



COMITATO REGIONALE CALABRIA / SETTORE **KARATE**

CENTRO TECNICO DI ALTO PROFILO AGONISTICO

Reggio Calabria, 17 novembre 2017

AL VICEPRESIDENTE SETTORE KARATE
AL COMMISSARIO TECNICO REGIONALE
AL RESPONSABILE REGIONALE C.T.R.

==Loro Indirizzi==
Corrispondenza via E-mail

Oggetto: KUMITE/KATA –RADUNO NAZIONALE UNIVERSITARIO (RENDE/CS – 08 DICEMBRE / 10 DICEMBRE 2017)

Spettabile Vicepresidente,
con la presente lo scrivente Comitato Regionale Calabria settore Karate, con l'egida della Federazione, comunica che,
nel contesto del **Raduno Nazionale Universitario**,
al quale parteciperanno, oltre le Squadre Nazionali Universitarie, anche una rappresentanza della Nazionale Italiana Giovanile e una rappresentanza dei Gruppi Sportivi Militari, ha ritenuto utile che in una tale importante occasione di confronto e crescita sportiva, siano invitati a partecipare agli allenamenti previsti, i CTR limotrofi.

L'evento è in programma presso il "PalaCus" – Via Pietro Bucci – 87036 Arcavacata di Rende/CS, dall'08 al 10 dicembre 2017.

Per favorire la massima adesione, data l'importanza dell'evento, la partecipazione al Raduno è assolutamente gratuita.

In allegato il programma dettagliato.

UNITI SI VINCE



Il V. Presidente
Settore Karate

Francesca Bilardi

E MAIL calabriafjlkam.krt@libero.it
karategemelli@libero.it

Cell. 3398293692 / 3286563286



COMITATO REGIONALE CALABRIA / SETTORE KARATE

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI BASE:				
giornata tipo			KATA	KUMITE
1° GIORNO	08/12	mattina	09:30 / 11:00	11:00 / 12:30
		pomeriggio	15:30 / 17:00	17:00 / 18:30
2° GIORNO	09/12	mattina	09:30 / 11:00	11:00 / 12:30
		pomeriggio	Seminario tecnico-scientifico in aula	
3° GIORNO	10/12	mattina	09:30 / 11:00	11:00 / 12:30

Gli Atleti convocati con la presente devono presentarsi forniti del seguente materiale:

- **PROTEZIONI personali omologate WKF**: - corpetto - paradenti, parasegni, guantini, conchiglia, paratibia e paracolpo del piede;
- **KARATEGI**: i KARATEGI non dovranno avere nessuna scritta o loghi al di fuori di quelli autorizzati (nel kata non ci dovranno essere orli con i colori dell'Italia sulle maniche) e le misure non dovranno superare quelle stabilite dal regolamento;
- **CINTURE**: le cinture, rosse e blu, non dovranno avere nessuna scritta (nome);
- eventuale copia di richiesta esenzione a fini terapeutici (TUE/ATUE).

Gli Atleti sprovvisti di quanto sopra non potranno essere ammessi al Raduno Nazionale Universitario.



COMITATO REGIONALE CALABRIA / SETTORE **KARATE**

INFORMAZIONI LOGISTICHE

Luogo di svolgimento **PALACUS**

Via Pietro Bucci – 87036 Arcavacata di Rende/CS

Come arrivare

In Auto: Autostrada A3 Salerno/Reggio Calabria.

Provenendo dall'autostrada, prendere l'uscita di Cosenza Nord. Allo svincolo svoltare a sinistra immettersi sulla strada SS 18 (Silana–Crotonese) direzione Paola, seguendo le indicazioni per l'Università (circa 1,3 --2 Km, a seconda del percorso).

In Treno: Stazione ferroviaria di Castiglione Cosentino.

La stazione più vicina, quella di Castiglione Cosentino Scalo (sita nella zona di Quattromiglia di Rende) è situata a circa 2 Km dall'Università ed è collegata direttamente ai nodi ferroviari di Paola (linea ferroviaria tirrenica) e Sibari (linea ferroviaria ionica).

In prossimità della stazione vi è una fermata degli autobus del Consorzio Autolinee (linea bus che collega Cosenza con il Campus Universitario). Una pensilina indica la fermata degli autobus universitari.

I biglietti del Consorzio Autolinee (zona 1, € 1,20 corsa semplice; € 1,80 A/R) possono essere acquistati presso la posta privata esattamente di fronte alla pensilina.

In Aereo: Aeroporto di Lamezia Terme.

L'aeroporto internazionale di Lamezia Terme (CZ) è l'aeroporto più vicino alla città di Cosenza, da cui dista circa un'ora di macchina/bus.

I voli diretti previsti attualmente per Lamezia e da Lamezia sono consultabili attraverso il sito <http://www.lameziaairport.it/>



COMITATO REGIONALE CALABRIA / SETTORE **KARATE**

Per il soggiorno tutti i partecipanti dovranno provvedere presso le strutture esterne.

La convenzione alberghiera, è stata effettuata presso l'Hotel Excelsior Cosenza (www.htlexcelsior.it).

Di seguito l'offerta in convenzione:

Tariffe a camera con prima colazione inclusa:

Camera singola : Euro 30,00

Camera doppia : Euro 40,00

Camera tripla : Euro 55,00

Camera quadrupla : Euro 65,00

Eventuale supplemento cena : Euro 12,00 (presso ristorante convenzionato a 50mt ns hotel)

Hotel Excelsior Cosenza

tel/fax 098474383

fax 098474383

hotelexcelsior@hotmail.com

www.htlexcelsior.it

Nei giorni di svolgimento del Raduno sarà possibile fruire del servizio di ristorazione dell'Università della Calabria. Chi fosse interessato potrà usufruire della mensa, pagando direttamente il ticket in loco (servizio disponibile dalla cena di giovedì 7 dicembre 2017 al pranzo di domenica 10 dicembre 2017). Il costo di un **singolo pasto è di Euro 5,00**.