORSO BIANCO DELLA MAPPA)



L'area del Bögn è sicuramente un'area di elevata valenza ambientale e di grande bellezza e suggestione che conserva una grande diversità biologica: spettacolari sono le alte rocce stratificate verticalmente e accostate le une alle altre, invase dal verde dei boschi circostanti.

Partiamo dal Porto Turistico di Lovere e attraversiamo il lago per andare a costeggiare la costa bergamasca fino all'orrido del Bögn, per poi concludere il tour con un passaggio lungo la costa nord del lago e l'abitato di Lovere.

**Durata:** 3 ore. Indicativamente dalle 10:00 alle 13:00 oppure dalle 14:00 alle 17:00.

**Prezzo:** fino a 5 persone – 150€

## Isola di Loreto – Monte Isola (PERCORSO GIALLO DELLA MAPPA)

La piccola isola di Loreto si trova a nord di Monte Isola, di fronte a Carzano. Ora di proprietà privata, è abitata da molti secoli. Gabriele Rosa vi notò "ruderi di mura e di due torricelle quadrate", che sono i resti di antiche fortificazioni. Alla fine del XV sec. l'isola diventò proprietà delle Suore di S. Chiara, che erano parte del monastero di Brescia, facendo così erigere un convento. Nel 1910, era già stato costruito un castello in stile neogotico dal cav. Vincenzo Richieri, che intorno ad esso aveva fatto crescere un magnifico parco di conifere, con il porticciolo e due torricelle. Da un'insenatura con due torrette faro, si risale alla villa che ha una pianta rettangolare ed è alta due piani. La villa è di aspetto molto suggestivo grazie alla sua torretta, alle merlature, a muri di pietra chiara ed ad una visione prospettica che si può godere dal lato, dato che si erge su di uno scoglio a strapiombo sul lago.



Partiamo dal Porto Turistico di Lovere veleggiando verso sud fino all'Isola di Loreto, per poi far ritorno in alto lago tra i paesi della costa.

**Durata:** 6 ore. Indicativamente dalle 10:00 alle 16:00

**Prezzo:** fino a 5 persone – 300€

## WING FOIL EXPERIENCE



Il **WingFoil** è lo sport d'acqua del momento! Una via di mezzo fra Windsurf, Sup e kitesurf. Non è solo una moda, siamo convinti che conoscerà un crescente successo che lo porterà ad essere lo sport d'acqua ideale, adatto sia per ex kiter o windsurfer ma anche per chi si accosta per la prima volta al foiling.

La particolarità di questa disciplina sta proprio nell'incredibile libertà di movimento che consente al rider di vivere un'esperienza a pelo d'acqua mai provata prima. Molti sono si sono lasciati trasportare dal fascino di questa nuova disciplina, tu cosa stai aspettando?



**MATTEO ANDRIOLO**

•Responsabile Scuola Wing Foil

DATA	DURATA	PREZZO	NOTE
Da maggio a settembre nei weekend (date da definire)	da definire	da definire	da definire

\* È obbligatorio il certificato medico sportivo non agonistico oppure agonistico (anche di uno sport diverso)

### Come iscriversi

Al raggiungimento del numero minimo di allievi, verrà attivato il corso. Pertanto, chiunque fosse interessato, è pregato di contattare la Segreteria ([info@avas.it](mailto:info@avas.it)) che gestirà le iscrizioni.

Si chiede la caparra del 50% della quota del corso all'atto dell'iscrizione ed il saldo entro il primo giorno di corso.

AVAS - Associazione Velica Alto Sebino

Scuola Vela autorizzata FIV | P. IVA 02606540165

**IBAN: IT89U050345317000000008772**

### Cosa portare

- Certificato medico da presentare in Segreteria prima dell'inizio del corso e valido per tutta la durata del corso
- Carta d'identità e codice fiscale da presentare prima dell'inizio del corso
- Attestazione di pagamento

### Cosa mettere nello zaino

- Asciugamano
- Ricambio completo
- Muta o abbigliamento acquat
- Cappellino, occhiali da sole, crema solare
- K-way e felpa
- Scarpette da ginnastica

---

## SUP



**SUP** è l'acronimo di Stand Up Paddling, ovvero pagaiare in piedi su una tavola da surf.

Il successo dello Stand Up Paddling consiste nel divertimento che accomuna sia esperti di sport acquatici che principianti.

Pagaiando su una SUP board, il movimento fluido a pelo d'acqua si trasforma in un esercizio completo di fitness.

La tecnica del SUP, non è particolarmente difficile da attuare, soprattutto se si conoscono i fondamentali principi del surf.



Si consiglia comunque lo **svolgimento di lezioni specifiche**, mirate ad **evitare numerosi errori che si possono commettere nell'auto-apprendimento** e che potrebbero condizionare negativamente il corso di tale attività.

**FEDERICO CAMPAGNONI**

•Responsabile Scuola SUP

TIPOLOGIA	DURATA	PREZZO	
		Soci AVAS	Non Soci AVAS
<b>Noleggio</b>	1 ora	6€	10€
<b>Lezione con istruttore (min. 3 persone)</b>	Su richiesta		

## PERCORSO ISTRUTTORE FIV



Presso la nostra Scuola Vela è **possibile effettuare le ore di tirocinio formativo** per gli istruttori FIV in affiancamento ai nostri tecnici e tutor zonali delle discipline Derive e YeM.

Molti ragazzi, al termine della loro esperienza agonistica, intraprendono questo percorso, così da trasmettere la loro passione e le loro conoscenze.

In questi ultimi anni sono entrati nello staff istruttori numerosi ex atleti AVAS delle squadre giovanili, segno di un lavoro ed una cura sulla persona.

## SQUADRE AGONISTICHE e SPORTIVE 2024

- Organizzazione

SQUADRA OPTIMIST

SQUADRA ILCA

SQUADRA RS FEVA

SQUADRA PARASAILING

ATLETI WASPZ

ATLETI CONTENDER

ATTIVITÀ CONTINUATIVA J24

---

### Organizzazione

Abbiamo 3 squadre agonistiche youth suddivise in **Optimist, Rs Feva e ILCA** ed atleti che si allenano in **Waspz, Contender** ed altre classi veliche.

La squadra di Optimist è per i bambini dagli 8 anni che hanno fatto almeno il corso Pre-Agonistica e possono rimanerci fino ai 14 anni, o fino ai cinquanta chili.

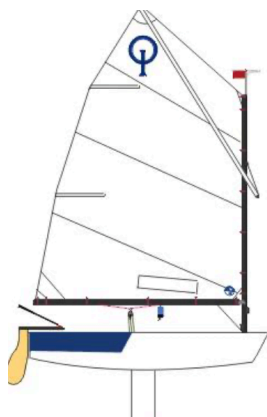
Dopo l'Optimist possono scegliere fra la squadra agonistica ILCA o pensare di formare un equipaggio doppio nella classe Rs Feva.

Dalla stagione 2024 partirà anche la **squadra Parasailing** con atleti con disabilità fisiche nella classe **Hansa 303**, così da iniziare con le prime regate.

Per gli **adulti** che hanno terminato il percorso di Scuola Vela, c'è la possibilità di **praticare con regolarità** lo sport della vela con il gruppo sportivo della **classe J24**.



## Squadra Optimist



**Coach:** Andrea Signorelli

**Descrizione:** è una squadra collettiva agonistica giovanile per bambini/e dai 7 ai 14 anni, che abbiano partecipato almeno ad una attività pre-agonistica su questa imbarcazione. L'organizzazione prevede l'approfondimento di tutte le nozioni veliche, al fine di affinare la conduzione e l'esperienza della regata nella classe Optimist.

**Periodo:** gli allenamenti hanno frequenza annuale, con inizio a febbraio e termine a novembre. In totale sono previste 50 giornate di attività: è prevista la partecipazione all'intero campionato zonale e ad una tappa del Trofeo Kinder.

## Squadra RS Feva

**Coach:** Filippo Schioppetti

**Descrizione:** è una squadra collettiva agonistica giovanile per ragazzi/e dai 12 anni, che si vuole cimentare in un doppio giovanile. L'organizzazione prevede l'approfondimento di tutte le nozioni veliche, al fine di affinare la conduzione e l'esperienza della regata nella classe Rs Feva

**Periodo:** gli allenamenti hanno frequenza annuale, con inizio a marzo e termine ad ottobre. In totale sono previste 32 giornate di attività: è prevista la partecipazione all'intero campionato zonale e ad una Regata Nazionale.



## Squadra ILCA



**Coach:** Michele Campagnoni

**Descrizione:** è una squadra collettiva agonistica giovanile e master per ragazzi/e dai 13 anni ed adulti, che abbiano una esperienza agonistica pregressa. L'organizzazione prevede l'approfondimento di tutte le nozioni veliche, al fine di affinare la conduzione e l'esperienza della regata nella classe ILCA

**Periodo:** gli allenamenti hanno frequenza annuale, con inizio a gennaio termine a novembre. In totale sono previste 50 giornate di attività: è prevista la partecipazione all'intero campionato zonale

## Atleti WASZP

Il Waszp è una deriva monoposto One Design, ideata da Andrew McDougall nel 2010. Sorella minore del moth Mach2, si caratterizza per la facilità di utilizzo da parte di tutti i velisti, anche i più giovani grazie anche alle diverse misure di vele.

**Referente:** Marco Giannini



## Atleti CONTENDER



Il Contender è una deriva leggera, veloce, spettacolare. Un singolo dove il timoniere timona la barca dal trapezio per equilibrare la potenza sviluppata dalla grande randa. Le sue eccellenti prestazioni con vento forte e onda riflette la sua origine australiana. Il Contender è stato progettato per essere il potenziale successore della classe olimpica Finn. Negli ultimi 40 anni, il Contender è stato l'unico singolo ad alte prestazioni ad offrire regate internazionali di alto livello. Nel mondo sono state costruite circa 2.400 barche che navigano in 17 paesi.

**Referente:** Silvio Giudici

## Squadra Hansa 303

**Coach:** Roberto Monti

**Descrizione:** è una squadra collettiva agonistica Parasailing aperta a tutti gli atleti con disabilità fisica. L'organizzazione prevede l'approfondimento di tutte le nozioni veliche, al fine di affinare la conduzione e l'esperienza della regata nella classe Hansa 303

**Periodo:** gli allenamenti hanno frequenza annuale, con inizio ad aprile e termine ad ottobre. In totale sono previste **20** giornate di attività.



## Attività continuativa J24



**Descrizione:** è corso annuale che ha l'obiettivo di coinvolgere tutti i corsisti provenienti dalla Scuola Vela Adulti in un percorso di pratica continuativa e di crescita tecnica. Si richiede la preventiva frequenza di un corso avanzato. Gli allenamenti sono strutturati per migliorare le tecniche di navigazione e le manovre, con una pratica finalizzata alla regata.

**Periodo:** gli allenamenti hanno frequenza annuale, con inizio a febbraio e termine a novembre. In totale sono previste **20** giornate di attività. Nel calendario è prevista la possibilità di partecipare alle regate del Campionato ORC del Sebino.



## Preparazione fisica



Sia per le classi in singolo che in doppio abbiamo delle qualità atletiche che accomunano nel modello prestativo del velista. Le qualità base su cui lavorare nella preparazione atletica del velista vanno da una base aerobica a carico interno, ad un lavoro aerobico-anaerobico a carico esterno, al potenziamento della forza resistente e quella massima, al miglioramento dell'equilibrio generale e specifico, al miglioramento delle capacità coordinative con un'attenzione particolare a quelle più utili in barca.

Il nostro Staff di Allenatori e di Preparatori Atletici è a completa disposizione per supportare ogni atleta in un programma di allenamento specifico che lo supporti nella pratica dello sport della vela.

Durante la stagione sportiva vengono effettuate delle giornate di test atletici per monitorare l'andamento fisico degli atleti ed il loro grado di allenamento.

Un'attenzione particolare è dedicata all'aspetto preventivo, andando a lavorare sul miglioramento della postura ed un rinforzo muscolare nelle zone di maggiore sovraccarico.



## MANIFESTAZIONI SPORTIVE 2024

Tutti gli anni da febbraio a novembre il calendario dell'Associazione Velica Alto Sebino è molto fitto: dalle regate zonali per i giovani atleti, alle tappe nazionali dei circuiti di varie classi veliche; dalle classiche regate storiche come la "Lovere-Tavernola-Lovere" alle regate sociali "Sebino Cup" e "Trofeo Lovere": un momento di festa per veleggiare in compagnia e ritrovarsi.

Ma non solo regate: il circolo organizza anche veleggiate a tema, eventi tecnici e conviviali e giornate promozionali per provare l'emozione della celta, sia per normodotati che per persone con disabilità

	MANIFESTAZIONI	DATA	CLASSE
REGATA	Regata Interzonale 470	13/14 aprile	470
	Sebino CUP	14 aprile	ORC - Crociera - Derive
REGATA	Selezione Zonale a Squadre	11/12 maggio	Optimist
EVENTO	1^ giornata Sport Senza Confini	maggio (da definire)	Parasailing
EVENTO	Vela Day	2 giugno	Tutte
REGATA	Regata Nazionale	15/16 giugno	Fireball
	Trofeo Interlaghi		Contender
REGATA	2^ Tappa Campionato Zonale	29/30 giugno	RS Feva
EVENTO	Viva Vela 15	6 luglio	Tutte
REGATA	Campionato Zonale	20/21 luglio	Hansa 303
			2.4mR
REGATA	Lovere – Tavernola – Lovere	28 luglio	ORC - Crociera - Derive
EVENTO	Weekend di prova BirdyFish e Foling UFO	24/25 agosto	BirdyFish - Foling UFO
REGATA	7^ Tappa Campionato Zonale	15 settembre	ILCA
EVENTO	2^ giornata Sport Senza Confini	settembre (da definire)	Parasailing
REGATA	Trofeo Lovere	29 settembre	ORC - Crociera - Derive
REGATA	CastagnAVAS	27 ottobre	Tutte
EVENTO	Cena Sociale	novembre (da definire)	--
EVENTO	Veleggiata dei Babbi Natale	dicembre (da definire)	Tutte