

## BANDO RADUNO INTERZONALE CLASSE LASER 25 - 29 GIUGNO 2019

La Federazione Italiana Vela XII Zona organizza dal 25 al 29 giugno 2019 presso la LNI Belluno sul Lago di S. Croce un Raduno di Perfezionamento Interzonale (XII-XIII) 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 16)
- Laser Radial dai 16 anni compiuti fino ad Under 19
- Laser Standard dai 18 anni compiuti fino ad (preferibilmente) Under 21 .

### ISCRIZIONE

Si richiede iscrizione via mail alla XII Zona - email: [xii-zona@federvela.it](mailto:xii-zona@federvela.it) entro il 12 giugno 2019 con versamento di € 50,00 su bonifico bancario IBAN IT09M0100502046000000036500 con causale Raduno Laser (Nome, Cognome, Circolo, Classe) per la sola quota di partecipazione.

Vitto e Alloggio verranno prenotati presso le strutture dell'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 25 giugno alle ore 10 (ognuno raggiungerà la località con propri mezzi) e finirà sabato 29 giugno alle ore 18. E' stata organizzata anche la permanenza della notte del 29 giugno presso l'Albergo Bortoluzzi in considerazione della regata interzonale del 30 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 13<sup>a</sup> 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.

## STAFF ISTRUTTORI DEL RADUNO

Coordinatore il CTZ Paolo de Angelis cel. : 3428546019

Istruttore: Lino Favaron

Istruttore: Matteo Simonato (qualora pre-iscritti almeno 20 atleti)

Preparatore Atletico prof. Federico Daniele

Per ogni altra informazione riferirsi al Direttore Sportivo Zonale Massimo Scarpa, email: maxshoe@tin.it.

IL PRESIDENTE DELLA XII ZONA FIV

Francesco Pappagallo

Venezia, 29 maggio 2019