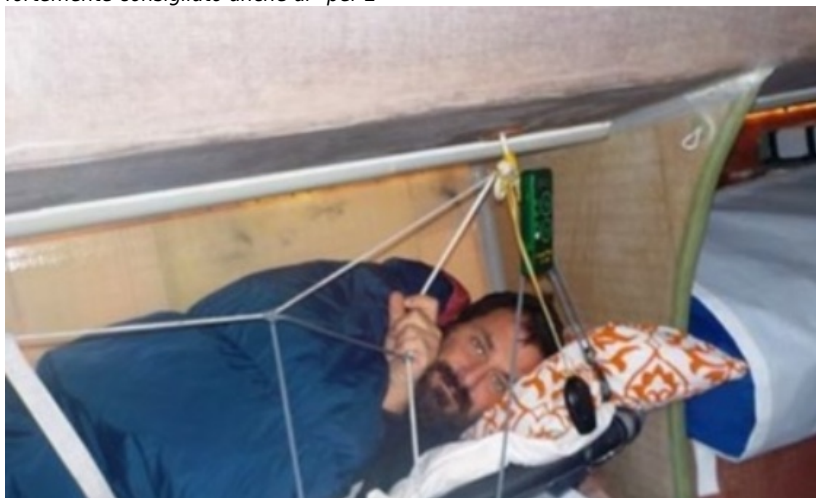




Roma per 1/per 2/per Tutti - Circolo Nautico Riva di Traiano, appuntamento l'8 aprile 2018

ROMA PER UNO
Roma per due
ROMA PER TUTTI
comunicato stampa

Si terrà il 5 aprile il corso per la gestione del sonno tenuto dal dottor Claudio Stampi. E' obbligatorio per i solitari e fortemente consigliato anche ai "per 2"



Roma, 26 marzo 2018 - A quindici giorni dal via, le iscrizioni alla "Roma" stanno per tagliare il traguardo delle 40 imbarcazioni, ed i solitari sono saliti a 5, oltre Valerio Brinati, iscritto alla "Per2", che ancora si riserva la possibilità di passare in solitario.

Ed alla "Roma per 1/2/Tutti" si continua ad investire in professionalità. E' appena terminato il corso di **Safety and Survival Training** dedicato a tutti i partecipanti alla regata e già **si pensa ai solitari ed al fondamentale corso per la gestione del sonno, per loro obbligatorio, che sarà effettuato dal dottor Claudio Stampi il giorno 5 aprile, dalle 13:00 alle 19:00.**

"Si può dire che alla Roma per 1/2/Tutti non si dorme mai - commenta il Presidente del CNRT **Alessandro Farassino** - anche se, per quando concerne il sonno, vorrei dire che si dorme meglio e, soprattutto, quando serve. **Non si dorme mai, invece, per quanto concerne le innovazioni** e la sicurezza. Oltre questi corsi, abbiamo anche **un nuovo sistema di piombatura** molto più sicuro, **un tracking molto più puntuale, veri professionisti per il meteo.** Stiamo **investendo molto per rendere sempre più sicura ed accessibile a tutti una regata di grande altura** che si svolge in una stagione di transizione molto complicata dal punto di vista meteo".

Il corso è ovviamente aperto a chiunque voglia partecipare, ed è **fortemente consigliato anche a chi regata in coppia, perché anche per loro i ritmi veglia/sonno sono particolarmente stressanti.** Ed è comunque **indispensabile per chiunque si cimenti nella grande altura, controllare il sonno** e riuscire ad aumentare le ore di veglia mantenendo un'attenzione ottimale. E' un requisito fondamentale sia per la sicurezza sia per il successo della performance sportiva. Per iscriversi è necessario inviare una mail a cnrt@cnrt.it e versare una quota di partecipazione pari a 200,00 euro. "Doctor Sleep", questo il nickname di Stampi negli Stati Uniti, è famoso in tutto il mondo e presta consulenza non solo ai velisti più famosi che si sono avventurati in solitario in Oceano, ma anche a professionisti di ogni genere e perfino agli astronauti. Tutto parte comunque dalla vela e dalle sue esperienze con i grandi navigatori solitari, a cominciare da Ellen Mac Arthur, e proprio "lavorando con i velisti impegnati a competere in solitario su lunghe distanze", rivela Stampi, "abbiamo scoperto che i migliori risultati in termini di concentrazione e qualità della vita, si ottengono dormendo circa 4 ore al giorno, con 4 ore di veglia intervallate da sonnellini che possono variare dai 30 ai 60 minuti".

Per la giornata di studio, i partecipanti devono presentarsi muniti di un materassino sottile e di un sacco a pelo. Ovvero, dalla teoria si passerà immediatamente alla pratica. Questo, infatti il programma del "Workshop Gestione del sonno" che è denominato "Alertness, Performance and Sleep Optimization Program".



I bandi di regata sono scaricabili sul sito del Circolo Nautico Riva di Traiano ai seguenti link <http://cnrt.it/Race.asp?ID=16>

**Roma per 1/per 2/per Tutti - Circolo Nautico Riva di
Traiano, appuntamento l'8 aprile 2018**