



Associação Portuguesa da Classe 420 2024/2025

Clínica para Treinadores e Velejadores da Classe 420

8 a 10 de Abril de 2025

A Associação Portuguesa da Classe 420, em colaboração com a Federação Portuguesa de Vela e a Oeiras Sailing, a Escola de Vela da Oeiras Viva, vai organizar de 8 a 10 de abril de 2025, uma clínica para treinadores e velejadores de 420, no Porto de Recreio de Oeiras.

1. OBJETIVOS

1.1 Partilhar o máximo de conhecimento possível sobre técnicas, táticas, estratégias, velas, organização em geral e outro tipo de informação acerca do treino com 420.

2. ELEGIBILIDADE E INSCRIÇÃO

2.1 A Clínica estará aberta a todos os barcos e Treinadores da Classe **420**;

2.2 Os participantes elegíveis podem inscrever-se, por tripulação, preenchendo o Boletim de Inscrição no link <https://forms.gle/PXRA9bkyVUyR1f8D8> até às **20 horas de dia 07 de Abril de 2024**.

2.3 As quotas da Classe (Velejador/Treinador/Clube) deverão estar regularizadas para a época **2023/2024**.

2.4 Todos os barcos deverão apresentar apólice de seguro, comprovativo de pagamento do mesmo e livrete, se aplicável, à entrada da Marina de Oeiras.

3. PROGRAMA

Data	Hora	Acontecimento	Local
08/04	09:00	Visita às Instalações do Centro Alto Rendimento do Jamor	CAR JAMOR
	11:00	Preparação do Treino Briefing e Aparelhar	Doca Seca Marina de Oeiras
	11:30	Treino Mar Condução Barco	Baía Santo Amaro Bugio Costa da Caparica Carcavelos
	13:00	Treino Mar Estratégia/Tática Regata	
	15:30	Treino Mar Largadas e Mini Regatas	
	17:00	Regresso a Terra	Doca Seca Marina de Oeiras
	17:30	Sessão de Performance Mental para Velejadores Sérgio Guerreiro – Consultor Performance Mental	Piscina Oceânica Oeiras
	18:30	Sessão de Performance Mental para Treinadores Sérgio Guerreiro – Consultor Performance Mental	



	19:30	Jantar de Convívio	Zona Restauração Oeiras Marina
09/04	09:00	Preparação das Embarcações	Doca Seca Marina de Oeiras
	10:00	Palestra Atleta Carolina João	Piscina Oceânica de Oeiras
	12:00	Treino Mar Condução Barco	Baía Santo Amaro Bugio Costa da Caparica Carcavelos
	13:00	Treino Mar Cambadelas	
	14:00	Treino Mar Estratégia/Tática Regata	
	16:00	Treino Mar Largadas / Mini Regatas	
	16:30	Treino Viragens de Bordo	
	17:30	Regresso a Terra	
	18:00	Balanço do Dia - Sessão Teórica	Piscina Oceânica de Oeiras
10/04	09:00	Preparação das Embarcações	Doca Seca Marina de Oeiras
	09:30	Afinações	
	11:00	Treino Mar Cambadelas	Baía Santo Amaro Bugio Costa da Caparica Carcavelos
	12:00	Treino Mar Estratégia/Tática Regata	
	15:00	Treino Mar Largadas / Mini Regatas	
	16:00	Treino Viragens de Bordo	
	17:30	Balanço do Dia - Sessão Teórica	Piscina Oceânica de Oeiras

4. COMO CHEGAR AO LOCAL DA CLÍNICA

4.1 A clínica terá lugar no Porto de Recreio de Oeiras localizada perto da Praia da Torre.

4.2 **Para se chegar ao local, de carro, vindo do Aeroporto Internacional de Lisboa** deve tomar-se a autoestrada A5 e sair em Carcavelos. Posteriormente deverá dirigir-se para Sul, e passará 5 rotundas, saindo em frente, pela segunda saída, até chegar à Estrada Nacional 6 (Avenida Marginal), virando à esquerda na rotunda, e logo, posteriormente, sair à direita no semáforo. Saindo da Marginal deverá virar à esquerda em direção à praia da torre, e seguir a estrada pela esquerda. A estrada contornará um parque de estacionamento e avistará o monumento “Mergulho da Baleia” símbolo da Oeiras Marina. Deverá estacionar à direita.

4.3 **Para se chegar ao local, a pé, vindo do Aeroporto Internacional de Lisboa**, deverá tomar-se a linha encarnada e verde do metro de Lisboa, até à estação do Cais do Sodré. Aqui deverá apanhar-se o



comboio da Linha de Cascais até à Estação de Santo Amaro de Oeiras que se situa a 15 minutos a pé de distância da Marina. Bastando descer a estrada da estação até à marginal, passar a marginal por túnel de acesso até à praia e seguir o passeio marítimo em direção a Oeste. No caso da impossibilidade de fazer essa deslocação a pé, poderá sair-se na Estação de Oeiras e apanhar o autocarro número 1121, que para dentro da Marina.

- 4.4 Para se chegar ao local, a pé, vindo de comboio,** deverá apanhar-se o comboio da Linha de Cascais até à Estação de Santo Amaro de Oeiras que se situa a 15 minutos a pé de distância da Marina. Bastando descer a estrada da estação até à marginal, passar a marginal por túnel de acesso até à praia e seguir o passeio marítimo em direção a Oeste. No caso da impossibilidade de fazer essa deslocação a pé, poderá sair-se na Estação de Oeiras e apanhar o autocarro número 1121, que para dentro da Marina.

5. ALOJAMENTO

5.1 O alojamento será assegurado pelos atletas do Clube Organizador;

5.2 Em caso de necessidade, recomendam-se os seguintes hotéis

- Inatel Oeiras Hotel (Hotel de 3 Estrelas), localizado na área da Marina, (<https://hoteis.inatel.pt/pt/Menu/Hoteis-Alojamento/Praia/Oeiras/Inatel-Oeiras.aspx>);
- Hotel Riviera (Hotel de 4 Estrelas), localizado a 7 minutos de carro (<https://www.rivierahotel.pt/>);
- Hotel Vila Galé Collection Palácio dos Arcos (5 Star Hotel), localizado a 10 minutos de carro, (<https://www.vilagale.com/pt/hoteis/costa-de-lisboa/collection-palacio-dos-arcos>);

5.3 Em caso de necessidade, recomenda-se a seguinte alternativa mais acessível economicamente:

- HI Oeiras – Hostel (Hostel with private rooms and dormitories). (<https://www.pousadasjuventude.pt/en/hostels/pousada-de-oeiras/>)

6. CONTACTOS e INFORMAÇÕES

6.1 Para Informações adicionais contactar:

Presidente da Associação Portuguesa da Classe 420
Rui Uva Sancho
e-mail: geralapc420@gmail.com
Telefone: +351 967098982

6.2 Ou:

Coordenador da Oeiras Sailing by Oeiras Viva
Afonso Cotrim Varandas de Sousa
e-mail: escoladevela@oeirasviva.pt
Telefone: +351 916 920 407

7. ÁREA DE TREINO

7.1 O Local de treino no mar está situado em: N 38° 39' 6.3576 E -9° 16' 49.4112 ou N 38° 39' 26.6184 E -9° 20' 59.028.

7.2 Ventos dominantes: 10 - 20 nós – 270 – 000 Direção

7.3 Temperatura da água: 14 ~ 18°C

7.4 Temperatura do ar: 15 ~ 25 °C

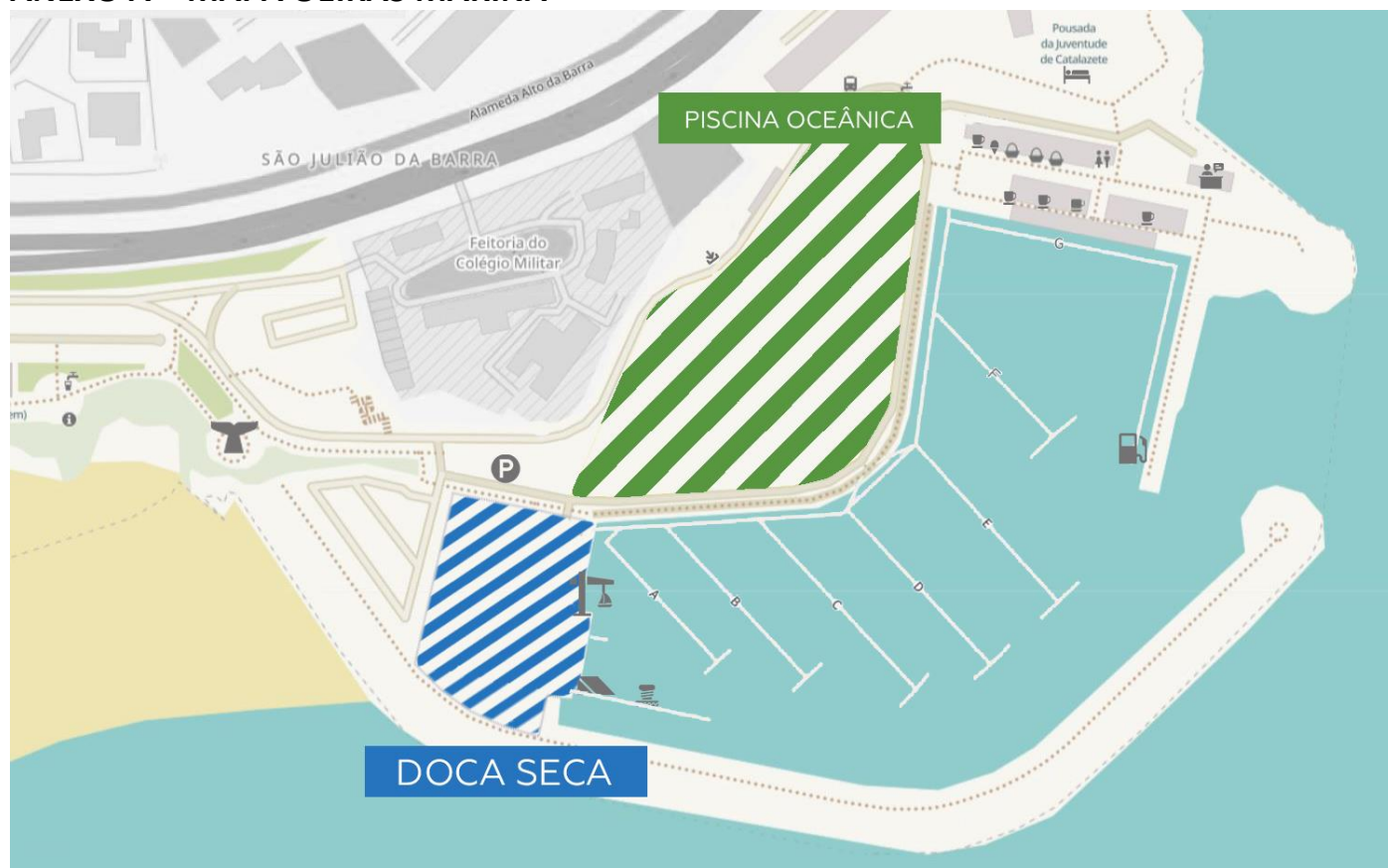
7.5 Profundidade: 5-25 metros

8. INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Nos Anexos das próximas páginas.



ANEXO A – MAPA OEIRAS MARINA



Complexo Oeiras Marina:

O Complexo Oeiras Marina é composto pelo Porto de Recreio de Oeiras, e a Piscina Oceânica de Oeiras. A prova decorrerá entre estes dois espaços.

Área Principal | Zona da Doca Seca, o principal espaço onde decorrerá a prova.

Estacionamento | Em frente à Doca Seca, e a entrada de pessoas é feita por um portão pequeno branco, e a entrada de viaturas pelo portão grande.

Boat Park | Na área de Doca Seca situa-se o Boat Park, Rampa, Grua, amarração dos botes, etc.

Sala de Júri, Reuniões de Treinadores e momentos de convívio | Área da Piscina Oceânica

Receção da Marina e posto de combustível | Lado Este da Marina

Contactos:

Acesso à Marina, entrada de barcos, etc. - 21 440 15 10

Abastecimento Combustível - 961 323 111

Manobras Grua, Acesso à Doca Seca, etc. - 912 110 843



ANEXO B – ORGANIZAÇÃO DOCA SECA



Zona Cor de Laranja | Boat Park

Zona Cinzenta | Trailer Park

Zona Cor de Rosa | Estacionamento de Carrinhos (Nota: É proibido parar carrinho no meio da rampa obstruindo a utilização da mesma e obstruindo a passagem)

Zona Roxa | Cais de Apoio à Rampa - Zona de Amarração

Zona Verde Água | Grua

Ponto Azul | Armazém da Escola de Vela

Ponto Verde Seco | Balneários (Balneário Masculino/ Direita Balneário Feminino)

Ponto Azul-Claro | WC Público

Zona Encarnada | Race Office

Zona Azul | Estacionamento Carrinhas dos Clubes

Zona Verde Claro | Salas de Reuniões, do Júri e Reunião Treinadores

Zona Castanha | Pontos de água



ANEXO C – DECLARAÇÃO MÃE/PAI/TUTOR

COMBATE À DOPAGEM NO DESPORTO

O abaixo-assinado, _____, portador do Documento Identificativo nº _____, com validade até ____/____/____, residente em _____, Pai/Mãe/Tutor do velejador(a) _____, portador(a) da licença desportiva da FPV nº _____, declara que autoriza que lhe sejam efetuados controlos de dopagem em competição e fora de competição, nos termos do n.º 3 do Artigo 31.º da Lei n.º 38/2012, de 28 de agosto.

Declaro também que:

- Autorizo a sua participação, mediante inscrição submetida pelo seu clube, em todas as regatas ou atividades organizadas pelo Clube organizador e Federação Portuguesa de Vela, no âmbito da Taça de Portugal da Classe 420, 2ª PAN de 420, assumindo que participará voluntariamente, por sua conta e risco. Assim, declaro conhecer e aceitar a regra 4 das Regras de Regata à Vela em vigor;
- Na minha ausência, autorizo o treinador acompanhante e/ou qualquer elemento da organização das competições, ou atividade relacionada com a mesma, a decidir sobre as medidas que, eventualmente, a equipa médica julgue necessárias em caso de urgência;
- Autorizo, para todos os efeitos legais, a Autoridade Organizadora a recolher e difundir a sua imagem enquanto participante neste evento, cedendo, gratuita e incondicionalmente, de forma perpétua, os direitos de utilização sobre todos os recursos audiovisuais recolhidos neste enquadramento.

_____, _____ de _____ de 2025

(Assinatura igual ao Documento Identificativo)