

## CONTINGUT DE LES RUTES GUIADES 2023

EMBARCACIO	NIVELL	TOTES	SESSIÓ 1	SESSIÓ 2	SESSIÓ 3
CREUER	BÀSIC	ISSAR VELES	ROLS DE LA TRIPULACIÓ	NAVEGACIÓ EN CENYIDA	ENTRAR I SORTIR DEL PORT
		BALDEIG	EQUILIBIR DIRECCIÓ I PROPULSIÓ	NAVEGACIÓ EN LLARG	NAVEGACIÓ EN POPA I SPI
		RECOLLIR EMBARCACIÓ	NAVEGACIÓ AL TRAVÉS	TRABUJADA	RECORREGUT EN TRAPEZI SENSE BOIES
		ROLS DE LA TRIPULACIÓ	VIRADA	FER UN RIS	RECULLIR HOME A L'AIGUA
CREUER	MITJA	ISSAR VELES	RECORDATORI S1NB	RECORDATORI S2NB	RECORREGUT CENYIDA POPA AMB TRABUJADA
		BALDEIG	MANIOBRA SPI	ISSADA I ARRIADA SPI	
		RECOLLIR EMBARCACIÓ	ISSADA I ARRIADA SENSE TRANUJAR	TRABUJADA SPI - 3	
		ROLS DE LA TRIPULACIÓ	NAVEGACIÓ CENYIDA AMB 8 VIRADES	NAVEGACIÓ CENYIDA POPA DOS VOLTES	
CREUER	AVANÇAT	SENSE CANVIS DE PATRO	REGATA OFICIAL / TROBADA		
J70	BÀSIC	ISSAR VELES	ROLS DE LA TRIPULACIÓ	NAVEGACIÓ EN CENYIDA + LLARG	NAVEGACIÓ CENYIDA + LLARG + POPA
		BALDEIG	EQUILIBIR DIRECCIÓ I PROPULSIÓ	MANIOBRA GENAKER	PARA I ARRECAR L'EMBARCACIÓ
		RECOLLIR EMBARCACIÓ	NAVEGACIÓ AL TRAVÉS + VIRADA	TRASBUJADA + BALANCEIG	SORTIDES
		CANVIS DE ROLS	NAVEGACIÓ SENSE GENAKER	PAS DE BOIES SENSE FONDEIG	PAS DE BOIES SENSE FONDEIG
J70	MITJA	ISSAR VELES	REGATA BARLOVENT - SOTAVENT		
		BALDEIG			
		RECOLLIR EMBARCACIÓ			
		SENE CANVIS DE ROL			
J70	AVANÇAT		REGATA OFICIAL / TROBADA		
VELA LL	MITJA		NAVEGACIÓ COSTERA	NAVEGACIÓ COSTERA	NAVEGACIÓ BOIES
			EMBARCACIONS: CATAMARÀ + DOBLES	EMBARCACIONS: INDIVIDUALS	EMBARCACIONS: INDIVIDUALS
			MANIOBRES AMB BOIES TACTIQUES	CENYIDA - POPA	PRÀCTICA DE SORTIDES
			MANIOBRA D'SPI	VIRADES - TRABUJADES	TÀCTICA DE REGATES
		TRAPEZI	PRÀCTIQUES DE VELOCITAT		
			TRIMATGE		
VELA LL	AVANÇAT		REGATA OPEN		
CAIAC/SUP	BÀSIC		RECORREGUT : CLUB NÀUTIC - L'ESCALA - EMPURIES		
CAIAC/SUP	MITJÀ		RECORREGUT: CLUB NÀUTIC - PARC NATURAL DEL MONTGRI DE LES ILLES MEDES.		
REM	MITJÀ		RECORREGUT DE LLARGA DISTANÇIA DE 3000M SENSE BOIES	RECORREGUT DE LLARGA DISTANÇIA DE 5000M SENSE BOIES	RECORREGUT ENTRE BOIES: 1000M SENSE SORTIDA
REM	AVANÇAT		RECORREGUT ENTRE BOIES 1000 M + PRACTICA DE SORTIDES	RECORREGUT ENTRE BOIES 500 M + PRACTICA DE SORTIDES	BEACH SPRINT: 200M

*Nota: El contingut pot variar o modificar-se en funció de les condicions meteorològiques o per criteri tècnic.*