



Lazise, il 02.02.2023

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

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

In data 18/19 febbraio 2023 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), per le ore 09.30 di sabato 18 febbraio c.a.

- Il primo allenamento sabato 18 ritrovo ore 9.30, inizio allenamento alle ore 10.00 alle ore 12.30 (Lavoro tra le porte percorsi da 60").
- Secondo allenamento dalle ore 14.30 alle 16.30 percorsi da 2'30" circa sempre tra le porte (Gara). Fine giornata con analisi del lavoro.
- Secondo giorno domenica 19 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. (percorsi da 2' minuti).
- II° allenamento ritrovo ore 14,30 gara RX fine lavoro ore 16.30.  
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 15 febbraio 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

**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](mailto:segreteria@federrafting.it) - [www.federrafting.it](http://www.federrafting.it)

