



Sessions: **3 Piscina + 3 Pràctica Mar + 1 Webinar** **+Entrenament (pdf) per realitzar durant 2 setmanes** **Places limitades per estricte ordre d'inscripció** **Màxim 15 alumnes per grup**

Curs d'iniciació d'Aigües Obertes 2025

Setena edició

El CV Platja Llarga us brinda una nova gran oportunitat per iniciar-vos en un dels esports més saludables que existeixen a nivell físic i mental per totes les edats: les aigües obertes (nedar al mar).
Us proposem de la mà de les nostres tècniques i amb unes altres condicions de seguretat, un programa que combina:

- A. Sessions a la piscina per adquirir una base tècnica adequada tractant fonaments bàsics com la respiració, la posició i la propulsió del cos.
- B. Un Webinar que ens ofereix conceptes bàsics i de seguretat al mar.
- C. Sessions al mar per dominar aspectes essencials com el control de l'ansietat, la tècnica de crol adaptada al mar, la seguretat o l'orientació.
- D. Proposta d'entrenament lliure amb PDF, per a realitzar durant dues setmanes (3 sessions per setmana) per a fer de forma individual a piscina i millorar la seva forma física practicant els exercicis apresos a les sessions de piscina.

Horaris:

Sessions en piscina:

- Grup Tarda: de 18:30 a 19:20 h, el 26, 29 de maig i 2 de juny al [Complex Esportiu de Bonavista](#).
- Grup Migdia: de 15:15 a 16:15 h, el 22, 26 i 29 de maig al [Pavelló poliesportiu de Riuciar](#).

Sessions al mar:

- 16, 18 i 20 de juny a les 17:00 h al [Club de Vela Platja Llarga](#)

Webinar:

- dimecres 11 de juny a les 19 h. Via web.

Inscripcions:

Via formulari: <https://forms.gle/ZnhtFTJBkmJH7chx6>

(Disponible a partir del 01 de Maig a les 8 h).

Cost:

- 35 euros
- 20 euros Socis del CVPLL

El pagament es farà efectiu una vegada confirmada la plaça via internet (pagament online) o a les oficines del CVPLL.

En cas de no estar federat en un esport aquàtic, cal sumar 4 euros d'assegurança que serà vàlida per tot l'estiu.

Les places del curs són limitades a 14 nedadors per entrenador/a.

Requisits:

Cal disposar d'un nivell mínim per aprofitar el curs. Aconsellem que s'apunten esportistes que neden entre 17 i 28 minuts els 1000 metres en piscina per aprofitar millor les sessions.

Informació pràctica:

- Material necessari: casquet de natació, ulleres i banyador.
- Si voleu, al mar, podeu posar-vos una samarreta de lycra per evitar els raigs ultraviolats.
- A la seu del club de vela, disposem de servei de Guarda-roba i dutxes

Adreça:

- Club de Vela Platja Llarga. Apartaments Platja Llarga, S/N:
<https://goo.gl/maps/T5GQ4h3HgRm>

Equip tècnic:

Sessions en piscina:

- Gemma Zapater, Entrenadora nacional de natació, Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (ICAFFE) i Diplomada en Magisteri d'Educació Física. Ha estat entrenadora del Club Natació Montjuïc, del Reus Ploms i el CN Tàrraco. Com a nedadora ha representat el Club Natació Tàrraco des de 1987. Ha tingut una molt bona trajectòria esportiva fins assolir a un campionat de Europa master amb 200 papallona Màster mantenint el actual record.

- Marta Morrón Graduada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i amb el nivell I de natació per la Federació Catalana de l'Esport. 3 anys entrenant l'escola de natació al Club Natació Tàrraco i des dels 17 anys sent monitora dels cursets de natació. Ha estat entrenadora en diferents categories del CN Tàrraco i també del CVPLL.

Sessions al mar:

- Rafa Prado, tècnic en nutrició esportiva i Entrenador Nacional de Triatló. Com Duatleta, va disputar diverses finals Nacionals en Categoria Elit, i va guanyar la Copa d'Espanya de Llarga Distància 2011, i va liderar el rànding nacional de llarga distància 2011. Va fer 7è d'Espanya Elit de Triatló Llarga Distància com a campió de Madrid 2011 de Mitjana distància. lidera el grup Flor de Triatló, equip de Primera Divisió Nacional de Triatló.

Webinar:

- Toni Pérez-Portabella És Entrenador Nivell I de la FCN. Nedador de llarga distància aconseguint nedar reptes com L'estret de Gibraltar (16 km), creuament de Mallorca a Menorca (42 km) , la Ria de Vigo 27 km o l'estret de la Bocaina entre Fuerteventura i Lanzarote (16 km). Ha estat campió de Catalunya màster de 800, 400 m i 200 m lliures. Ha estat durant els últims anys coordinador de l'equip d'aigües Obertes del CVPLL i cursa i la Certificació d'Entrenador d'Aigües Obertes OCEANMAN.

Més informació: aiguesobertes@cvplatjallarga.org