



FEDERAZIONE ITALIANA VELA
COMITATO XIII ZONA FIV – FRIULI VENEZIA GIULIA
PIAZZALE ATLETI AZZURRI D'ITALIA, PRESSO UFFICI CONI - STADIO NERO
ROCCO CAP 34148 – TRIESTE.
Telefono: +39 393 878 8156 - mail: xiii-zona@federvela.it - C.F. 95003780103

RADUNI OPTIMIST CADETTI 2024

LAGO DI S.CROCE-BELLUNO

LEGA NAVALE ITALIANA BELLUNO

8-9-10 LUGLIO

OBIETTIVI

LA XIII ZONA PROPONE UN RADUNO PER GLI ATLETI CADETTI CON L'OBBIETTIVO DI MIGLIORARE LE TECNICHE DI CONDUZIONE E PER FAVORIRE I RAPPORTI INTERPERSONALI TRA I RAGAZZI E SCAMBI FORMATIVI TRA GLI ALLENATORI.

NEL CASO ALTRI ALLENATORI DESIDERASSERO 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 10 GIUGNO A GIULIA PINOLO.

ISCRIZIONI

IL RADUNO È APERTO A TUTTI GLI ATLETI CADETTI 2014 E 2015 FINO AL LIMITE DI 40 ATLETI IN TOTALE. NEL CASO CI SIANO POSTI DISPONIBILI IL RADUNO VERRÀ APERTO ANCHE AI 2013 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 VERRÀ ASSEGNATO ALLA DISCREZIONE DEI TECNICI PRESENTI.

ISCRIZIONE TRAMITE IL LINK ENTRO IL 10 GIUGNO:

[HTTPS://FORMS.GLE/IRG5AQD5BAG7BDUJ7](https://forms.gle/IRG5AQD5BAG7BDUJ7)

COSTO: **240€** 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 10 GIUGNO.

SI RACCOMANDA DI EFFETTUARE L'ISCRIZIONE ENTRO IL 10 GIUGNO. NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI DOPO TALE DATA.

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

ALBERGO ALLA SPIAGGIA, VIALE AL LAGO, 5, 32016 FARRA D'ALPAGO BL , TELEFONO: [0437 4238](tel:04374238)

PROGRAMMA

IL GIORNO LUNEDÌ 8 LUGLIO È PREVISTO IL RITROVO PRESSO IL CIRCOLO ALLE ORE 11.30 PER SCARICARE LE BARCHE E PREPARARLE PER L'ALLENAMENTO DEL POMERIGGIO. PRANZO ALLA LEGA NAVALE BELLUNO ALLE ORE 12.30

L'ULTIMO GIORNO IL RADUNO TERMINERÀ ALLE ORE 17.

- *GIORNATA TIPO*

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.

EVENTUALI ROTTURE O DANNI CAUSATI ALLE STANZE DELL'ALBERGO VERRANNO SUDDIVISI TRA GLI ATLETI DELLA STANZA.

ABBIGLIAMENTO: PORTARE SCARPE E TUTA DA GINNASTICA, GIACCA A VENTO, ABBIGLIAMENTO CONSONO DA VELA.

CONTATTI:

REFERENTE ZONALE: GIULIA PIGNOLO CELL. 340 620 3753

- MAIL: FORMAZIONEXIII@GMAIL.COM INDICARE NELLA MAIL: RADUNO ALPAGO PER QUALSIASI INFORMAZIONE.

IL COMITATO DI ZONA