

**A.S.D. DOLOMITICA  
NUOTO C.T.T.**

Via Venezia, 52 - 38037 PREDAZZO TN  
P.IVA 01755430228



**PREDAZZO**  
Sport is life *SPORT.COM*

Predazzo, 28/11/2017

## Resoconto triathlon di novembre 2017

*12/11/2017: Ironman Los Cobos (Messico)*

Grande giornata per i nostri atleti della ASD DOLOMITICA NUOTO CTT **Chiara Grasso, Alessandro Conzatti, Patrick Bombardelli e Alessandro de Tommaso** al Mazda México Ironman Los Cabos!



Chiara, Ale C., Patrick, Ale dT.

Oltre al risultato potete leggere anche un loro commento alla gara:

Chiara è terza di categoria (25-29 anni) e 44<sup>a</sup> assoluta con il tempo di 12h e 43'.

*“Siamo arrivati a Los Cobos e da subito il caldo ci ha fatto capire che la gara sarebbe stata più impegnativa del previsto. Nei giorni precedenti oltre a goderci un po' di vacanza ci siamo abituati al clima e alle caratteristiche delle strade.*

*Il posto ha di certo aiutato, il panorama era davvero spettacolare.*

*Il giorno della gara abbiamo nuotato in un oceano pacifico che si presentava più difficile rispetto alle sue caratteristiche in questo periodo dell'anno, ma per tutti è andato molto bene.*

*La bici è stata durissima, oltre per il dislivello (quasi 2000 d+) anche per il caldo che è venuto fuori, pedalare sotto 40 gradi non aiuta in previsione di correre una maratona dopo.*

*Con l'aiuto dei sacchetti di ghiaccio da mettere nel body siamo riusciti ad arrivare in fondo a questa avventura, le gambe mi hanno abbandonata in maratona, ma alternando corsa e camminata sono andata a prendermi anche questa medaglia!!*

*Poter condividere questo viaggio con Patrick, Ale e Deto è stata sicuramente la parte più bella di tutto!”*

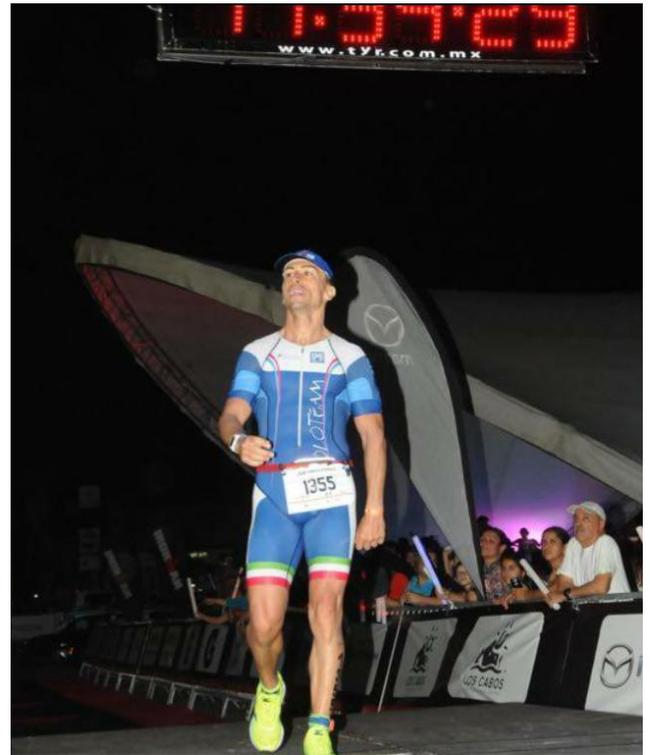


Alessandro “Conza” è secondo di categoria (25-29 anni) con una prestazione che vale la qualifica per il mondiale di Kona 2018. 16° piazzamento assoluto con un tempo di 9h e 49'.

*“Già dal nuoto e poi nella bici ho cercato di trovare il mio ritmo e sono riuscito a spingere forte fino alla parte centrale della corsa. Al terzo giro a piedi ho avuto un piccolo cedimento dovuto anche al forte caldo. Nel finale, poi, sono riuscito a riprendermi e a tornare a correre come nei primi giri”.*

Alessandro “Deto” porta a casa un altro grande risultato personale sotto le 12 ore. 11h e 33’.

*“In Messico purtroppo non è andata come speravo. Mi sentivo benissimo fisicamente (soprattutto per la maratona), ma due giorni prima della gara ho sbattuto e tagliato il piede contro uno scoglio e mi si è subito gonfiato. A parte il nuoto, che nel mio piccolo è andato molto bene, sia in bici che soprattutto di corsa non ho potuto spingere a causa delle fitte al piede. Vabbè comunque è sempre un altro Ironman portato a casa nonostante i 40°, ma con la consapevolezza che posso dare molto di più”.*



Patrick è fermato purtroppo solo da un problema durante la maratona. Chiude così la sua lunghissima stagione iniziata già a gennaio con l'IM 70.3 a Dubai.

Congratulazioni a tutti per aver affrontato con tanta gioia e divertimento una gara dura condizionata dal caldo!



Ale e Chiara

26/11/2017: Raduno Amatori “Allenati con noi  ALLENATIME.COM.”

Una dozzina i partecipanti alla prima giornata di raduno in preparazione della stagione 2018. I Coach **Alberto Bucci** e **Riccardo Oliari** con il nostro PRO **Alessandro Degasper** hanno coordinato la giornata e seguito da vicino gli atleti presenti (atleti DoloTeam, ma non solo).

La giornata si è articolata con un’allenamento di corsa al mattino presso il Campo Sportivo di Predazzo con una bella seduta di tecnica.

Dopo la sosta per il pranzo nel pomeriggio si è svolto un intenso allenamento di nuoto con una prima parte di lavori tecnici seguiti da esercizi di forza specifica e variazioni di velocità.

<http://training.triathlontime.com/2017/11/28/allenaticonnoi-predazzo-novembre-2017/>



27/11/2017: *Consegna Benemerenze CONI Trento*

Presso il teatro Sanbapolis di Trento il CONI provinciale ha consegnato alla nostra **DOLOMITICA NUOTO CTT** ed al nostro giovane triathleta **Luca Degasper** le Benemerenze Sportive per aver preso parte alla Finale Nazionale del Trofeo CONI 2017.



*Resoconto per la ASD DOLOMITICA NUOTO CTT a cura di Glauco Veronesi*