



FEDERAZIONE ITALIANA VELA

COMITATO XIII ZONA FIV – FRIULI VENEZIA GIULIA

PIAZZALE ATLETI AZZURRI D'ITALIA, PRESSO UFFICI CONI - STADIO NEREO ROCCO
CAP 34148 – TRIESTE.

Telefono: +39 393 878 8156 - mail: xiii-zona@federvela.it - C.F. 95003780103

RADUNI OPTIMIST ALPAGO, LAGO DI S.CROCE-BELLUNO

LEGA NAVALE ITALIANA BELLUNO

OBIETTIVI

LA XIII ZONA PROPONE DUE RADUNI PER LA CLASSE OPTIMIST, UNO PER GLI ATLETI DELLA DIVISIONE A (JUNIORES) E UNO PER GLI ATLETI DELLA DIVISIONE B (CADETTI). OBIETTIVO DI ENTRAMBI I RADUNI E' DI MIGLIORARE LE TECNICHE DI CONDUZIONE E STRATEGIA DI REGATA DEGLI ATLETI IN PREPARAZIONE DELLE SELEZIONI ZONALI PER I CAMPIONATI ITALIANI. QUESTI RADUNI COLLEGIALI SONO ANCHE IMPORTANTI PER FAR GRUPPO TRA I RAGAZZI, FAVORIRE I RAPPORTI INTERPERSONALI E SCAMBI FORMATIVI TRA GLI ALLENATORI.

IN PARTICOLARE UNO DEI FOCUS DEL RADUNO PER GLI JUNIORES E' FAVORIRE LA CONCENTRAZIONE E FOCALIZZARE L'OBIETTIVO CON L'ACQUISIZIONE DI SEMPLICI TECNICHE DI RESPIRAZIONE CON IL MENTAL TRAINING.

TECNICI PRESENTI: MAURIZIO SCRAZZOLO, DRAGAN GASIC, STEFANO CIGUI.

NEL CASO ALTRI ALLENATORI DESIDERINO ACCOMPAGNARE I PROPRI ATLETI AL RADUNO LE SPESE DI VITTO E ALLOGGIO SARANNO A CARICO DEGLI STESSI. PER AGEVOLARE L'ORGANIZZAZIONE COMUNICARE I NOMINATIVI ENTRO IL 7 MAGGIO PER IL RADUNO JUNIORES ED ENTRO IL 20 MAGGIO PER IL RADUNO CADETTI A GIULIA PIGNOLO.

ISCRIZIONI

I RADUNI SONO A NUMERO CHIUSO CON UN LIMITE DI 40 ATLETI.

RADUNO JUNIORES: 12-16 GIUGNO

POTRANNO PARTECIPARE I PRIMI 40 ATLETI DELLA XIII ZONA CHE HANNO PRESO PARTE ALLA SELEZIONE INTERZONALE DI RIMINI DEL 24-25-26 MARZO. QUALORA UN'ATLETA RINUNCI, IL POSTO RESO DISPONIBILE VERRÀ ASSEGNATO DAL COMITATO DI ZONA.

IL GIORNO LUNEDÌ 12 GIUGNO È PREVISTO IL RITROVO PRESSO IL CIRCOLO ALLE ORE 10.30 PER SCARICARE LE BARCHE E PREPARARLE PER L'ALLENAMENTO DEL POMERIGGIO. PRANZO ALLA LEGA NAVALE BELLUNO ALLE ORE 12.00.

L'ULTIMO GIORNO IL RADUNO TERMINERÀ ALLE ORE 17.00.

ISCRIZIONE TRAMITE IL LINK ENTRO IL 7 MAGGIO: [HTTPS://FORMS.GLE/S978MwMK5kkJUp83A](https://forms.gle/S978MwMK5kkJUp83A)

COSTO: 320€ DA VERSARE SUL CONTO DELLA XIII ZONA

IBAN: IT06 B010 0502 2000 0000 0006 140,

INVIARE COPIA DELLA RICEVUTA IN ZONA: XIII-ZONA@FEDERVELA.IT CON CAUSALE: NOME E COGNOME DELL'ATLETA – RADUNO ALPAGO JUNIORES.

IL PAGAMENTO VA EFFETTUATO ENTRO IL 7 MAGGIO.

NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È COMPRESO:

- alloggio in mezza pensione presso l'albergo Bortoluzzi- escluse bevande
- pranzo e merenda presso la Lega Navale Italiana Belluno
- trasporto dall'albergo alla Lega Navale andata e ritorno
- allenamento in acqua e assistenza
- teoria e video riprese per discussione a terra pre e post-allenamento
- uso della palestra comunale per attività motoria

IMPORTANTE!!

SI RICORDA DI INVIARE COPIA DELLA CARTA D'IDENTITÀ DELL'ATLETA A FORMAZIONEXIII@GMAIL.COM ENTRO IL 1 GIUGNO PER AGEVOLARE LE PRATICHE DI ACCOGLIENZA IN ALBERGO. SI PREGA DI MANDARE IL FILE IN FORMATO PDF, FRONTE E RETRO DEL DOCUMENTO SU UN'UNICA PAGINA COSÌ NOMINATO: CARTA IDENTITÀ-NOME E COGNOME-RADUNO JUNIORES.

ALLOGGIO: ALBERGO BORTOLUZZI, VIA GIACOMO MATTEOTTI, 1, 32016 ALPAGO BL. TELEFONO: 0481 4280

RADUNO CADETTI: 26-29 GIUGNO

IL RADUNO È APERTO A TUTTI GLI ATLETI CADETTI 2013 E 2014 FINO AL LIMITE DI 40 ATLETI IN TOTALE. NEL CASO CI SIANO POSTI DISPONIBILI IL RADUNO VERRÀ APERTO ANCHE AI 2012 CHE NON HANNO PARTECIPATO AL RADUNO JUNIORES. È FONDAMENTALE CHE L'ATLETA RIESCA A NAVIGARE

IN SICUREZZA E AUTONOMIA CON 15 KN E LA STESSA ATTREZZATURA DELLA BARCA DEV'ESSERE ADEGUATA ALLE CONDIZIONI METEO DI ALPAGO (CIRCA 15-20 KN).

QUALORA UN ATLETA RINUNCI, IL POSTO RESO DISPONIBILE VERRÀ ASSEGNATO DAL COMITATO DI ZONA.

IL GIORNO LUNEDÌ 26 GIUGNO È PREVISTO IL RITROVO PRESSO IL CIRCOLO ALLE ORE 10.30 PER SCARICARE LE BARCHE E PREPARARLE PER L'ALLENAMENTO DEL POMERIGGIO. PRANZO ALLA LEGA NAVALE BELLUNO ALLE ORE 12.00

L'ULTIMO GIORNO IL RADUNO TERMINERÀ ALLE ORE 17.00

ISCRIZIONE TRAMITE IL LINK ENTRO IL 7 MAGGIO: [HTTPS://FORMS.GLE/KLwERYdeBRrCd7TY7](https://forms.gle/KLwERYdeBRrCd7TY7)

COSTO: 300€ DA VERSARE SUL CONTO DELLA XIII ZONA

IBAN: IT06 B010 0502 2000 0000 0006 140,

INVIARE COPIA DELLA RICEVUTA IN ZONA: XIII-ZONA@FEDERVELA.IT CON CAUSALE: NOME E COGNOME DELL'ATLETA – RADUNO ALPAGO CADETTI.

IL PAGAMENTO VA EFFETTUATO ENTRO IL 7 MAGGIO.

NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È COMPRESO:

- alloggio in mezza pensione presso l'albergo Bortoluzzi- escluse bevande
- pranzo e merenda presso la Lega Navale Italiana Belluno
- trasporto dall'albergo alla Lega Navale andata e ritorno
- allenamento in acqua e assistenza
- teoria e video riprese per discussione a terra pre e post-allenamento
- uso della palestra comunale per attività motoria

IMPORTANTE!!

SI RICORDA DI INVIARE COPIA DELLA CARTA D'IDENTITÀ DELL'ATLETA A FORMAZIONEXIII@GMAIL.COM ENTRO IL 1 GIUGNO PER AGEVOLARE LE PRATICHE DI ACCOGLIENZA IN ALBERGO. SI PREGA DI MANDARE IL FILE IN FORMATO PDF, FRONTE E RETRO DEL DOCUMENTO SU UN'UNICA PAGINA COSÌ NOMINATO: CARTA IDENTITÀ-NOME E COGNOME-RADUNO CADETTI.

ALLOGGIO: ALBERGO BORTOLUZZI, VIA GIACOMO MATTEOTTI, 1, 32016 ALPAGO BL. TELEFONO: 0481 4280

PROGRAMMA GIORNALIERO DEI RADUNI

7.00 - SVEGLIA

7.15-8.00 – ATTIVAZIONE MUSCOLARE CON ESERCIZI DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE

8.30 - COLAZIONE

9.30 – RITROVO AL CIRCOLO E PREPARAZIONE DELLE BARCHE

10.15 TEORIA

12.00 PRANZO

13.30 USCITA IN ACQUA FINO ALLE 16.30 CIRCA

18.00 – TEORIA

19.30 – CENA

21.45 – SONNO

I RAGAZZI SARANNO SEGUITI A TERRA E IN ACQUA DAI TECNICI PRESENTI AL RADUNO. PER IL TRASFERIMENTO DALL'ALBERGO AL CIRCOLO VERRANNO USATI I FURGONI DEGLI ALLENATORI.

I CELLULARI NON SONO AMMESSI.

CONSIGLI

PORTARE ABBIGLIAMENTO ADATTO ALL'ATTIVITÀ MOTORIA ALL'ARIA APERTA E IN PALESTRA E ABBIGLIAMENTO PESANTE PER L'USCITA IN ACQUA.

CONTATTI:

DIRETTORE SPORTIVO ZONALE: GIULIA PINOLO CELL. 340 620 3753 - MAIL:
FORMAZIONEXIII@GMAIL.COM INDICARE NELLA MAIL: RADUNO ALPAGO PER QUALSIASI
INFORMAZIONE.

INFORMAZIONI PER I TECNICI

IL CIRCOLO METTE A DISPOSIZIONE IL CAPANNONE ESTERNO CON TAVOLI PER DIDATTICA, UN VIDEO PROIETTORE E RELATIVO TELO, SPAZIO ESTERNO SULLE TERRAZZE PER LE BARCHE, LAVAGNA 70x100 CM, POSTO PER GOMMONI E CARRELLI.

PER L'UTILIZZO DEI GOMMONI SUL LAGO E' NECESSARIO INVIARE COPIA DELL'ASSICURAZIONE DEL MEZZO ALLA segreteria@lnibelluno.com **ENTRO IL 28 MAGGIO** PER POTER EFFETTUARE LA RICHIESTA AL COMUNE.

I GOMMONI SARANNO ORMEGGIATI AI GAVITELLI DURANTE IL RADUNO. NEL CASO VENGANO UTILIZZATI GLI STESSI MEZZI PER IL RADUNO CADETTI SARÀ NECESSARIO TIRARLI SU E LASCIARLI PARCHEGGIATI IN BASE FINO ALL'INIZIO DEL SECONDO RADUNO.

IL COMITATO DI ZONA