



CLUB DE VELA
PLATJA LLARGA
TARRAGONA



Sessions: 3 Piscina + 3 Pràctica Mar + 1 Webinar

+Entrenament (pdf) per realitzar durant 2 setmanes

Places limitades per estricta ordre d'inscripció

Màxim 14 alumnes per grup

Curs d'iniciació d'Aigües Obertes 2026 Vuitena edició

El **Club de Vela Platja Llarga Tarragona** us brinda una nova oportunitat per iniciar-vos en un dels esports més saludables i bonics 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. 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 1- Migdia: de 15:15 a 16:15 h, el 26, 28 de maig y 2 de juny. [Pavelló poliesportiu de Riuclar.](#)

Grup 2- Tarda: de 18:30 a 19:30 h, el 26, 28 de maig i 2 de juny. Pavelló poliesportiu de RiuClar.

Grup 3 - Tarda: de 19:30 a 20:30 h, el 27, 29 de maig i 5 de juny. Pavelló poliesportiu de RiuClar.

Sessions al mar: 15, 17 i 19 de juny a les 17:30 h al [Club de Vela Platja Llarga.](#)

Webinar: Dimecres 3 de juny a les 19 h (Via web)

Inscripcions:

Via formulari:

<https://forms.gle/gF8PHCyUdQDvbejy8>

(Disponible a partir del **04 de Maig a les 8 h**).

Cost:

- 40 euros
- 25 euros socis i sòcies del CVPLL/colectivos



CLUB DE VELA
PLATJA LLARGA
TARRAGONA



Sessions:

3 Piscina + 3 Pràctica Mar + 1 Webinar

+Entrenament (pdf) per realitzar durant 2 setmanes

Places limitades per estricta ordre d'inscripció

Màxim 14 alumnes per grup

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 30 minuts els 1000 metres en piscina per aprofitar millor les sessions.

Informació pràctica:

- **Material necessari:** casquet de natació, ulleres, banyador i boia (**es recomana portar la pròpia**, ja que el club disposa d'unitats limitades).
- 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 exteriors

Adreça:

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

Equip tècnic Piscina:

Vicky García Guirado: formada en la federació espanyola com a monitora de natació, socorrista aquàtica, i de salvament i socorrisme. Va ser la primera dona socorrista de les platges asturianes. Ha estat entrenadora i monitora de natació i activitats aquàtiques en la Federació asturiana de natació, en el Reus deportiu, Reus Esport i Lleures, a més de les piscines municipals de Vila-seca i Tarragona. Com a nedadora ha estat doblement campiona de Catalunya en Aigües Obertes en diferents categories de màster del Circuit català de travessies.

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

Equip tècnic al mar:

Israel Álvarez Nicolau: inscrit en el ROPEC (Registre Oficial de Professionals d'Esports de Catalunya), compta amb més de 25 anys d'experiència en l'ensenyament de la natació en tots els nivells, des



CLUB DE VELA
PLATJA LLARGA
TARRAGONA



Sessions:

3 Piscina + 3 Pràctica Mar + 1 Webinar

+Entrenament (pdf) per realitzar durant 2 setmanes

Places limitades per estricta ordre d'inscripció

Màxim 14 alumnes per grup

d'iniciació fins a perfeccionament, tant amb nens com amb adults. Durant 15 anys ha estat al capdavant de l'equip de competició AE La Pobla de Mafumet, també s'ha encarregat de l'equip de triatló en AAOO. Ha estat exnadador i exwaterpolista del Reus Ploms.

Vicky García estarà també de suport, a més de l'acompanyament voluntari de nedadores de la nostra secció de Natació i Aigües Obertes del Club.

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.

Desitgem que aquesta experiència us hagi agradat tant, com per continuar practicant-la amb nosaltres durant tot l'estiu!!!

Més informació: aiguesobertes@cvplatjallarga.org

Col·laboradores

