

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

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



PREDAZZO
Sport is life *SPORT.com*

Predazzo, 27/06/2016

Resoconto triathlon giugno

02/06/2016: Festa Sociale 2016 e raduno Amatori

Giornata di aggregazione e di gruppo il 2 giugno a Predazzo in occasione della Festa Sociale 2016. I nostri Amatori si sono ritrovati, già dalla mattina, per una uscita di gruppo in bicicletta e poi, dopo aver condiviso un ottimo rancio alpino preparato dal gruppo volontari della nostra ASD, il primo pomeriggio è stato dedicato ad una tavola rotonda tra staff ed atleti per chiacchierare sulla programmazione e sugli eventi per arrivare alla fine del 2016.



04-05/06/2016: Campionati Italiani Giovanili di Aquathlon e Triathlon di Coppa Italia / Trofeo Italia

Trasferta in terra marchigiana per i nostri Giovani e Giovanissimi. A Porto Sant'Elpidio per i ragazzi più grandi si sono disputati i Campionati Italiani Giovanili di Aquathlon nella giornata di sabato e il Triathlon di Coppa Italia la domenica. Per i più piccoli invece Aquathlon Crono al sabato e la domenica il Triathlon valevole per il Trofeo Italia Giovanissimi.



Un bravo a tutti i nostri atleti accompagnati da Leo e Glauco con il supporto delle loro mogli nella gestione e controllo dei simpatici e bravi ragazzi/e. Anche tanti genitori hanno raggiunto gli atleti nella location di gara per non far mancare il tifo su tutto il percorso.

Questa la lista dei magnifici 11: **Luca Defrancesco, Natalie Deluca, Caterina Deville, Marianna Gaggiano, Andrea Dellantonio, Michele Gaggiano, Luca Degasperì, Fabio Dellantonio, Thomas Lozzer, Giada Bozzetta, Fabrizio Vinante** (alla prima esperienza sui campi gara di triathlon).

Meteo ballerino. Momenti di sole battente con molto caldo alternati a momenti più freschi ed i nostri Esordienti domenica hanno gareggiato addirittura sotto il temporale. Alla mattina mare tranquillo, il pomeriggio invece con un po' di onda.

Positiva anche l'esperienza del viaggio in pullman organizzato assieme alle altre società del Trentino Alto Adige.

05/06/2016: Ironman Nizza

Il nostro portacolori **Stefano Larcher** impegnato nell'Ironman France - Nice. 10h45'25" per chiudere alla grande la sua fatica. Bravo!!!!

Le sue parole: *"Tornare a Nizza cinque anni dopo, con meno km nelle gambe, 5 anni in più e solo la voglia di vivere la gara in qui avevo esordito nell'ironman la prima volta... Ne è uscito un nuoto molto (forse troppo) guardingo, come in una bolla, poi una bici vissuta bene, guardandosi intorno sulle bellissime strade dell'entroterra francese e incontrando Patrick all'inizio della salita più lunga a tifare anche per i colori Doloteam... E poi la corsa, dove i km in bici presentano sempre un po' il conto con qualche problema a schiena e scarpe che comunque non mi hanno impedito di godermi questi 42 km lungo la costa azzurra.*

Il tempo poco conta alla fine, aver abbassato di quasi un'ora il precedente primato personale non è paragonabile alla gioia di avere Chiara come supporter numero uno con a fianco Patrick... Semplicemente un'esperienza da rivivere al più presto!"



05/06/2016: Challenge Venice



Gli IRONMAN gareggiano anche in Italia. A Venezia il nostro atleta **Carlo Longo** porta a termine con grande soddisfazione i 3.8 Km di nuoto, i 180 Km di ciclismo e la maratona finale. POWER.

Ironman Carlo ci racconta la sua giornata: "Sveglia alle 3, colazione per quello che si può mangiare a quell'ora, macchina direzione Parco San Giuliano, un'atmosfera fantastica, la zona cambio già piena di gente e adrenalina... sistemiamo borracce e sacche cambio e via verso la fermata dell'autobus direzione Venezia, 15



minuti a piedi e ci siamo in zona partenza all'interno dell'Università. 6.30 pronti via i Pro e senior e poi a seguire con il sistema Rolling tutti gli altri. Tuffo e via nell'acqua tutt'altro che trasparente, ma piacevolmente tiepida e cosa importante ferma, nemmeno un cenno d'onda. Esco dall'acqua guardo il mio Garmin e vedo 0.00 !?xx! non l'ho fatto partire!!!! Dopo saprò che ho impiegato 1h11' e un po' di secondi. Super contento. Pronti via i primi km di bici tranquillo anche perché non si poteva spingere fra marciapiedi ponti e incroci... ma bene così, poi ho preso un bel passo e ho portato a termine con 29.9 km /h di media. Un piccolo disguido al T2 non c'è la sacca !!!... qualche imprecazione e anche Daddo Nardone è venuto a vedere. Trovata dopo 5 minuti 3 file più in là di dove la avevo messa..... ma...

Via parto di corsa e le gambe girano, anzi troppo, e mi ripeto di rallentare, ma come tolgo lo sguardo dal Garmin riaccelero. Fino al 25° va alla grande poi è arrivata la crisi che mi ha fatto compagnia fino alla fine.

Comunque sono soddisfatto della mia gara portata a termine. In 12h11'.

Un grazie a tutti quelli che mi hanno supportato (sopportato) durante tutti gli allenamenti e ore via da casa/lavoro. Un grazie anche al Dega per i consigli x gli allenamenti."



12/06/2016: IM Pescara 70.3 e 5150

Il meteo è stato l'avversario principale degli oltre 1.800 triatleti presenti a Pescara.

Sole, poi burrasca, poi sole, poi di nuovo burrasca: condizioni meteo particolarmente incerte (e avverse) hanno caratterizzato il weekend targato IRONMAN 70.3 Italy 2016. Non è stato solo il tempo ad essere pessimo, ma anche la tempistica, con il fenomeno di maggiore intensità che si è abbattuto su Pescara poco dopo lo start della competizione, costringendo l'autorità preposta alla sicurezza della prova nuoto a sospendere l'ingresso in acqua degli atleti. Quindi solo i Pro hanno disputato la prova in acqua, mentre la competizione per gli age group è quindi proseguita in versione ridotta alla sole prove bike e run.

Nella distanza Half Ironman 70.3 in gara i nostri **Norman Masè** ed **Alessandro Conzatti** entrambi fermati in acqua mentre stavano nuotando per poi ripartire da zero con bici - corsa.



Norman torna a casa con il 1° posto di categoria S4 ed Ale con un ottimo 16° posto di categoria S2. TOP!!!!

Nella stessa giornata si è disputata anche la gara su distanza Olimpica 5150 con la vittoria di **Ale Degasperri** ed un ottimo 7° posto assoluto del nostro **Francesco Cincelli** 2° di categoria M2 (esordio stagionale). Anche per loro versione gara bici - corsa.



18/06/2016: Triathlon Olimpico di Bardolino

33esima edizione del Triathlon Internazionale di Bardolino. Come sempre organizzazione imponente. A Bardolino per l'edizione 2016 sono arrivati 2.000 triatleti provenienti da 24 nazioni. Zona cambio spettacolare su due piani per ospitare tutti gli iscritti.

Anche i nostri triatleti ovviamente presenti:



Riccardo Oliari ha festeggiato qui i suoi 10 anni di Triathlon. Le sue parole: *“Seppur la prestazione non è stata tra le mie migliori su questa gara il miglioramento del crono nella frazione run, nonostante il passare degli anni, mi lascia soddisfatto. Ho iniziato a gareggiare nel triathlon proprio qui a Bardolino 10 anni fa e, oggi come allora, mi sono emozionato come un bambino...questo è il bello del triathlon! L’Olimpico di Bardolino è sempre una gara pazzesca e stupenda, il patron Dante Armanini è riuscito ancora una volta a stupirci con la sua invenzione della zona cambio su 2 piani, 2000 atleti in gara e una organizzazione strepitosa...bello!!!*

Alessandro Conzatti e Patrick Bombardelli li posso raccontare assieme, sono partiti nella stessa batteria, si sono poi trovati ad uscire assieme dal nuoto e nello stesso gruppo in bici alternandosi per tirare ed andare spediti verso la T2. Ale di corsa chiude un po' più forte anche se con ancora da smaltire la fatica della settimana precedente. Patrick chiude 50" dopo, ma con un miglioramento di 3 minuti rispetto al 2015. Ottimi 122° e 134° Assoluti.

Leo Gaggiano partito in ultima batteria (essendo senza rank) numero 1952 su 2000. In acqua bene anche se si è trovato in mezzo ad una "tonnara". Bici senza nessun buon aiuto e tirata tutta da solo. Corsa un po' appesantita per la faticata precedente. Alla fine comunque un buonissimo 251° posto assoluto. Soddisfatto della gara, ma ancora di più per aver finalmente acquisito il punteggio rank.

Christian Martello: a lui il commento *"E' stata una bellissima esperienza e mi sono proprio divertito. La frazione nuoto l'ho fatta in circa 23', forse un po' troppo controllata, ma partendo in penultima batteria era veramente impossibile fare più di così, troppi slalom da fare dai 250 metri in avanti. La bici è andata molto bene la prima metà, poi il gruppetto con cui ero si è un po' addormentato, ma ho preferito stare lì e respirare per conservarmi per la corsa (bici chiusa in 1h10' circa). L'ultima frazione è quella che mi ha dato più soddisfazione perché ho sentito di avere margine dall'inizio alla fine (chiusa in 45'48"). Alla fine mi porto a casa un dignitoso 2h25' circa, che mi rende felice, visto che è solo la seconda volta che faccio un olimpico"*

Giampaolo De Leonardis contento della sua gara. 10 minuti in più dell'anno scorso, ma senza allenamento nell'ultimo mese per forzato stop. Solo un po' di rabbia per i 36" sopra le 3 ore!!!! In bocca al lupo per tutto.

19/06/2016: Triathlon Kids di Vittorio Veneto

2° appuntamento del calendario giovanile Interregionale Nord Est Cup a Vittorio Veneto. Pochi ma buoni i nostri. I più grandi assenti perché impegnati con gli esami scolastici e per gli altri non iscritti periodo di ferie familiari.

Accompagnati dal tecnico Leo si sono divertiti tra piscina, percorso bici e corsa: **Natalie Deluca, Michele Gaggiano, Marianna Gaggiano, Luca Degasperì e Zaccaria Soleimanizadeh** (prima gara per lui).

BRAVISSIMI.



25/06/2016: Triathlon Olimpico di Sirmione

Molto caldo nella giornata che ha accolto gli atleti iscritti al Garmin TriO di Sirmione.

In gara per la nostra ASD DOLOMITICA NUOTO CTT **Daniela Zanella** ed **Alessandro Conzatti**.

Daniela chiude più soddisfatta della prima esperienza sulla distanza olimpica di Caldaro. Nuoto senza muta ed ha sofferto un po' nei primi km della bici. Caldo allucinante che durante la bici e prima parte della corsa si è fatto sentire.

Comunque finisce soddisfatta e si è molto divertita. 27^a assoluta e 9^a di categoria M1.



Alessandro scala sempre più le classifiche e termina ottimamente la gara con il 44° posto assoluto che vale il 9° di categoria S2.

26/06/2016: Triathlon Sprint di Parma



Anche a Parma temperature elevate per l'11esima edizione del Triathlon Campus su distanza Sprint.

La nostra IronWoman **Chiara Grasso** ha provato una gara veloce ed ha chiuso con un bel 21° posto assoluto che la porta anche sul secondo gradino del podio di categoria S2.

BRAVA!!!!

26/06/2016: IRONMAN Austria Klagenfurt

Nella splendida cornice di Klagenfurt, una delle gare più belle e storiche del circuito IRONMAN, Alessandro Degasperi piazza la sua stoccata arrivando 3° assoluto dopo una fantastica maratona (tempo finale: 08:13:53) e stacca il biglietto per la finale del Campionato del Mondo a Kona del prossimo Ottobre. Ale è arrivato pronto e concentratissimo all'appuntamento con la gara che gli ha regalato una delle più grandi soddisfazioni da atleta professionista dopo la vittoria del 2015 a Lanzarote e la grande stagione disputata lo scorso anno.



Dega è arrivato 3° in T1 con il gruppo di testa dopo un'ottima frazione di nuoto e dopo la seconda frazione è giunto 6° in T2 e qui ha cominciato la sua rincorsa verso il podio arrivando a prendere e staccare Weiss (in 3ª posizione) al 36° km, per arrivare in solitaria a godersi il terzo gradino del podio. Una straordinaria prova di forza che gli è valsa il secondo miglior tempo in maratona (02:42:58).

Vittoria al belga Marino Vanhoenacker, secondo l'ucraino Viktor Zyemtsev.

Queste le parole di Degasperi al traguardo: *“Ho nuotato molto bene uscendo 3° dall'acqua. In bici non avevo buone gambe, soprattutto all'inizio, ma ho tenuto duro cercando di mantenere il mio passo. Di corsa poi ho cercato di dare il meglio, e dopo una mezza maratona abbastanza veloce (1h20') ho sentito che stavo bene, ho provato a tenere il passo.. e ci sono riuscito. Sono molto contento di come è andata nella corsa perché ho finito al limite dei crampi riuscendo comunque a firmare un'altra bella prestazione. Spero che questa gara, organizzata benissimo per atleti e accompagnatori, mi valga la qualificazione per Kona.”*

Immagine e resoconto tratti da www.aledegasperi.net

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