



ASIAGO TRIATHLON CAMP 2019
1 – 3 agosto 2019
Altopiano di Asiago
Stage intensivo di allenamento di Triathlon

ASIAGO TRIATHLON CAMP torna per questa 4^a edizione con un rinnovato programma!

A coordinare il Camp anche per quest'anno ci saranno MARTINA DOGANA ed ALBERTO CASADEI, che saranno coadiuvati dal nostro staff di allenatori.

La grande novità di questa edizione è che sarà riservata esclusivamente alle categorie giovanili, da esordienti a Junior e che tutte le attività avranno il Patrocinio della Federazione Italiana Triathlon, che oltre a riconoscere la qualità delle attività proposte, contribuirà con la consulenza degli Allenatori dell'Area Tecnica.

Le attività del camp inizieranno giovedì 1 agosto alle ore 9:30 ed ufficialmente termineranno sabato pomeriggio entro le ore 15:00. Ma il vero termine del Camp sarà domenica a Predazzo, in occasione della 4^a tappa di Nord Est Cup, con il Triathlon MTB.

Si svolgeranno allenamenti delle tre discipline per tutte le categorie, per il nuoto sia in piscina che in acque libere. Per le categorie Esordienti e Ragazzi è previsto l'utilizzo della MTB, per le altre categorie della BDC. Per la categoria da YB in su è consigliato di avere la muta per il nuoto in acque libere.

Per gli allenamenti in acqua libere utilizzeremo, a seconda delle attività e delle categorie, il Lago di Lavarone ed il Laghetto di Roana.

Gli allenamenti in bici, se svolti su strade aperte al traffico, saranno regolarmente seguiti da auto di appoggio, come previsto dai regolamenti.

Durante il Camp saranno effettuate delle sessioni di rilevamento certificato dei tempi sul nuoto e sulla corsa validi per le PSN (Prove Standard Nazionali).

Oltre alle sessioni di allenamento sono previste alcune riunioni tecniche. Gli argomenti saranno definiti e comunicati con il programma definitivo del Camp agli iscritti nei giorni precedenti l'inizio delle attività.

I Focus del Camp saranno:

- l'acquisizione delle abilità di guida della bici, con particolare attenzione alla guida in gruppo e la gestione della scia;
- la frazione a nuoto in acque libere, con particolare attenzione alla gestione della fase di partenza e del superamento dei giri di boa;
- gestione delle transizioni;

Sono invitati a partecipare al Camp gli Allenatori degli Atleti che potranno far parte dello staff e contribuire alla qualità delle attività.

Per la partecipazione alle attività è richiesto il tesseramento alla Federazione Italiana Triathlon o la presentazione in originale dell'idoneità agonistica alla pratica del Triathlon rilasciata da medico sportivo abilitato.

Triathlon 7C ASD

Via Giacomo Matteotti, 83 - 36012 Asiago (VI) - P.I. e C.F. 04015320247 - triathlon7c@gmail.com www.triathlon7c.it



Dotazioni personali dell'Atleta:

- Bici da corsa o mtb (a seconda delle categorie);
- Casco ed occhiali per la bici;
- Muta per categorie da YB in su. Per secondo anno YA consigliata;
- Costume e body gara triathlon;
- Cuffia e occhialini nuoto;
- Accappatoio o telo;
- Scarpe da bici;
- Scarpe da corsa;
- Canotta e maglie tecniche per la corsa;
- Divise da ciclismo (almeno 2);
- Elastico porta pettorale;
- Altre dotazioni tecniche di uso comune nei tre sport;

Quote di partecipazione:

- Per tutte le categorie € 100,00

Per le Società che iscriveranno almeno n. 4 atleti la quota sarà di € 80,00 cad.

Per gli Allenatori partecipanti non è prevista una quota di partecipazione e non è previsto un compenso e/o rimborso spese

Su richiesta possiamo organizzare la trasferta a Predazzo domenica mattina, sia per l'Atleta che per la bici. La quotazione del servizio sarà comunicata prima del Camp, in base alle richieste pervenute.

Su richiesta possiamo gestire il servizio di foresteria per Atleti minorenni non accompagnati. Possiamo proporlo solamente presso alcune strutture ricettive e potrebbe essere previsto un sovrapprezzo. La disponibilità e la quotazione di tale servizio sarà comunicata su richiesta.

Per gli eventuali accompagnatori Triathleti saranno previste delle attività collaterali di allenamento esterne al Camp. Tali attività non prevedono il pagamento di quote di iscrizione. In caso di utilizzo di strutture saranno a carico del partecipante i costi di ingresso.

STRUTTURE RICETTIVE:

Non abbiamo previsto una struttura ricettiva di riferimento obbligatoria, ma pubblichiamo di seguito alcune strutture:

Hotel Alla Posta – Roana
Hotel Belvedere – Cesuna
Albergo Toi – Canove di Roana
Albergo Valbella – Gallio
Mezza pensione € 60,00
Sola colazione € 54,00

Per Comune di Asiago tassa di Soggiorno €/persona/giorno 1,50

Hotel Concordia – Gallio
Albergo Miramonti – Asiago
Albergo Orthal – Asiago
Albergo Vescovi – Asiago

Hotel Vecchia Stazione – Canove Mezza pensione € 73,00
Sola colazione € 67,00

Per richieste di prenotazione e disponibilità contattare la Piscina di Canove allo 0424 450154 – info@roanaservizi.it

Su richiesta possono essere disponibili altre strutture, quali B&B ed appartamenti.

Per quanti prenotano la struttura ricettiva presso la Piscina di Canove sono previsti i seguenti benefit, senza sovrapprezzo:

- Ingresso illimitato e gratuito alla piscina di Canove;
- Ingresso illimitato e gratuito alla palestra della piscina di Canove;
- Ingresso illimitato e gratuito al centro benessere della piscina di Canove;
- Ingresso illimitato e gratuito presso il Laghetto Balneabile di Roana;
- Ingresso illimitato e gratuito allo Stadio del Ghiaccio di Asiago;

Per altre richieste ed informazioni potete contattarci al 347 6898418 (Leonardo), 349 3788540 (Fabrizio) o scrivere a triathlon7c@gmail.com

Triathlon 7C ASD

Via giacomo Matteotti, 83 - 36012 Asiago (VI) - P.I. e C.F. 04015320247 - triathlon7c@gmail.com www.triathlon7c.it