



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

RADUNO ILCA 2025

LAGO DI S.CROCE-BELLUNO

LEGA NAVALE ITALIANA BELLUNO

15-18 LUGLIO

OBIETTIVI

LA XIII ZONA PROPONE UN RADUNO PER GLI ATLETI DELLA CLASSE ILCA 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:

PAOLO DE ANGELIS, ELIA STOCCO, JAN MIKULIN, LUCA LORENZONI

ISCRIZIONI

IL RADUNO È OPEN MA A NUMERO CHIUSO CON UN LIMITE DI 40 ATLETI. SONO AMMESSI GLI ATLETI ILCA 4, ILCA 6 E ILCA 7.

ISCRIZIONE TRAMITE IL LINK ENTRO IL 20 GIUGNO:

[HTTPS://FORMS.GLE/K5FM5JGpW3RPUYE8](https://forms.gle/K5FM5JGpW3RPUYE8)

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 CON CAUSALE: NOME E COGNOME DELL'ATLETA – RADUNO ALPAGO ILCA. IL PAGAMENTO VA EFFETTUATO ENTRO IL 20 GIUGNO.

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
- ORMEGGIO BARCA, DISPONIBILITÀ SPOGLIATOI E AULA DIDATTICA

PROGRAMMA

IL GIORNO 15 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 CIRCA.

GIORNATA TIPO

7.00 - SVEGLIA

7.15-8.00 – ATTIVAZIONE MUSCOLARE

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.

ALLOGGIO:

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

ALBERGO ALLA SPIAGGIA, VIALE AL LAGO, 5, 32016 FARRA D'ALPAGO BL , TELEFONO: 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 6203753 - MAIL:

FORMAZIONEXIII@GMAIL.COM INDICARE NELLA MAIL: RADUNO ALPAGO ILCA

IL COMITATO DI ZONA