



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](mailto:xiii-zona@federvela.it) - C.F. 95003780103

## RADUNI OPTIMIST DIVISIONE B 2025

LAGO DI S.CROCE-BELLUNO

LEGA NAVALE ITALIANA BELLUNO

30 GIUGNO – 3 LUGLIO

### OBIETTIVI

LA XIII ZONA PROPONE UN RADUNO PER GLI ATLETI DIVISIONE **B** (CADETTI) CON L'OBIETTIVO DI MIGLIORARE LE TECNICHE DI CONDUZIONE E TATTICA DI REGATA DEGLI ATLETI E PER FAVORIRE I RAPPORTI INTERPERSONALI TRA I RAGAZZI E SCAMBI FORMATIVI TRA GLI ALLENATORI.

### TECNICI DEL RADUNO:

STEFANO CIGUI, STEFANO ZUGNA, SARA JUGOVAZ, IRENE CALICI

### ISCRIZIONI

IL RADUNO È OPEN MA A NUMERO CHIUSO CON UN LIMITE DI 40 ATLETI.

ISCRIZIONE TRAMITE IL LINK ENTRO IL 16 MAGGIO:

[HTTPS://FORMS.GLE/1R14PSCtkgxBcZ92A](https://forms.gle/1R14PSCtkgxBcZ92A)

**NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI DOPO TALE DATA.**

**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](mailto:XIII-ZONA@FEDERVELA.IT) CON CAUSALE: NOME E COGNOME DELL'ATLETA – RADUNO ALPAGO  
DIVISIONE B O CADETTI.

IL PAGAMENTO VA EFFETTUATO ENTRO VENERDÌ 16 MAGGIO.

### LA QUOTA DI ISCRIZIONE COMPRENDE:

MEZZA PENSIONE PRESSO GLI ALBERGHI - PRANZO E MERENDA ALLA LEGA NAVALE SEZ. BELLUNO

TRASPORTO CON FURGONI DEI CIRCOLI: A/R ALBERGO – BASE NAUTICA LNI BL

4 ALLENATORI PER ALLENAMENTI, REGATINE, BRIEFING/DEBRIEFING, PREPARAZIONE ATLETICA, GIOCHI E TEMPO LIBERO.

ORMEGGIO BARCA, DISPONIBILITÀ SPOGLIATOI E AULA DIDATTICA

## **PROGRAMMA**

IL GIORNO 30 GIUGNO 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 CIRCA.

### *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 BRIEFING - TEORIA

12.00 PRANZO

13.30 USCITA IN ACQUA FINO ALLE 16.30 CIRCA

18.00 – TEORIA E DEBRIEFING

19.30 – CENA; 21.45 – SONNO

## **ALLOGGIO:**

ALBERGO BORTOLUZZI, VIA GIACOMO MATTEOTTI, 1, 32016 ALPAGO BL. TEL: 0437 4280

ALBERGO ALLA SPIAGGIA, VIALE AL LAGO, 5, 32016 FARRA D'ALPAGO BL, TEL: 0437 4238

## **!! NOTE IMPORTANTI PER GLI ATLETI !!**

### **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](mailto:FORMAZIONEXIII@GMAIL.COM) CON OGGETTO: RADUNO ALPAGO CADETTI

IL COMITATO DI ZONA