



Federazione Italiana Vela

# STAGE NAZIONALI DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE WINDSURF FOIL

**Torbole 17/20 Giugno**

## Programma

<b>1° GIORNO</b>	
12:00	Ritrovo presso Circolo Surf Torbole
13:00	Armo Tavole e Rigse a seguire riscaldamento a terra
14:00	Uscita in acqua
17:00	Rientro a terra disarmo e a seguire defaticamento
18:30	Debriefing e Video

<b>2° GIORNO</b>	
8:00	Ritrovo presso CST
8:05	Armo attrezzature e a seguire riscaldamento a terra
8:45	Uscita a mare
11:00	Rientro e a terra
12:30	Pranzo
14:00	Riscaldamento e a seguire uscita in acqua
17:00	Rientro a seguire defaticamento e debriefing con visione filmati

<b>3° GIORNO</b>	
8:00	Ritrovo presso LNI Centro Federale Marina Piccola
8:05	Armo attrezzature e a seguire riscaldamento
8:45	Uscita a mare
11:00	Rientro
12:30	Pranzo
14:00	Riscaldamento e uscita a Mare
17:00	Rientro a seguire defaticamento e debriefing con visione filmati

<b>4° GIORNO</b>	
8:00	Ritrovo presso CST
8,05	Armo attrezzature e riscaldamento
8:45	Uscita in acqua
11:00	Rientro a terra
11:40	Pranzo
13:30	Riscaldamento e uscita in acqua
15,30	Rientro a terra e defaticamento a seguire breve debriefing
16:00	Fine raduno

Tecnico di riferimento: Mauro Covre tel 328.7145892 mail: maurocovre@gmail.com