

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

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



PREDAZZO
Sport is life *SPORT.com*

Predazzo, 28/10/2015

Resoconto ottobre

Ottobre mese di ultime gare ed inizio della preparazione per la nuova stagione.

18/10/2015: Finale Ligure. XTERRA.



Gara molto impegnativa con un frazione di nuoto con due giri da 750 metri con una spettacolare uscita di fronte all'antico borgo.

Dopo aver attraversato il borgo, si entra nella zona cambio e si inizia la frazione di MTB: una salita di 4,3 Km e 300 mt. di dislivello, per raggiungere l'altopiano delle Manie e poi di ridiscendere verso la zona cambio. Totale: 25 Km circa con un dislivello di 850 mt.!

Lasciata la bici, inizia la frazione di Trail Run, dirigendosi nuovamente verso l'antico borgo per immettersi poi nella salita sovrastante la spiaggia. 200 mt. di dura salita portano ad un incredibile single track, contornato dal mare, dalle rocce e dalla magnifica vegetazione dell'altopiano. Discesa mozzafiato dove dare tutto, per poi ripassare in prossimità della zona cambio per un nuovo attraversamento del borgo. Il tutto da ripetere due volte prima di tagliare il traguardo. Totale: 8 Km e 450 mt. circa di dislivello.

Prontissimo in partenza il nostro **Stefano Larcher**. Queste le sue parole post gara "Molto soddisfatto, a parte qualche difficoltà nel nuoto dopo aver bevuto acqua salata, poi bici e corsa tutta in rimonta a sorpassare... ora capisco perché lo chiamano l'Ironman offroad..."

82° posto assoluto e 17° di categoria.



Stefano a Finale Ligure in pre-gara ed in arrivo in T1

25/10/2015: Challenge Forte Village-Sardinia



E' **Alessandro Degasper** a trionfare a Santa Margherita di Pula dopo 1,9 km di nuoto, 90 km in bici e 21,1 di corsa. Con il tempo di 3h53'56", che migliora quello della passata edizione, ha preceduto il campione europeo, il ceco Filip Ospaly e lo spagnolo Albert Moreno Molins, con una formidabile rimonta nella mezza maratona finale.

Quasi 700 gli atleti al via, comprendendo anche le staffette e i partecipanti alla gara sprint.

GRANDE DEGA!!!!



Dega primo all'arrivo

24/10/2015: 1° raduno Amatori stagione 2015 - 2016

In data sabato 24 ottobre ha preso il via il 1° raduno per Amatori della stagione 2015 – 2016 in concomitanza con il raduno degli atleti UniTeam Trento a Predazzo.

10 gli atleti Amatori presenti ad uno o più allenamenti della giornata. Per impegni agonistici non erano presenti Alessandro Degasperi ed alcuni atleti di UniTeam Trento.

Il Raduno, aperto a tutti gli Amatori interessati, si è svolto con il seguente programma:

- Ore 09:45 Ritrovo presso la Piscina Comunale di Predazzo.
- Ore 10:00 Uscita in bici da corsa in gruppo di circa 2 ore. Capogruppo l'atleta di casa Francesco Cincelli.
- Ore 12:30 Pranzo
- Ore 14:45 Preparazione atletica presso la palestra interna della Piscina di Predazzo con Riccardo Oliari.
- Ore 15:30 Seduta di corsa con lavori di tecnica con Alberto Bucci.
- Ore 17:00 Seduta di nuoto presso la Piscina Comunale di Predazzo incentrata sulla tecnica del crawl con Glauco Veronesi.
- Ore 18:15 Termine Raduno.



Pronti per l'uscita in bici



Allenamento all'aperto del pomeriggio

Prossimo appuntamento per il raduno di domenica 22 novembre

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