

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

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



PREDAZZO  
Sport is life sport.com

Predazzo, 06/06/2018

### Resoconto triathlon di maggio 2018

*Dal 27/04/2018 al 01/05/2018: Collegiale Cervia Dolomitica Nuoto CTT / Allenatime*

Venerdì 27 ha visto l'arrivo in serata presso l'Hotel Casali, scelto quest'anno dallo staff DoloTeam/Allenatime, dei partecipanti e dei coach che hanno aderito alla 3<sup>a</sup> edizione del Collegiale Dolomitica nuoto CTT / Allenatime a Cervia. Presenti in collegiale anche i giovani Triathleti e nuotatori della nostra squadra accompagnati dai coach nuoto.

I nostri amatori presenti: **Alessandro Conzatti, Francesco Cincelli, Barbara Haupt, Antonia Fracchetti, Cristiana Bresciani, Giovanna Scanavacca** a cui si sono aggregati altri atleti del gruppo Allenatime.

Coach: **Alberto Bucci** e **Riccardo Oliari** con l'atleta PRO **Alessandro Degasperì**.

Per gli amatori sabato 28 è iniziato subito all'insegna degli allenamenti. Dopo la colazione alle 8.00 tutti in vasca per una sessione intensa di nuoto di 2 ore circa seguita dal coach Alberto Bucci. Due le corsie riservate nella vicina piscina comunale di Cervia, una per le numerose ragazze presenti e l'altra per gli Age Group/Elite maschi oltre al Dega.

Dopo uno spuntino, sempre in mattinata, alle 11.00 si è tenuta una sessione di 1 ora di corsa gestita in autonomia dagli atleti che, in gruppi differenziati per livello di allenamento, è stata effettuata nella bella e fresca pineta di Pinarella di Cervia.

Nel pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00 uscita collettiva in bici sul colle di Bertinoro dove è stato eseguito, seguiti dai coach Bucci e Oliari, un allenamento specifico sulle SFR.



La domenica 29 ci si è divisi in 3 gruppi per altrettanti allenamenti diversi. Dopo la colazione Dega con Conzatti e Cincelli, accompagnati da alcuni triatleti locali aggregati, hanno fatto un lungo in bici di 165 Km sui colli romagnoli. Sempre la mattina Giovanna con Cristiana, seguite in ammiraglia dal coach Riccardo Oliari, hanno fatto la prova del percorso bici IM Emilia Romagna: 1 giro da 90 Km.



I restanti atleti dalle 10.00 alle 12.00 hanno fatto una sessione intesa di nuoto seguiti dal coach Bucci, e il pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30 una seconda sessione di allenamento in bici sempre seguiti in ammiraglia dal coach Bucci.

Negli ultimi due giorni di raduno il gruppo si è ridotto ai soli Dega, Conza e Francesco che hanno proseguito con gli allenamenti fino al 1 maggio.

I Giovani invece si sono allenati con intensità tutte le mattine in acqua assieme ad i compagni della squadra nuoto ed hanno inserito 3 uscite di corsa serali.



Le condizioni meteo e le temperature sono state molto favorevoli, a parte un breve acquazzone nel pomeriggio di domenica, e ideali per gli allenamenti.

La logistica e la cucina dell'Hotel Casali si è rivelata ideale per questo collegiale: a colazione un ricco buffet aspettava i triatleti, così come nei pranzi e nelle cene era sempre presente un ricco buffet oltre i piatti previsti dal menù quotidiano.

### 28/04/2018: Chia Sardinia Triathlon

Triathlon Medio in terra sarda per il nostro **Simone Montini** che con un'ottima gara centra il **podio di categoria S4 con la 3<sup>a</sup> posizione** che vale anche il 14° posto assoluto (8° tempo frazione bike).

### 04/05/2018: Campionati Studenteschi Triathlon e Duathlon - Predazzo

Venerdì 4 maggio è stata la giornata dedicata ai Campionati Studenteschi di Triathlon organizzati anche quest'anno dalla nostra Associazione. In crescita il numero degli iscritti e le scuole aderenti al progetto.

Per gli studenti delle scuole medie e superiori l'impegno è stato doppio. Al mattino prova di Triathlon ed al pomeriggio la gara di Duathlon valida come qualifica per la Finale Nazionale del 1 giugno a Porto Sant'Elpidio.

Circa 240 gli studenti presenti accompagnati dai loro professori (quasi la totalità non praticanti il Triathlon) che hanno affrontato l'esperienza con impegno e divertimento, nonostante la giornata di pioggia. Speriamo che si appassionino alla disciplina.

Grazie all'aiuto dei nostri volontari la gara si è svolta senza problemi ed è stata apprezzata da atleti e docenti. Ottimo anche il pasta party.

Hanno preso parte alla gara scolastica i nostri giovani Triathleti:

**Marianna Gaggiano:** Prima nel Triathlon e terza nel Duathlon (qualificata fase nazionale)

**Michele Gaggiano:** Secondo nel Triathlon

**Giulia Pilia:** Terza nella prova di Triathlon



### 05-06/05/2018: Challenge Riccione

A Riccione appuntamento 2018 con il Challenge.

Sabato impegnato sulla distanza Sprint **Patrick Bombardelli** che conclude con il 6° posto di categoria S4 e 51° assoluto. Bene bici e corsa è mancato il ritmo da sprint nella corsa dopo solo 5 giorni dal mezzo di Marbella.

Domenica invece **Chiara Grasso, Alessandro De Tommaso** ed **Alessandro Conzatti** hanno partecipato sulla distanza del mezzo Ironman.

Manifestazione prestigiosa con moltissimi stranieri al via.

Conza conquista un 48° posto assoluto (6° S2) in 4 ore e 44', Detto chiude invece in 5 ore e 43'. Nella gara femminile Chiara è 52^ assoluta e 5^ S2 in 6 ore e 9'.

### 05/05/2018: Triathlon Olimpico di Caldaro

Caldaro festeggia la 30esima edizione del Triathlon Olimpico.

Pochi i nostri rappresentanti in una gara che solitamente ci vede molto numerosi. Valida anche come Campionato Regionale Assoluto di Olimpico.

Un brillante **Alessandro Degasper** chiude 5° assoluto e si porta a casa il **Titolo Regionale**. Bravissimo anche **Enzo D'Ettore** in preparazione al suo primo 70.3 che chiude in 2h 37' un olimpico non certo facile.



Dega ed Enzo



### 06/05/2018: Triathlon Sprint di Livorno

Il nostro mitico **Giacomo "Jack" Petruccelli** conclude contento il Triathlon sprint a Livorno con il tempo di 1 ora e 19'. Jack ci racconta di una gara un po' sofferta per il freddo patito nel nuoto, una buona bici ed una terza frazione corsa in progressione. Divertito e carico.



### 13/05/2018: Bolzano - Triathlon Kids

Primo impegno agonistico stagionale per i nostri Giovani e Giovanissimi. Classico appuntamento di maggio presso il lido di Bolzano per la prima tappa di Circuito Nord-Est e del nuovo Trofeo Trentino Alto Adige.

12 i nostri portacolori con i cuccioli **Greta Bortolotti**, **Noemi Defrancesco** ed **Aurora Veronesi**, gli esordienti **Enrico Bucci**, **Guglielmo Joalè** e **Sharon Mattioli**, i ragazzi **Luca Degasperì**, **Matilde Bortolotti** e **Giulia Pilia**. Tra i più grandi **Luca Defrancesco** e **Marianna Gaggiano** tra gli Youth A e **Thomas Lozzer** tra gli Youth B.

Tutti molto bravi.

La gara valevole anche come **Campionato Regionale Individuale** ha visto **Marianna salire sul terzo gradino del podio tra le Youth A.**





### 13/05/2018: Triathlon Medio di Candia

Triathlon no Draft a Candia Canavese per **Alessandro Degasper** e **Francesco Cincelli**. Per entrambi gara preparatoria per i prossimi appuntamenti sugli Ironman.

Dega vince la gara sulla media distanza in 3 ore e 39 minuti.

Francesco invece sulla distanza olimpica ottiene un ottimo 21° posto assoluto e 1° di categoria tra gli M3.

### 20/05/2018: 2° Triathlon Sprint Città di Salò

Numerosissima la nostra squadra al via al Triathlon Sprint di Salò. Giornata con meteo ottimo.

**Daniela Zanella** – 10<sup>a</sup> assoluta e 2<sup>a</sup> M1

**Giovanna Scanavacca** – 6<sup>a</sup> S4

**Alessandro Conzatti** – 11° assoluto e 4° S2

**Patrick Bombardelli** – 27° assoluto e 6° S4

**Christian Martello** – 81° assoluto e 13° tra i numerosissimi M1

**Riccardo Oliari** – 8° M2

**Roberto Roversi** – esordio in gara di Triathlon

**Norman Dallenogare** – esordio in gara di Triathlon

**Armando Dellagiacom** – esordio in gara di Triathlon



## 26/05/2018: Club La Santa IronMan Lanzarote

Un super **Alessandro Degasperi** domina l'Ironman Lanzarote per la seconda volta in carriera e si avvicina alla qualificazione alla finale mondiale delle Hawaii.

Complimenti anche ai nostri **Simone Montini** e **Francesco Cincelli** anche loro impegnati nell'isola delle Canarie.

Simone va fortissimo soprattutto in bici e porta a casa l'ottimo tempo di 11 ore e 50' con il 70° posto di categoria.

Francesco dopo un eccellente frazione di nuoto e di bici si ferma nella frazione di corsa per non compromettere il suo IronMan France successivo obiettivo di inizio stagione.

Resoconto della gara di Ale dal sito [www.gazzetta.it](http://www.gazzetta.it).

Ha compiuto un'impresa, per la seconda volta. E se ne è reso conto. La vittoria all'Ironman di Lanzarote di Alessandro Degasperi, già a segno nell'evento full distance detto *el mas duro* nel 2015, è il successo della consapevolezza, della consacrazione. 8h52'16" per arrivare sotto quell'ambitissimo traguardo (nuoto 49'20", ciclismo 5h03'32", corsa 2h54'23") e sveltare sul gradino più alto del podio completato dal fuoriclasse spagnolo Ivan Rana (arrivato a 6'20") e dal francese Cyril Viennot (a 9'19"). E la terza qualificazione consecutiva al mondiale di Ironman alle Hawaii è sempre più vicina.

**SAPORE PARTICOLARE.** *“Riuscire a vincere di nuovo qui ha un sapore particolare – dice Degasperi – Sono ormai profondamente legato a quest'isola perché qui ho vinto il mio primo Ironman dopo un momento brutto della mia carriera sportiva; perché sempre da qui sono ripartito l'anno scorso dopo un altro brutto incidente alla spalla, raggiungendo un altrettanto fantastico secondo posto. Perché ormai non conto più le volte in cui sono venuto qui ad allenarmi, a farmi asciugare il sudore dal vento che non smette mai di soffiare, mai stufo di riempirmi gli occhi di questi paesaggi stupendi legati ai quali ci sono ormai sempre più emozioni, storie, amicizie”.*



**CONVINZIONE** *“Questa volta, ancor di più, sono venuto sulla Isla convinto di poter fare bene – prosegue il trentino nel racconto del suo entusiasmante weekend canario – consapevole che il lavoro fatto quest’anno era stato tanto e di ottima qualità, e di poter lottare per il gradino più alto. Mancava solo che la sfortuna delle prime due gare di questa stagione mi abbandonasse, ma ne ero certo, perché Lanzarote mi porta bene”.* Tutto va per il verso giusto, la gara fila via liscia (per quanto possa essere tranquillo e privo di imprevisti un ironman...) fino agli ultimi chilometri di corsa, con la vittoria già in pugno, ma con diverse difficoltà da gestire. *“Solo i crampi, che mi fanno sempre tenere alta la tensione, non mi permettono di godermi gli ultimi 10 km con relativa tranquillità. Ma poi, appena mi appresto per l’ultima volta a percorrere quegli ultimi 2 km dell’Avenida del Mar tra due ali di folla urlante, vedo tanti volti conosciuti, tantissimi italiani quasi impazziti, e mi rendo conto che ormai è veramente fatta. E poi arriva il traguardo, vedo lo striscione e tutti quelli che mi stanno aspettando. Mia moglie è a 50 metri dal traguardo, la vedo all’ultimo, voglio quasi tornare indietro, rallento soltanto, basta uno sguardo per capire quanto sia felice anche lei e proseguo corricchiando verso il traguardo. Il ristorante italiano che si affaccia proprio sull’arrivo sventola il tricolore e attacca l’Inno di Mameli. Sì, ho vinto “El mas duro” per la seconda volta, che emozione!”*

**IDOLO** *“È andata, aspetto Ivan Rana– racconta Alessandro che rivive sul suo blog le emozioni del traguardo – colui che considero uno dei più grandi triatleti di sempre, uno che quando gareggiavo nel circuito ITU sembrava un extraterrestre, un idolo. Quei 6’ sembrano un’eternità, e penso a quanto sono stato stupido a pensare che potesse venire a prendermi fino quasi alla fine, ma in gara è così, finché non si passa il traguardo, non è mai finita”.* Invece stavolta è finita in maniera trionfale.

### **27/05/2018: Triathlon Olimpico Spresiano (TV)**

Tre i nostri rappresentanti al Triathlon di Spesiano sul lago delle Bandie.

Esordio stagionale per tutti e tre:

**Francesco Zanetel** 60° assoluto e 11° S4;

**Simone Unterperntinger** 18° tra gli S2:

**Ferruccio Costella**, nonostante il poco tempo per l’allenamento, partecipa e conclude la gara per “far compagnia” ai compagni di squadra.

### **27/05/2018: IronMan 70.3 St. Polten**

Half Ironman in terra austriaca. Al via **Massimo Marchiotto** che chiude in 5 ore e 55’ la sua fatica. Bravo.

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