

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

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



PREDAZZO
Sport is life sport.com

Predazzo, 04/02/2016

Resoconto triathlon gennaio

Per i nostri triathleti mese soprattutto di allenamenti con partecipazioni anche a gare tipicamente invernali come la Marcialonga sugli sci, alpinismo ed altro. Comunque qualcosa da raccontarvi c'è sempre.

03/01/2016: Swim and Run Noli.

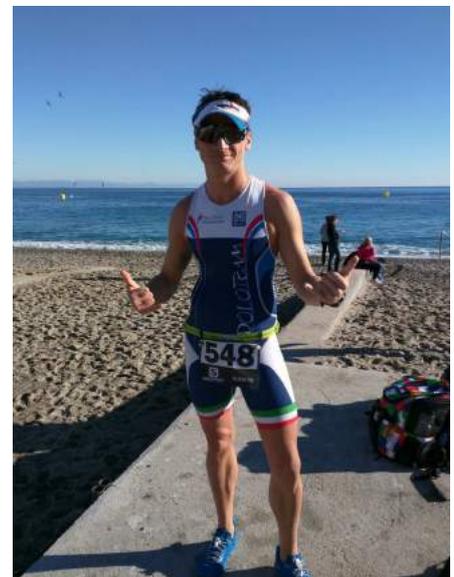
Per la stagione 2015 spetta a **Patrick Bombardelli** l'ambito primato del primo a gareggiare tra il gruppo triathlon DoloTeam.

Domenica 3 gennaio ha scelto la location ligure di Noli per disputare la Swim & Run. Nuoto in mare e frazione di corsa nel centro del borgo medioevale.

Temperatura gradevole in una bella giornata di sole.

600 metri di nuoto seguiti da 4 Km di corsa.

Ottima gara chiusa con il 6° posto assoluto.



16/01/2015: 4° raduno Amatori stagione 2015 - 2016

In data 16.01.2016 si è tenuto presso la sede di Predazzo il programmato raduno mensile riservato ai triathleti amatori.

12 i nostri atleti presenti a uno o più allenamenti dell'intensa giornata.

Inizio al mattino con una seduta di preparazione atletica presso la palestra della Piscina Comunale seguita da un sessione di corsa aerobica nei dintorni di Predazzo con il nostro coach Riccardo Oliari.

Dopo un meritato pranzo tutti in piscina per provare i nuovi completi da ciclismo DoloTeam.

Ore 15:00 in acqua per una sessione tecnica di nuoto nel triathlon della durata di 1h sotto le indicazioni didattiche di Glauco Veronesi.

A seguire seduta di spinning in palestra guidata dal nostro Leo Gaggiano.



Alcuni momenti del raduno

17/01/2016: Raduno Giovanile

In data 17.01.2016 si è tenuto a Predazzo un Raduno Territoriale Open Giovanile del Trentino Alto Adige.

38 i ragazzi presenti (da Esordienti a Junior) tra cui **i nostri giovani della DOLOMITICA NUOTO CTT** assieme ai coetanei del FERSEN TRIATHLON, 33 TARENTINI TRIATHLON, KSV TRIATHLON, TRIATHLON ALTO ADIGE e LC BOZEN. raduno coordinato dall'RGT Trentino Alto Adige Glauco Veronesi assieme agli altri tecnici delle società presenti.

Mattina dedicata alla sessione di nuoto con una prima parte dell'allenamento effettuata in corsia con esercizi di tecnica / respirazione e velocità ed una seconda parte invece nuotando in vasca libera con boe ed esercizi specifici per il triathlon. Meritato pranzo e poi il pomeriggio lezione teorica sull'uso e manutenzione della bicicletta. A chiudere il pomeriggio una breve corsetta seguita da esercizi in palestra.

17/01/2016: Lanzarote International Duathlon

Le isole Canarie sono ormai per **Alessandro Degasper** una terra di ottime soddisfazioni e risultati. Nella sua prima uscita agonistica stagionale conquista la vittoria nel Duathlon con distanza 5 Km run, 20 Km Bike, 5 Km run.

Complimenti.



30/01/2016: Gala del Triathlon

Sabato 30 gennaio presso l'Auditorium Testori di Palazzo Lombardia, a Milano, si è svolta la quarta edizione del Gala del Triathlon, "la serata patinata della triplice", ideata e diretta dal triatleta, speaker e giornalista **Dario 'daddo' Nardone**, che premia e mette in evidenza le eccellenze e le emozioni del triathlon italiano.

Vincitore nella categoria Long Distance Uomini **Alessandro Degasperi**.



Dega alla premiazione (immagine da FCZ.it)

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