

BANDO RADUNO INTERZONALE CLASSE LASER 19 - 23 GIUGNO 2018

La Federazione Italiana Vela 12° Zona organizza dal 19 al 23 giugno presso la LNI Belluno sul Lago di S.Croce un Raduno di Perfezionamento Interzonale per la Classe Laser .

Possono parteciparvi tutti gli equipaggi regolarmente tesserati nella XII° Zona presso una società affiliata per l'anno in corso e che hanno fatto attività nelle classi:

- Laser 4.7 dai 12 anni compiuti fino ad Under 18 (preferibilmente Under 17)
- Laser Radial non Under 15 e fino ad Under 19
- Laser Standard non Under 17 e preferibilmente fino ad Under 23.

ISCRIZIONE

Si richiede iscrizione **via mail alla XII° Zona - email: xii-zona@federvela.it entro il 12 giugno 2018** con versamento di € 50,00 su bonifico bancario **IBAN IT09M010050204600000036500** con casuale (Nome, Cognome, Circolo, Classe) per la sola quota di partecipazione.

Vitto e Alloggio sono stati prenotati presso l'Albergo Bortoluzzi a Farra d'Alpago con pensione completa di € 45,00 giornaliera.

La quota dovrà essere saldata direttamente alla reception dell'albergo da ogni singolo utente.

RADUNO ED ORARI

Il Raduno inizierà martedì 19 giugno alle ore 10 (ognuno raggiungerà la località con propri mezzi) e finirà sabato 23 giugno alle ore 18. E' stata organizzata anche la permanenza della notte del 23 giugno presso l'Albergo Bortoluzzi in considerazione della regata interzonale del 24 giugno sempre presso la LNI Belluno .

ORARIO GIORNALIERO:

8.00 sveglia
8.20 Preparazione atletica e risveglio muscolare
9.00 colazione
10.00 teoria
11.30 spostamento al LNI
12.00 pranzo e briefing
12.45 inizio attività in acqua
18.00 rientro a terra
18.30 rientro in hotel
19.30 cena
20.40 debriefing
22.45 silenzio

Tale orario sarà modificabile dallo staff istruttori.

PROGRAMMA

Verranno organizzati gruppi di lavoro in base alle competenze e si opererà principalmente su fondamentali individuali tattica e strategia di regata e regolamento. Ogni giorno verrà fatta una verifica del lavoro acquisito con regate di osservazione. Inoltre verranno affrontati argomenti basilari sulla preparazione atletica , dieta e regolamento di regata con personale qualificato.

Ci saranno insieme alla nostra zona anche l'organizzazione e gli equipaggi della 13ma zona che interagiranno con noi.

ISTRUTTORI

Tutti gli istruttori di circolo che vorranno partecipare al Raduno possono farlo previo avviso alla zona entro il 7 giugno con mail e rendendosi autonomi per vitto ed alloggio e mezzo terrestre e marino (attenzione che serve l'autorizzazione della LNI Belluno per poter scendere in acqua con il proprio gommone. Comunque tutte le attività dovranno essere organizzate e regolamentate dallo staff del raduno.

La collaborazione è molto ben accetta.

STAFF ISTRUTTORI DEL RADUNO

Coordinatore il CTZ Paolo de Angelis cel. : 3428546019

Istruttore: Lino Favaron

Istruttore: Matteo Simonato (qualora preiscritti almeno 20 atleti)

Preparatore Atletico prof. Federico Daniele