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 DIVISIONE A 2025

LAGO DI S.CROCE-BELLUNO

LEGA NAVALE ITALIANA BELLUNO

9-12 GIUGNO

OBIETTIVI

LA XIII ZONA PROPONE UN RADUNO PER GLI ATLETI DIVISIONE A (JUNIORES) 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:

DRAGAN GASIC, STEFANO CIGUI, FRANCESCO PEDROTTI, TIMOTEY ROT

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

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 DIVISIONE A** O JUNIORES.

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 e tempo libero.

ormeggio barca, disponibilità spogliatoi e aula didattica

Programma

Il giorno 9 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. 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. 340 620 3753**

mail: formazionexiii@gmail.com con oggetto: raduno alpago Juniores

Il COMITATO DI ZONA