



Federazione Italiana Vela

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE

IQFOIL U17

F.V. Malcesine, 1-4 giugno 2023

Programma

| 1° GIORNO | |
|------------------|--------------------------|
| 12:00 | Ritrovo al Circolo |
| 12:30 | Pranzo |
| 14:00 – 17:30 | Uscita in acqua |
| 18:00 | Stretching e De-briefing |
| 19:00 | Fine attività |

| 2° GIORNO | |
|------------------|--------------------------|
| 7:45 | Ritrovo al circolo |
| 8:30 - 11:30 | Uscita in acqua |
| 12:00 | Pranzo |
| 14:00 – 17:30 | Uscita in acqua |
| 18:00 | Stretching e de-briefing |
| 19.00 | Fine attività |

| 3° GIORNO | |
|------------------|--------------------------|
| 7:45 | Ritrovo al circolo |
| 8:30 -11:30 | Uscita in acqua |
| 12:00 | Pranzo |
| 14:00 – 17:30 | Uscita in acqua |
| 18:00 | Stretching e de-briefing |
| 19.00 | Fine attività |

| 4° GIORNO | |
|-------------|--------------------|
| 7:45 | Ritrovo al circolo |
| 8:30 -11:00 | Uscita in acqua |
| 12:00 | Pranzo |
| 13:00/14:30 | Uscita in acqua |
| 15:00 | Fine raduno |

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo

Tecnico di riferimento: Antonino Cangemi 380 383 5724 - anto98surf@gmail.com

Si ricorda a tutti i partecipanti di portare attrezzatura per lo svolgimento di attività a terra.

Si consiglia di avere un orologio GPS per registrazione e analisi dei dati in navigazione.