



Federazione Italiana Vela

**STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E
FORMAZIONE IQ FOIL JUNIOR U17
IN COLLABORAZIONE
CON LA IQFOIL CLASS ITALIA
LNI Civitavecchia, 9-12 Aprile 2026**

Programma stage

1° GIORNO	
12:00	Ritrovo al Circolo
12:30	Pranzo
14:00	Uscita in acqua
18:00	Rientro a terra
18:10-19:00	Stretching a seguire debriefing e video – Fine giornata

2° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
11:00	Uscita in acqua
12:30	Rientro
13:00	Pranzo
13:30	Uscita in acqua
18:00	Rientro a terra
18:10-19:00	Stretching e a seguire debriefing e video – Fine giornata

3° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
10,30/12,30	Uscita in acqua
13,00	Pranzo
13:30/18,00	Uscita in acqua
18:10-19:00	Stretching e a seguire debriefing e video – Fine giornata

4° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
10:30/12,30	Uscita in acqua
12:40	Pranzo
13:00/15:00	Uscita in acqua
15:30	Debriefing
16:00	Fine raduno

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo.

Tecnico di riferimento Federale: Antonino Cangemi tel 3803835724 mail:anto98surf@gmail.com

Tecnico di Classe che svolgerà lo stage: Armando Udine tel 3286029335 mail: armando.udine@gmail.com

Si ricorda a tutti i partecipanti di portare l'attrezzatura necessaria per lo svolgimento dell'attività a terra. Si consiglia di avere un orologio GPS per la registrazione e successiva analisi dei dati in navigazione.