



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)