

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

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



**PREDAZZO**  
Sport is life [sport.com](http://sport.com)

Predazzo, 24/12/2015

## Resoconto novembre e dicembre TRIATHLON

### *22/11/2015: 2° raduno Amatori stagione 2015 - 2016*

In data 22.11.2015 si è tenuto a Predazzo il secondo appuntamento previsto dal calendario dei raduni collegiali per triatleti amatori della stagione 2015-2016 con la presenza dell'atleta professionista e campione Ironman Alessandro Degasperi. Gli atleti UniTeam non erano presenti per altri impegni.

Per i 6 atleti amatori presenti gli allenamenti sono iniziati al mattino con una seduta di 45' di preparazione atletica presso la palestra della Piscina Comunale seguita da un sessione di corsa nei dintorni di Predazzo con esercitazioni di tecnica e di potenziamento con il tecnico FITRI Riccardo Oliari.

Dopo un momento conviviale per il pranzo e relax, nel pomeriggio è stata la volta di una sessione tecnica di nuoto della durata di 1h15' seguita direttamente dall'atleta pro Alessandro Degasperi il quale, oltre che stabilire i lavori da eseguire durante l'allenamento, ha dispensato preziosi consigli facendo anche dei brevi filmati agli atleti durante la nuotata.

Questo il programma della giornata:

9.45 ritrovo e saluti

10.00-10.45 preparazione atletica presso palestra della piscina comunale con Riccardo Oliari

11.00-12.00 corsa con lavori di potenziamento con Alessandro Degasperi e Riccardo Oliari

12.30 pranzo e relax

15.00-16.15 nuoto tecnica presso la piscina comunale con Alessandro Degasperi.

16.30 termine raduno e saluti



Atleti e tecnici con Alessandro Degasperì

### 29/11/2015: IRONMAN Cozumel Messico



Trasferta americana per il nostro DoloTeam Supporter **Alessandro Degasperì**. Giornata sfortunata per lui che è costretto al ritiro a causa dei dolori dovuti al cambio di mezzo e posizione in bicicletta che gli hanno impedito di portare a termine la gara. Per lui un 2015 molto impegnativo, coronato da ottimi risultati. Adesso un breve periodo di recupero e poi via con la preparazione 2016.

### 05/12/2015: 3° raduno Amatori stagione 2015 - 2016

In data 05.12.2015 si è tenuto a Predazzo il terzo appuntamento previsto dal calendario dei raduni collegiali per triatleti amatori della stagione 2015-2016.

Il gruppo atleti UniTeam (quasi al completo) assieme ad Alessandro Degasperì ed a tre Amatori si sono allenati con programma di palestra e corsa alla mattina e nuoto il pomeriggio seguiti dal Tecnico FITRI e nostro Presidente Alberto Bucci.

Parte del gruppo atleti UniTeam si è fermato poi a Predazzo per disputare domenica 6 dicembre la gara di nuoto FIN organizzata dalla nostra ASD DOLOMITICA NUOTO CTT (8° Memorial Mario Sommariva).

Nella stessa giornata il centro Tecnico Territoriale FITRI di Predazzo è stato anche sede di un corso d'aggiornamento per Tecnici FITRI con relatore il tecnico UniTeam Alessandro Pontalti (organizzazione a cura del Delegato FITRI provinciale Gianluca Tasin) e sede del Raduno Giovanile Open del Trentino Alto Adige (organizzato dal Referente Tecnico Giovanile FITRI per il Trentino Alto Adige Glauco Veronesi).

Appuntamento per il prossimo raduno Amatori per sabato 16 gennaio.



A.S.D. Dolomitica Nuoto C.T.T. - Predazzo, Via Venezia nr. 52.



Sul sito [www.dolonuoto.com](http://www.dolonuoto.com) è pubblicato un video riassuntivo dell'attività del gruppo DoloTeam nella stagione 2015.

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

