

## BANDO RADUNO ZONALE CLASSE OPTIMIST

Lago di S.Croce 17 -21 LUGLIO 2018

La Federazione Italiana Vela XII Zona organizza dal 17 al 21 luglio presso la LNI Belluno sul Lago di S Croce un Raduno di Perfezionamento zonale per la classe Optimist

Possono parteciparvi tutti gli equipaggi regolarmente tesserati nella XII Zona presso la FIV per l'anno in corso e che abbiano fatto attività agonistica nella classe: Optimist Juniores e Cadetti.

### ISCRIZIONE

Si richiede iscrizione **via mail alla XII° Zona - email: [xii-zona@federvela.it](mailto:xii-zona@federvela.it) entro il 29 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 al costo di € 45,00 giornalieri.

**La quota dovrà essere corrisposta, per tutti gli atleti di ogni squadra e a cura degli accompagnatori, al coordinatore del raduno che provvederà a versarla alla reception dell'albergo.**

### RADUNO ED ORARI

Il Raduno inizierà martedì 17 luglio alle ore 10 (ognuno raggiungerà la località con propri mezzi) e finirà sabato 21 luglio alle ore 18.

E' stata organizzata anche la permanenza della notte del 21 luglio presso l'Albergo Bortoluzzi in considerazione della regata zonale del 22 luglio 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.

## **ISTRUTTORI**

Tutti gli istruttori di circolo che vorranno partecipare al Raduno possono farlo previo avviso alla zona entro il 29 giugno con mail e rendendosi autonomi per vitto ed alloggio e mezzo terrestre e marino ( attenzione che serve il permesso 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 cell. : 3428546019

Istruttore: Salvatore Prinzivalli

Istruttore: Nicolò Scalari (qualora preiscritti almeno 20 atleti)

Preparatore Atletico prof. Federico Daniele