

## Sponsor e Partner Ufficiali FIJLKAM:



Via dei Sandolini,79  
00122 Lido di Ostia (RM)  
Tel. +39 0656191513-515-530

[www.fijklkam.it](http://www.fijklkam.it)  
[judo.nazionale@fijklkam.it](mailto:judo.nazionale@fijklkam.it)



## Informazioni logistiche

Il villaggio turistico Efa-Ge.Tur. per le vacanze al mare è ubicato nel cuore della penisola di Lignano Sabbiadoro in una pineta delimitata da recinzione che si affaccia sulla spiaggia privata. Il centro ha una capienza di circa 2.400 persone, è dotato di numerose strutture sportive rigorosamente regolamentari (campi d'atletica, calcio, pallacanestro, pallamano, pallavolo, pista di pattinaggio, tennis, tre piscine, un parco giochi acquatici ed altro ancora) ampie sale per la ristorazione, sala convegni, locali per i servizi generali.

Un servizio di assistenza medica interno 24 ore su 24 presso l'infermeria e stanze per degenza completano i servizi.

## Come arrivare

### Auto

Autostrada A4 Torino-Trieste, uscire casello Latisana, seguire indicazioni per Lignano Sabbiadoro

### Treno

Stazione Latisana, servizio di autocorriere collega a Lignano Sabbiadoro (fermata EFA-GE.TUR.)

### Aereo

Aeroporto Ronchi dei Legionari (Trieste)  
o aeroporto Tessera di Venezia



# 6° STAGE INTERNAZIONALE FIJLKAM DI JUDO

Lignano Sabbiadoro/UD  
27 agosto-1 settembre 2010



Riservato agli Atleti delle classi Esordienti **A** e **B**, **CADETTI** e **JUNIORES** maschili e femminili ed agli Insegnanti Tecnici

# FIJLKAM

# FIJLKAM

# FIJLKAM

Lo Stage si svolgerà sotto la direzione tecnica dei componenti la Commissione Nazionale Giovanile.

**Quota di partecipazione:  
Periodo completo Euro 260,00**

La quota comprende:  
5 giorni in pensione completa  
(dalla cena di venerdì al pranzo di mercoledì - 8 allenamenti – utilizzo delle attrezzature di svago del villaggio.

**Giornata singola Euro 60,00.**

La quota comprende un pernottamento e due pasti e prima colazione –  
2 allenamenti - utilizzo delle attrezzature di svago del villaggio.

**Singolo allenamento Euro 15,00.**

**Programma provvisorio**

Ore 7,00	Risveglio muscolare
“ 8,00	Colazione
“ 9,30-11,00	Tecnica
“ 9,00-10,30	Tecnica, Es A - Es B
“ 10,30-12,00	Tecnica, Ca - Ju
“ 13,00-14,00	Pranzo
“ 16,00-17,00	Randori, Es A - Es B
“ 17,00-19,00	Randori, Ca - Ju
“ 20,00	Cena

**Arrivi e partenze:**

Le stanze saranno disponibili a partire dalle ore 16,00 di venerdì 27 agosto e dovranno essere lasciate entro le ore 9,00 di mercoledì 1 settembre.



*Il piacere di  
stare insieme  
giocare  
con lo sport  
ed allenarsi  
a contatto  
con mare  
e natura*



**Modello di iscrizione**

(da inviare entro il 30 giugno)

A) Tutti i pagamenti devono essere effettuati tramite bonifico bancario sulle seguenti coordinate:

BNL Sportello CONI Roma  
ABI: 01005  
CAB:03309  
Cc: 10108  
IBAN: IT96A010050330900000010108

B) Procedura di Iscrizione:

1. La prenotazione deve essere effettuata entro il 30 giugno versando la quota di preiscrizione di Euro 100,00 ed inviandone copia alla Segreteria di Settore (e-mail: [judo.nazionale@fijlkam.it](mailto:judo.nazionale@fijlkam.it) / fax: 06-56191527) indicando nella causale:
  - 1 - Nome Evento
  - 2 - Nome Società
  - 3 - @-mail Società
  - 4 - posti prenotati
 con il versamento, (Es. Stage Lignano-FIJLKAM-judo.nazionale@fijlkam.it-10 posti).
2. Al ricevimento della copia del versamento verrà inviata una e-mail all'indirizzo specificato contenente un modulo da compilare interamente e da reinviare alla Segreteria di settore, sempre a mezzo posta elettronica.
3. Il saldo della quota di partecipazione deve essere effettuato entro il 10 agosto ed inviato alla Segreteria di Settore indicando nella causale:
  - 1-Saldo
  - 2-Nome Società
  - 3-numero quote saldate.

In caso di mancata partecipazione l'acconto non potrà essere restituito.

