

FOCUS WINTER TRIATHLON TRENTINO 2024

PREMESSA

Multilateralità: la variazione del gesto e delle discipline sportive praticate in età giovanile permettono di espandere il bagaglio motorio dei ragazzi, creando mappe motorie plastiche e movimenti adattabili e trasformabili. Partendo da questo presupposto fondamentale, che già applichiamo con la disciplina multipla del triathlon, vorremmo introdurre un nuovo elemento di allenamento: lo sci di fondo.

Questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e l'esercizio frequente migliora in modo considerevole le prestazioni del cuore e dei polmoni. Non a caso i ciclisti, nel periodo invernale, lo ritengono un utile allenamento complementare. Grazie al gesto motorio differenziato, unito all'equilibrio, alla propriocezione, e all'orientamento, si possono ampliare le capacità coordinative. Inoltre, attraverso le due tecniche di sciata, avremo un impegno muscolare differenziato:

- nel *'pattinato'* si usano particolarmente i glutei, i quadricipiti e i polpacci (lo stesso coinvolgimento che troviamo nel ciclismo e nella corsa)

- nel *'classico'* si usano le spalle, le braccia e il dorso (parallelismo con il nuoto)

Il progetto parte dall'assunto che le uscite di sci di fondo potrebbero diventare una buona alternativa invernale per allenare gli stessi distretti muscolari già coinvolti nel triathlon.

IL PROGETTO

"FOCUS WINTER TRIATHLON TRENTINO 2024" prevede una serie di uscite sciistiche organizzate nel periodo invernale (dicembre /gennaio) da proporre a tutte le società interessate. In queste uscite verranno previste sessioni di allenamento guidate da istruttori FITRI e maestri di sci di fondo FISI qualificati. Una volta acquisita una discreta padronanza del gesto, verranno proposte anche esercitazioni in abbinamento con la mountain bike, in modo da creare il legame con la nostra disciplina (e ovviamente per incrementare il divertimento).

DATE E LOCALITA'

Scuola Sci di Fondo – Centro Fondo delle Viote - Monte Bondone (TN)

28/12 Viote – TN – orario 14:00-16:00

29/12 Viote – TN – orario 14:00-16:00

30/12 Viote – TN – orario 14:00-16:00

03/01 Viote – TN – orario 14:00-16:00

04/01 Viote – TN – orario 14:00-16:00 - valutare anche MTB

05/01 Viote – TN – orario 14:00-16:00 - valutare anche MTB

OBIETTIVO FINALE

06/02 Predazzo – TN – orario 10:00-16:00 gara Winter Triathlon dedicata attività giovanile.

Da valutare alcune giornate nel mese di gennaio 2024 in località alternative (Passo Coe, Tesero, Lavazè, Concei, Fivè, Predazzo)

ETA' PARTECIPANTI

Categoria Cuccioli/Esordienti/Ragazzi/Youth/Junior

I partecipanti dovranno essere in regola con il tesseramento FITRI.

NUMERO DI PARTECIPANTI

Da individuare in base alle adesioni, con numero massimo 30 partecipanti.

COORDINATORE

Tasin Gianluca – Referente FITRI per il Trentino (coadiuvato sul territorio dall'RGT Trentino-Alto Adige Glauco Veronesi) al quale segnalare le adesioni entro giovedì 30/11 per poter organizzare le attività. Le località potrebbero subire variazioni in base allo stato della neve e del meteo.

CONTATTI

Referente FITRI per il Trentino: Gianluca Tasin – 392 4589266 – gianlucatastin@fitri.it

COSTI

Il costo a carico degli iscritti per le 6 lezioni da due ore che si terranno alle Viole è di 110 euro.

ORGANIZZAZIONE

Il costo della trasferta sarà a carico delle società/ragazzi.

Il progetto sarà a disposizione di tutte le regioni vicine per una condivisione trasversale.

OBIETTIVI

Il progetto diventerebbe un'ottima occasione da parte delle società aderenti per:

- avvicinare i propri giovani atleti alla neve e socializzare in un ambiente rilassante.

Lo sci di fondo, infatti, ha anche effetti antistress grazie all'ambiente in cui viene praticato (silenzio e tranquillità dei boschi) riuscendo a trasformare l'allenamento in un momento di socializzazione e condivisione tra ragazzi, società e famiglie.

- partecipare alla gara di Winter Triathlon di Predazzo dedicata attività giovanile

- partecipare (per Youth B e Junior più allenati) ai Campionati Italiani di Winter Triathlon

PLUS

In alcune giornate sarà possibile avere la presenza di alcuni testimonial di spicco: Alessandro Degasperi, atleta trentino già Campione Europeo di Winter Triathlon ora specialista nel Triathlon circuito Ironman e Marco Bethaz, responsabile nazionale FITRI per il Winter Triathlon.



Scuola Sci di Fondo – Centro Fondo delle Viole - Monte Bondone (TN)



FOCUS WINTER TRIATHLON TRENTINO 2024

**CENTRO FONDO DELLEVIOLE –
MONTE BONDONE (TN)**

DEDICATO ALLE CATEGORIE GIOVANILI
IN REGOLA CON TESSERAMENTO FITRI

6 INCONTRI CON TECNICI FITRI E
MAESTRI SCI FIS

