

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

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



PREDAZZO
Sport is life *sport.com*

Predazzo, 08/08/2018

Resoconto triathlon di luglio 2018

01/07/2018: 5° Aquathlon del Lagorai

Ritorno dopo diversi anni per l'Aquathlon del Lagorai a Predazzo organizzato dalla nostra ASD. 3^a tappa del Trofeo Trentino Alto Adige e gara valida anche per il Campionato Regionale individuale Youth A, Youth B e Junior.

Dalle ore 14:00 in poi hanno gareggiato dai Giovanissimi ai Master divisi per categorie.



Una 70ina gli atleti presenti tra cui i nostri:

Greta Bortolotti (3^a cuccioli), **Matide Bortolotti**, **Giulia Pilia**, **Luca Degasperi** (2^o Ragazzi), **Enrico Bucci** (2^o Esordienti), **Guglielmo Joalè**, **Noemi Defrancesco**, **Aurora Veronesi**, **Mattia Veronesi** (1^a gara), **Thomas Lozzer** e **Luca Nardin** (1^a gara).

Ottime prestazioni per tutti loro. Divertente giornata passata in compagnia.

01/07/2018: IRONMAN 70.3 Edimburgh

Alessandro Degasperi parla così della sua prova irlandese: *“Gara dura, ma questo già lo sapevo... partendo da un nuoto in cui ho patito particolarmente il freddo, (acqua 14,5 gradi), in cui non sono mai riuscito ad entrare in temperatura. Sono uscito dall'acqua con 2' di ritardo, e ne ho preso un altro mezzo in T2. Neanche in bici, per almeno i primi 20 km, non sono riuscito a scaldarmi, ed infatti il distacco dal gruppo davanti è aumentato subito molto. Sono rimasto da solo per gran parte della gara, faticando non poco a livello muscolare, arrivando in T2 in settima posizione, ma con più di 6' di ritardo dal gruppetto dei primi 5. Di corsa ho potuto solo mantenere perché, ahimè, anche lì non avevo buone sensazioni. A volte però bisogna anche stringere i denti semplicemente per finire, e soprattutto perché, in questo caso, l'obiettivo finale era quello di guadagnare ancora qualche punto in ottica Hawaii. Ed infatti, questi 220 punti mi portano a superare quota 4000, ed arrivare quindi attorno alla 25esima posizione nel Kona pro ranking. Questo mi dovrebbe assicurare la qualifica nei primi 40 a fine luglio”*

07/08/2018: IRONMAN 70.3 Jönköping SWEDEN

Alessandro e Luca Degasperi impegnati in Svezia. Dega ci racconta: *“Niente... Oggi la gara è andata così. Nuoto tiratissimo, in cui sono riuscito a rimanere nel primo gruppo con le unghie e con i denti, ma pasticcio in zona cambio (probabilmente poco lucido per la fatica) prendo il sacchetto del numero accanto al mio, e quindi perdo tempo a riparare il danno. Ci metto 10 km a tutta a riagganciare il gruppetto, che però nel frattempo si è spezzato. In ogni caso fino al 60esimo km bene, siamo ancora quasi a vista dei primi... Poi*



però si spegne la luce: le gambe si svuotano e non riesco a sviluppare potenza. Mi supera qualcuno, e quasi in T2 mi raggiunge un gruppetto di 3/4 altri atleti. Lì per lì penso di poter fare un buon recupero di corsa, ma appena messe le scarpe da corsa capisco subito che non sarà così. Provo comunque a forzare, per vedere se si sblocca qualcosa, ma la fatica che faccio non corrisponde né al ritmo né alla frequenza cardiaca... Di fatto più che correre arranco. Quando passo, verso il quinto km dove ci sono mia moglie e Luca a farmi il tifo e a darmi dei riferimenti, decido di fermarmi. Una gara corsa così non mi serve né per i punti, né per un bel piazzamento, ma può solo farmi bruciare energie preziose ed allungare i tempi di recupero. Al mio rientro, infatti, dovrò ricominciare la preparazione di base, ricostruire quelle fondamenta che ora sento mancarmi un po'. Però la gara mi è davvero piaciuta (oltre ad avermi dato alcuni riscontri positivi e alcuni spunti su cui riflettere) il posto ed i percorsi sono

bellissimi e la gara organizzata benissimo. Sicuramente mi piacerebbe tornare per riscattare questa brutta prestazione! Per fortuna ci ha pensato ieri il nostro Luchino a tenere alto il nome della famiglia, vincendo l'Ironkid! Adesso però ci godiamo qualche giorno di vacanza!”

08/07/2018: Triathlon Kids di Udine

3° appuntamento per il Circuito Giovanile interregionale Nord-Est ad Udine.

Bravi i nostri giovani atleti che con impegno e voglia di fare portano a casa tutti ottimi risultati. Nuoto in piscina da 50 metri, percorsi di ciclismo e corsa interamente su asfalto.

Greta Bortolotti, Matilde Bortolotti, Guglielmo Joalè, Aurora Veronesi, Sharon Mattioli, Thomas Lozzer e Luca Nardin (alla 1^a gara di Triathlon).



Luca



Matilde



Gully

08/07/2018: Triathlon Young Trofeo città di Noci (BA)

Michele e Marianna Gaggiano hanno partecipato al Triathlon Giovanile di Noci in Puglia.

Marianna vince agevolmente la gara **tra le Youth A femminili**. Peccato solo le botte e le grattate rimediate per una caduta alla discount line.

Molto bravo anche Michele che ottiene un buon 6° posto nella categoria ragazzi.



14/07/2018: Campionati Italiani Giovanili di Triathlon

Campionati Italiani Giovanili di Triathlon a Vigna di Valle sul lago di Bracciano (RM).

La nostra **Marianna Gaggiano** ottiene un bellissimo 38° posto tra le Youth A. Gara disputata in condizioni difficili per i dolori rimasti dopo la caduta a Noci e la temperatura intorno ai 40°C. Nuoto un po' confuso che l'ha rallentata nella pancia del gruppo, bici su percorso piuttosto impegnativo, ma è riuscita a concludere con una buona frazione di corsa.

BRAVA!!!!

15/07/2018: Ledroman

Campionati Regionali di Triathlon Sprint sul lago di Ledro con la 5ª edizione di Ledroman. Raggiunta quota 1000 partenti in questa edizione 2018.

Come consueto numerosa la partecipazione dei nostri Amatori ad onorare questa bella e ben organizzata manifestazione.

Daniela Zanella – 27ª assoluta e 3ª M1
Alessandro Conzatti – 18ª assoluto e 7ª S2
Patrick Bombardelli – 68ª assoluto e 12ª S4
Christian Martello – 207ª assoluto e 41 M1
Riccardo Oliari – 253ª assoluto e 27ª M2
Norman Dallenogare – 340ª e 71ª M1

Giornata più che positiva che vede Daniela ed Alessandro conquistare il podio regionale assoluto. Per entrambi medaglia d'argento. COMPLIMENTI.



Norman



Daniela



Ale



Riccardo



Patrick



Christian



Daniela ed Ale sul podio regionale



22/07/2018: MDC Triathlon

Triathlon Sprint a Madonna di Campiglio su un divertente percorso multilap.

Per i nostri portacolori:

1° assoluto **Alessandro Degasperì**

10° assoluto e 3° S2 **Alessandro Conzatti**

52° assoluto e 5° YB **Thomas Lozzer**

Divertente trasferta condivisa anche con gli amici di Magma Team Catania che saranno nostri ospiti a Predazzo tutta l'estate.



Dega, Conza e Thomas nella frazione run



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



22/07/2018: Aronaman 112.9

La nostra **Chiara Grasso** in preparazione dell'IM di Tallinn si ferma al termine della frazione bike del Triathlon Medio di Arona (NO).

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