

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

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



PREDAZZO
Sport is life sport.com

Predazzo, 30/05/2016

Resoconto triathlon maggio (2)

15/05/2016: Triathlon Sprint di Manerba



Allo Sprint di Manerba 1° posto di categoria per **Giovanna Scanavacca** (46° assoluta) molto soddisfatta del miglioramento in gara e del podio. Le sue sensazioni sono state buone sin dalla frazione nuoto. Ha condotto bene la gara senza mollare e finendo con un vantaggio di 4'16" sulla seconda di categoria.

6° posto di categoria per **Patrick Bombardelli** (61° assoluto). Queste le sue parole "Oggi sensazioni non buonissime, però comunque mi sono divertito!"



15/05/2016: Triathlon Medio di Candia

Buona prestazione in terra piemontese per il nostro portacolori predazzano **Carlo Longo** impegnato nel Triathlon Medio di Candia.

Dalle sue parole il resoconto della gara: "Nel nuoto sono partito regolare, e dopo metà ho provato ad aumentare il ritmo ed ho chiuso in 38' e rotti, mai nuotato così forte. In bici si percorrevano 2 giri, la prima metà di giro era pianeggiante e in gran parte con vento a favore, le 3 salite pedalabili le ho spinte tutte senza mai andare fuori giri chiudendo gli 81 km, con 510 m. di dislivello, in 2h30' a 32 km/h di media. La parte di corsa era cominciata bene e correvo regolare fra i 4'20 e 4'30 ma dopo la metà del 2° giro mi sono venuti crampi allo stomaco e milza!!! E per amore o per forza ho dovuto rallentare e un paio di volte fermarmi, per poi ricominciare a correre decentemente a metà del 3° giro (erano 4 giri).
Comunque sono contento della mia gara. Finita in 4h52''.

Bravo Carlo.



21/05/2016: Ironman Lanzarote

Giornata sfortunata nell'Ironman a Lanzarote per il nostro **Alberto Tartaglia**. Dopo un buon nuoto, una infiammazione al ginocchio comparsa nella frazione di bici lo costringe a ritirarsi al termine dei 180 Km della seconda frazione. Ora spera in un pronto recupero per tornare in gara i primi di agosto all'Olimpico di Bellagio. Bravo comunque!!!!

22/05/2016: Triathlon Medio di Lovere. Campionato Italiano.

L'edizione 2016 del Campionato Italiano di Triathlon Medio assoluto, di categoria ed a squadre è accolta a Lovere (BG) da una giornata di sole meraviglioso e completa assenza di vento.

1.9 km di nuoto, 85 km in bici e 21 km di corsa. Nuoto nelle acque limpide del Lago d'Iseo, percorso ciclistico su strade interamente chiuse al traffico con 2 salite, a cavallo tra le sponde del lago e le colline che lo circondano e una frazione run completamente pianeggiante.

Le prime a partire dal pontone e tuffarsi sono state le donne. A otto minuti di distanza si tuffano in acqua anche i migliori atleti del ranking italiano maschile. Pettorale n°19 con il nuovo body spezzato DoloTeam il nostro "Norminator" **Norman Mase'**.

Per lui un altro super risultato con il 7° posto assoluto ed il 2° di categoria S4.

Il suo commento post gara: "Dopo due ottimi risultati al Lido di Volano e al Challenge di Rimini arrivo a Lovere senza grandi aspettative visto il poco recupero tra le gare e la "dura" settimana di allenamenti a Pescara con i Super pro Degasperi e Ciavatella. Veniamo al giorno della gara: finalmente parto in prima batteria, porto fuori una frazione di nuoto discreta e arrivo in zona cambio con 5' di ritardo dal gruppo di testa, parto in bici (a tutta) e dopo la seconda volta che affronto la salita mi accorgo che poco lontano avevo il gruppo che si gioca posizioni importanti, così mollo tutto in discesa e spingo forte in piano passando tutti e arrivando in T2 4°. La mezza è stata molto sofferta (da tutti) per la giornata decisamente calda e io non ho trovato la giusta brillantezza per correre forte, ma la costanza per finire bene e così eccomi al traguardo (finalmente) in settima posizione assoluta, davvero felice!!!!"

(.....)



22/05/2016: 16° Triathlon Olimpico di Pietra Ligure

Appuntamento in terra ligure per **Patrick Bombardelli** per la 16^a edizione del Triathlon Olimpico città di Pietra Ligure. Onesta gara per lui chiusa all'86° posto assoluto.

Le sue parole dopo gara: "Olimpico di Pietra Ligure: bello ma molto impegnativo, nuoto più corto (1200mt), io sono uscito 19esimo su 430 arrivati! Poi in bici 800 metri di dislivello mi hanno relegato indietro e la corsa anche se solida non la ho fatta a grandi ritmi, però location e organizzazione molto buona! Bella gara!"



22/05/2016: Ironman 70.3 Barcelona

Brilla un raggio di sole sulla strada di **Alessandro Degasperì** che dopo due settimane dall'ultimo impegno agonistico in terra spagnola ci ritorna nuovamente, questa volta versante catalano, con grande carica ed entusiasmo. Il 70.3 di Barcellona parte puntualissimo alle ore 07.00 dalla spiaggia di Calella, con un mare mosso e un'acqua molto fredda; Uscito dall'acqua 15°, Dega ha cominciato l'impegnativa frazione bike con un buon passo che è riuscito a mantenere per tutti i 90 km recuperando molte posizioni. Giunto 6° in T2, Ale ha provato ad imporre il suo ritmo fin da subito per puntare alla 3^a posizione. Con un passo medio di 3'35"/km nella frazione a piedi è riuscito quindi a conquistare il 5° piazzamento assoluto.

Queste le parole di Alessandro al traguardo: "Sono contento della mia prestazione anche perché il nuoto è stato abbastanza difficile a causa del mare mosso e dell'acqua molto fredda. In bici ho visto un po' di miglioramenti, frutto del lavoro di queste due settimane dopo Mallorca in cui mi sono concentrato particolarmente su dei lavori specifici, cercando di spingere al massimo e recuperando molte posizioni in un percorso duro come piace a me. Questo però chiaramente mi ha penalizzato un po' nella corsa dove non sono riuscito ad esprimermi proprio al meglio. Ad ogni modo, in ottica delle prossime gare, soprattutto IRONMAN, sono soddisfatto." (articolo e foto tratti da www.aledegasperi.net)





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



29/05/2016: Triathlon Olimpico Le Bandie

La sesta edizione del Triathlon Olimpico che doveva disputarsi a Spresiano (TV) è stata annullata causa maltempo al termine della frazione ciclistica.

Dispiaciuti i nostri 3 atleti presenti: **Ferruccio Costella, Leo Gaggiano e Michele Taverna.**

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

