



## **RADUNO TECNICO ZONALE LASER**

**Marsala 22-24 Giugno 2018**

Località e data

**Circolo Velico Marsala A.s.d.**

**Via Vito Falco n. 5 -91025 Marsala (TP)**

**Tel/Fax: 0923/713864 e-mail: [info@circolovelicomarsala.com](mailto:info@circolovelicomarsala.com)**

**Web: [www.circolovelicomarsala.com](http://www.circolovelicomarsala.com)**

ORGANIZZATORI DEL RADUNO - **Comitato VII zona FIV**

Ammissione – Saranno ammessi i preiscritti in ordine di arrivo ed in numero limitato.

Il raduno sarà curato dal tecnico Nazionale Enrico Strazzerà.

Iscrizioni: I timonieri dovranno confermare la partecipazione, ENTRO E NON OLTRE IL 12/06/2018 inviando una e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica: [VII-ZONA@federvela.it](mailto:VII-ZONA@federvela.it) e [info@circolovelicomarsala.com](mailto:info@circolovelicomarsala.com)

Programma - Si veda (ALLEGATO A)

Arrivo partecipanti - I partecipanti al raduno, dovranno presentarsi entro le ore 17:00 del 21/06/2018 presso il Circolo Velico Marsala.

Quota di partecipazione - Gratuita. Le spese di vitto e alloggio sono a carico del partecipante secondo convenzione stipulata dal Circolo Velico Marsala. Tutte le altre spese saranno a carico della Zona.

Responsabilità - I concorrenti prendono parte al raduno a loro rischio e pericolo. L'organizzatore non assume alcuna responsabilità per danni alle cose od infortuni alle persone che avvengano sia a terra che in mare.

Clausole di esclusione - Lo staff organizzatore si riserva di escludere dal raduno in qualsiasi momento coloro che non si attengano alle disposizioni impartite dagli istruttori o che mantengano una condotta ineducata o antisportiva o che non rispettino volutamente le principali norme di sicurezza.

Abbigliamento - I partecipanti dovranno avere al seguito oltre all'abbigliamento tecnico per le uscite in mare anche quello ginnico per l'attività sportiva a terra (scarpe, tuta, pantaloncini, ect.) ed inoltre il tovagliamento per l'igiene personale, asciugacapelli ecc.

### **Contatti telefonici -**

Circolo Velico Marsala: 0923 – 713864; 380 - 7567143

Spano' Claudio: 328 – 4027406

Giacalone Roberto: 349 - 6790728

## **ALLEGATO A**

In generale per evitare cali che rallentano tutto il gruppo é fatta richiesta a tutti i ragazzi di fornirsi di barrette, bevande isotoniche o comunque cibo e acqua. Presentarsi con attrezzatura efficiente (niente pale timoni che salgono, barre del timone che picchiano lo strozzatore, cime chilometriche o che non si muovono - troppo piccole o troppo grandi, cura dell'armamento per evitare perdite di tempo a sè stessi ed al gruppo).

Rispetto degli orari che poi magari avranno delle modifiche rispetto a questo programma di massima.

Tutti i ragazzi dovranno essere provvisti di quaderno su cui segnare appunti.

Per gli allenatori: il loro ruolo nella gestione dei gruppi è fondamentale per gli esercizi di linea di partenza. Comunque a turno ed a seconda dei ragazzi che seguirò posso tranquillamente portare in gommone con me gli allenatori interessati a lavorare insieme. Il programma potrà essere modificato, in base alle condizioni meteo.

#### PROGRAMMA DI MASSIMA RADUNO VII ZONA FIV classe LASER

21 giugno 2018 - h 16:30 Accettazione atleti presso Circolo Velico Marsala

h. 19:00 cena presso Ristorante Circolo

22 giugno 2018

h. 8.00 ATTIVAZIONE

h. 9.00 PREPARAZIONE BARCHE

h. 9.30 BRIEFING TECNICO Divisione in gruppi; Radial, 4.7 A ,4.7 B. I 4.7 divisi per livello dalla Zona - 1 ora per ciascun gruppo seguito da me nelle prove di tecnica (i due gruppi staranno tra boe ed esercizi di partenze che spiegherò al briefing). Seconda parte dell'allenamento dedicata a tattica e 3/4 regate su percorsi medi

h. 10.30 USCITA

h. 15.30 RIENTRO

h. 15.30-16.30 RELAX (colazione a sacco)

h. 16.30 DEBRIEFING

h. 17.30 STRETCHING

h. 18:00 FINE GIORNATA

h. 19:00 Cena al Circolo

### 23 GIUGNO 2018

h. 8.00 ATTIVAZIONE

h. 9.00 PREPARAZIONE BARCHE,

h. 9.30 BREVE BRIEFING

h. 10.00 USCITA Divisione in tre gruppi come il day 1 e stessi tempi ma allenamento incentrato su situazioni tattiche di attacco/difesa/mantenimento/marcature, per il gruppo con me. Lavoro sempre di partenze per gli altri due gruppi. Poi 2 regate su percorsi lunghi.

h. 14.30 RIENTRO

h. 15.30 PRANZO a sacco

h. 16.30 DEBRIEFING

h. 17.30 STRETCHING

h. 18.00 FINE GIORNATA

h. 19:00 Cena al Circolo

### 24 GIUGNO 2018

h. 9.00 ATTIVAZIONE

h. 9.30 PREPARAZIONE BARCHE

h. 10.00 BRIEFING

h. 11.00 ALLENAMENTO TUTTI INSIEME SU GRANDE LINEA DI PARTENZA

h. 12.00 TRE REGATE FINALI CON CLASSIFICA

h. 15:00 RIENTRO E PRANZO A SACCO

h. 16.00 DEBRIEFING

Eventuali variazioni saranno possibili a discrezione del Tecnico.

Gli istruttori potranno fare avere i loro suggerimenti sul programma entro il 12 giugno

### **Strutture Convenzionate**

#### **Residence le Saline**

Vicolo delle Saline, 10, 91025 Marsala TP

<http://www.residencelesaline.it/>

Appartamenti euro 25,00 a persona con prima colazione.

#### **B&B Nonno Gino**

Indirizzo: Via Giuseppe Garraffa, 88, 91025 Marsala TP

Telefono: 338 496 6441

<http://www.bbnonnogino.it/>

Camera Matrimoniale euro 60,00 con prima colazione.

#### **B&B Licari Holidays**

Via Armando Diaz n. 40

Telefono: 388 1433884 - 0923 716356

Diverse soluzioni euro 15,00 a persona

#### **Casa Vacanze “ La Palazzina ”**

Via Libertà 93 - Marsala

€ 20.00 a persona

Gaspere 3275705294

#### **Casa Vacanze “ Giulia “**

Via Libertà 87 - Marsala

€ 15.00 a persona

Gaspere 3275705294

### **Vitto: Bar - Ristorante convenzionato Circolo Velico Marsala**

Colazione

Pranzo al sacco (panino, frutto, acqua da 50cl)

Cena (primo, secondo contorno e acqua)

Il tutto euro 15,00 a persona

Per eventuali adesioni rivolgersi entro il 21/06 al 3284172616