



Federazione Italiana Vela

STAGE NAZIONALE DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE IQ FOIL JUNIOR U17

IN COLLABORAZIONE CON LA CLASSE ITALIANA IQFOIL

Fraglia Vela Malcesine, 13-16 Giugno 2026

Programma stage

1° GIORNO	
12:00	Ritrovo al Circolo
12:30	Pranzo
14:00	Uscita in acqua
16:30	Rientro a terra
18:00	Stretching a seguire Debriefing e Video

2° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
11:00	Uscita in acqua
12:30	Rientro
13:00	Pranzo
13:30	Uscita in acqua
15:30	Rientro a terra
18:00	Stretching e a seguire debriefing con visione filmati

3° GIORNO	
10:00	Ritrovo al circolo
10,30/12,30	Uscita in acqua
13,00	Pranzo
13:30/16,00	Uscita in acqua
18,00	Stretching e a seguire Debriefing

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

Gli orari potrebbero subire variazioni in base alle condizioni meteo (uscita con peler ore 08:15)

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

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