



Lazise, il 07.09.2023

AL PRESIDENTE FEDERAZIONE ITALIANA RAFTING
Del Zoppo Benedetto
ALLA SEGRETERIA FEDERAZIONE ITALIANA RAFTING
ALLA COMMISSIONE TECNICA
Benciolini Matteo
ALLA COMMISSIONE SPORTIVA
Martini Zenò e Chiavacci Sonia

OGGETTO: Settore Agonistico. Raduno agonistico **aperto**.

Si comunica che in data 23/24 settembre 2023 presso lo stadio della canoa di Ivrea si svolgeranno allenamenti aperti a tutte le squadre delle categorie Cadetti, Ragazzi, Junior e Senior maschili/femminili.

Il raduno si pone l'obiettivo

- di programmare il lavoro tecnico da svolgersi nei prossimi mesi in vista degli appuntamenti internazionali del 2024 (fondamentali in acqua mossa) e
- di avviare un confronto costruttivo con gli allenatori di società per condividere il lavoro e la progettualità per la stagione entrante.

Il ritrovo è presso la sede della società "Ivrea Canoa Club" Via Dora Baltea (TO) per le ore 09.30 di sabato 23 settembre c.a.

Programma:

- 9.45 Briefing saluti e presentazione attività.
- 10.15 sistemazione gommoni e verifiche delle squadre partecipanti.
- Primo allenamento sabato 23, inizio allenamento alle ore 11.00 alle ore 13.00 (Tecnica tra le porte risalite).
- Secondo allenamento dalle ore 16.00 alle 18.00 prima ora percorsi da 2'00" circa (non cronometrati) seconda ora gioco tra le onde. Fine giornata con analisi del lavoro.
- Secondo giorno domenica 24 ritrovo ore 8.30, inizio allenamento 9.00 tecnica percorsi corti, fine lavoro ore 11.00.
- Secondo allenamento inizio ore 14,30 Tecnica traghetti, risalite, e porte in retro, fine lavoro ore 16.00. Defaticamento e valutazione della giornata.

Per partecipare agli allenamenti, i responsabili di società dovranno comunicare alla segreteria Federale i nominativi degli atleti e degli equipaggi entro giovedì 21 settembre c.a.

N.B Le spese del canale saranno a carico della Federazione mentre tutto il resto sarà a carico delle società partecipanti.

Gli atleti prima dell'evento dovranno

- **essere tesserati alla Federazione Rafting dalle loro rispettive società**
- **aver compilato il modulo di tesseramento annuale**
- **essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.**

Il Direttore tecnico

Paolo Benciolini

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Piazza San Paolo, 2 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it

