



Federazione Italiana Vela

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE

IQFOIL U17

F.V. Malcesine, 22-25 Aprile 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.