

EMILIA ROMAGNA AGE-GROUP TRIATHLON CAMP 2019

IMOLA 22-23 MARZO 2019



II COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA TRIATHLON,
in collaborazione con la
FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON
organizzano il primo

EMILIA ROMAGNA AGE-GROUP TRIATHLON CAMP 2019.

Un week-end di sport all'insegna di Allenamenti collegiali di nuoto, bicicletta e corsa, coordinati dallo Staff Tecnico Emilia Romagna Triathlon Camp 2019.

Per maggiori info:

www.imolatriathlon.it - www.emilia.fitri.it

info@imolatriathlon.it – Paolo Gaddoni – Cell. 335 6286135

**SPECIAL
PRICE
60€**

**CHIUSURA
ISCRIZIONI
ENTRO IL 18
MARZO
OPPURE
AL RAGGIUNGIMENTO
DEI 50 ISCRITTI**

EMILIA ROMAGNA AGE-GROUP TRIATHLON CAMP 2019 IMOLA 22-23 MARZO 2019

**IL TRIATHLON CAMP SARA' COORDINATO DALLO STAFF
TECNICO EMILIA ROMAGNA Triathlon Camp 2019:**

- ANDREA GABBA:** Age-Group Team Manager Italia nonché C.T. Nazionale Italiana Multisport
- ALBERTO CASADEI:** Membro Commissione Age Group Italia

INFORMAZIONI SUL RADUNO:

INIZIO ATTIVITA':

Venerdì 22 MARZO ore 8.30 presso la Piscina COMUNALE di Imola,
Via Oriani, 2/4

FINE RADUNO:

Sabato 23 MARZO ore 19,30 circa

Tutti i partecipanti al raduno potranno partecipare alla gara Rank DUATHLON in programma domenica 24 marzo (previo versamento quota iscrizione alla gara). Lo staff federale sarà presente anche alla competizione per fornire supporto e consigli.

SALDO QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La quota di partecipazione (60 €) potrà essere versata direttamente in loco venerdì 22 marzo.

La quota di partecipazione comprende:

- Utilizzo degli impianti
- Allenamento di gruppo
- Riunione tecnica con feedback diretto delle attività svolte

Sono inoltre previste le seguenti convenzioni (escluse dalla quota di partecipazione):

- Pernottamento presso Hotel Il Maglio di Imola
- Pranzo presso il Ristorante Self Service «CARBURO» situato all'interno della struttura dell'Autodromo

EMILIA ROMAGNA AGE-GROUP

TRIATHLON CAMP 2019

IMOLA 22-23 MARZO 2019

PROGRAMMA ATTIVITA'

VENERDI 22 MARZO

- ore 8.30 **Ritrovo** presso la Piscina COMUNALE di Imola, Via Oriani, 2/4
- ore 9.30 – 11.30 **Nuoto** tecnica in vasca (possibile di divisione in due gruppi - turni in base al numero di iscritti)
- ore 14.00 – 16.00 **Riunione** tecnica introduttiva
- ore 16.30 – 17.30 **Corsa** tecnica in pista presso lo stadio Comunale Romeo Galli



SABATO 23 MARZO

- ore 9.00 **Ritrovo** presso l'ingresso dell'Autodromo di Imola, Piazza Senna
- Ore 9.30 - 10.30 **Prova percorso del DUATHLON SPRINT di IMOLA. Didattica delle transizioni e tecnica di ciclismo in gruppo.**
- Ore 11.30 – 13.00 **Riunione** tecnica
- Ore 18.00 **Nuoto** e stretching relax pre gara



Il Camp avrà l'obiettivo didattico (pratica e teoria) di illustrare agli atleti come vivere l'avvicinamento ad una gara di triathlon / duathlon . Il focus sarà incentrato sulla gestione dell'allenamento nel breve e nel medio periodo antecedente una competizione. Inoltre verranno illustrati i principali lavori da svolgere nel periodo pre agonistico e agonistico.

EMILIA ROMAGNA AGE-GROUP TRIATHLON CAMP 2019

IMOLA 22-23 MARZO 2019

QUOTA SPECIALE CAMP + GARA: 90 €

E' stato concordato un prezzo speciale pari a 90 € (60 € camp + 30 € gara) per gli atleti che parteciperanno ad entrambe le attività.

Per l'iscrizione compilare il modulo ed inviarlo via mail a: info@imolatriathlon.it

COGNOME/LAST NAME		NOME/FIRST NAME	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
SESSO/GENDER	DATA DI NASCITA/BIRTH DATE (gg/mm/aaaa)	NAZIONALITA'/NATIONALITY	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
INDIRIZZO/ADDRESS			
<input type="text"/>			
CAP/ZIP COD.	CITTA'/CITY	PROV.	NAZIONE/COUNTRY
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TELEFONO CELLULARE/MOBILE PHONE			
<input type="text"/>			
E-MAIL			
<input type="text"/>			

COD. SOCIETA'

MUMERO TESSERA / LICENZ

CERTIFICATO MEDICO
PER ATTIVITA' AGONISTICA

NOME SOCIETA'

- SOLO TRI-CAMP : 60 €

- QUOTA SPECIALE CAMP + GARA: 90 €

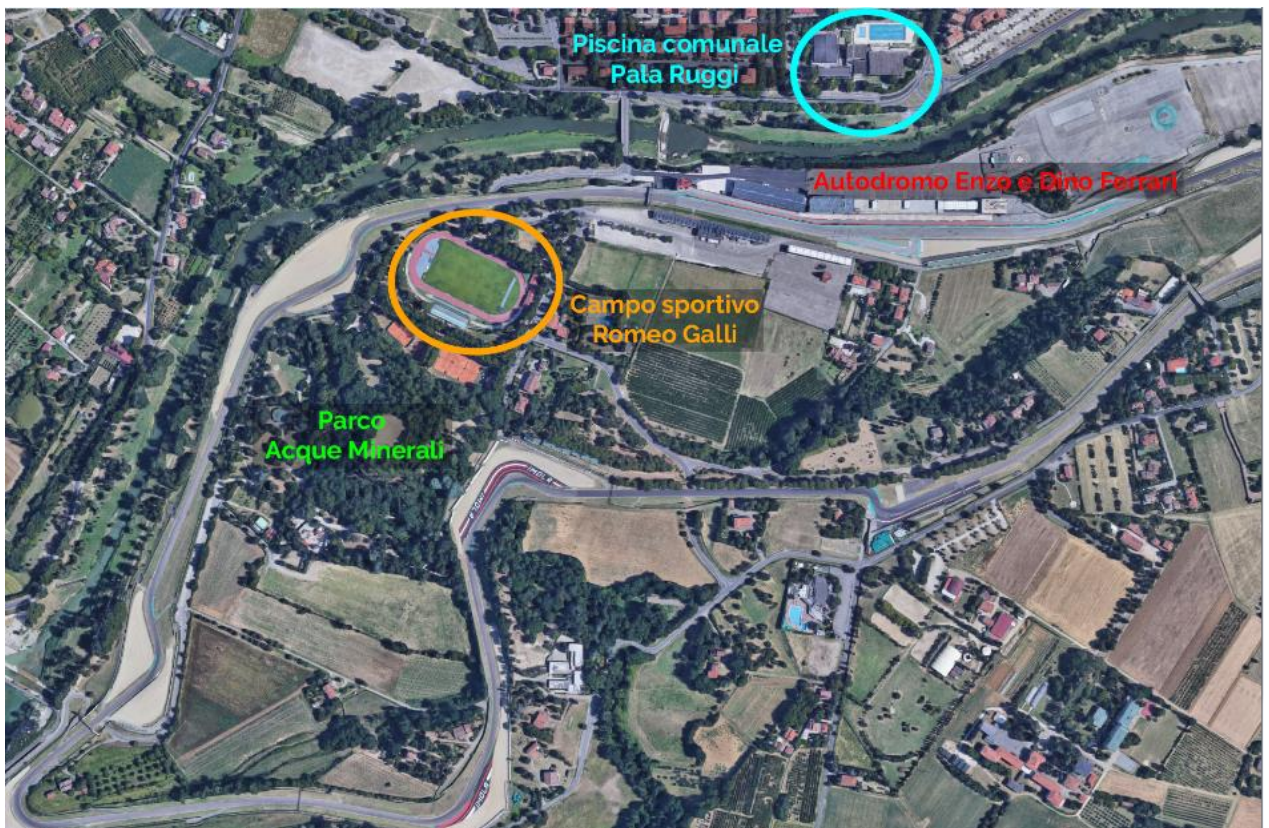


EMILIA ROMAGNA AGE-GROUP TRIATHLON CAMP 2019

IMOLA 22-23 MARZO 2019

LOGISTICA:

Tutti gli impianti nei quali si svolge il Camp sono a brevissima distanza l'uno dall'altro. Questo aspetto riduce i tempi dovuti agli spostamenti e semplifica la gestione degli allenamenti stessi, rendendo il tutto molto più piacevole.



Per maggiori info:

www.imolatriathlon.it - www.emilia.fitri.it

info@imolatriathlon.it – Paolo Gaddoni – Cell. 335 6286135

