



Lazise, il 26.09.2022

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

OGGETTO: Settore Agonistico. Convocazioni raduno agonistico **aperto** per **squadre junior e senior**.

In data 22/23 ottobre 2022 presso il canale di Verona si svolgeranno allenamenti aperti per le squadre di alto livello appartenenti alle categorie junior e senior.

Ritrovo è presso la società del Canoa Club Verona Loc. Bottagisio Chievo (VR) alle ore 09.30 di sabato 23 ottobre c.a.

- Il primo allenamento sabato 22, ritrovo ore 9.30, inizio allenamento alle ore 10.00 alle ore 13.00 (Lavoro tra le porte risalite).
- Secondo allenamento dalle ore 15.00 alle 17.30 percorsi da 1'30" circa, sempre tra le porte (Ricerca del movimento corretto). Fine giornata con analisi del lavoro.
- Secondo giorno domenica 23 ritrovo ore 9.00, inizio allenamento 9.30 riscaldamento su acqua piatta, ore 10.00 entrata nel canale, percorsi lunghi, fine lavoro ore 12.30. Verrà disegnato percorso tipo gara, verranno fatte tre prove poi modificato ancora il percorso, saranno fatte altre prove simili.
- II° allenamento ritrovo ore 14,30 traghetti, 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 nomi degli atleti ed equipaggi. La comunicazione dovrà essere fatta entro giovedì 20 ottobre c.a..

Gli atleti prima dell'evento dovranno essere tesserati alla Federazione Rafting dalle loro rispettive società, aver compilato il modulo di tesseramento annuale ed essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

Il Direttore tecnico
Paolo Benciolini