

# 1° TRIATHLON CAMP



## AGE GROUP CENTRO ITALIA CASTEL GANDOLFO 1 - 2 LUGLIO



**Apertura: sabato 1 luglio**  
(dalle 8:00 alle 10:00)

**Chiusura: domenica 2 luglio**  
(alle 18:00)

Il Comitato Regionale Lazio della FITRI in collaborazione con la Commissione AGE GROUP della FITRI, organizzano il **1° TRIATHLON CAMP AGE GROUP CENTRO ITALIA**.

Un week-end di sport all'insegna di Allenamenti collegiali di nuoto, bicicletta e corsa, condotti da allenatori qualificati FITRI, presso il Lago di Castel Gandolfo.

**Accoglienza presso lo stabilimento LAGOLANDIA.**

**SPECIAL PRICE:**

**60 €**

**SCADENZA ISCRIZIONI 21 GIUGNO 2017  
O AL RAGGIUNGIMENTO DI 50 ISCRITTI**

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

**Comitato Regionale Lazio Fitri**

Luigi Ruperto +39 338 4468580  
luigiruperto73@gmail.com

Roberto Burtone +39 335 7506781  
robertoburtone@yahoo.it

Ciro Sparano +39 335 7506781  
ciro\_sparano@libero.it

# 1° TRIATHLON CAMP AGE GROUP

## CASTEL GANDOLFO

1- 2 LUGLIO



Il TRIATHLON CAMP AGE GROUP sarà condotto da **Alessandra Masala** (esperta di nuoto in acque libere) e dai tecnici FITRI **Sebastian Pedraza** e **Fabio Di Niccola**, coordinati dal Team Manager AGE GROUP ITALIA **Alberto Casadei**



### Informazioni per la partecipazione

#### INIZIO RADUNO:

**Sabato 1 luglio** (dalle 8:00 alle 10:00)

c/o stabilimento Lagolandia – Lago di Castel Gandolfo

#### FINE RADUNO:

**Domenica 2 luglio** (alle 18:00)

#### SCADENZA ISCRIZIONI:

**21 giugno 2017 o al raggiungimento di 50 iscritti**

#### EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE:

Oltre all'equipaggiamento necessario per svolgere le tre discipline, si consiglia di portare anche la muta per utilizzarla nelle esercitazioni.

#### QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

**La quota di partecipazione è pari a 60 € e comprende:**

- Sistemazione in spiaggia presso lo stabilimento LAGOLANDIA (lettino + ombrellone)
- Pranzo leggero al sacco (sabato e domenica)
- Aperitivo sabato sera
- Assistenza tecnica in acqua

#### QUOTE OPZIONALI:

- Cena di sabato 1 luglio – **30€**
- Pernottamento Hotel Pagnanelli (sistemazione camera doppia o tripla) – **20€**
- Sistemazione 2 accompagnatori in spiaggia presso lo stabilimento LAGOLANDIA (lettino + ombrellone) – **10€**

#### SALDO QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

La quota di partecipazione potrà essere versata entro il 21 giugno 2017 tramite bonifico bancario intestato a:

**Comitato Regionale Triathlon - Banca Prossima**

**IBAN: IT08V0335901600100000125209**

# 1° TRIATHLON CAMP AGE GROUP

## CASTEL GANDOLFO

1- 2 LUGLIO

### Programma

Coordinamento del Team Manager AGE GROUP ITALIA **Alberto Casadei**



#### Sabato 1 luglio:

- 08.00 – 10.00 **Ritrovo Atleti** – Welcome e introduzione al Triathlon Camp  
10.00 – 10.30 **Nuoto** – Analisi tecnica nuoto in acque libere e metodologie di allenamento – La frazione di nuoto nel triathlon: partenza, superamento delle boe, fase centrale, fase finale e uscita dall'acqua  
**Alessandra Masala, Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
10.30 – 11.30 **Nuoto** – Lago di Albano – Simulazione frazione di Gara su varie distanze  
**Alessandra Masala, Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
12.00 – 12.30 **Nuoto** – Debriefing tecnico: analisi dell'allenamento, domande e risposte  
**Alessandra Masala, Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
13.00 – 14.30 **Pranzo e Relax**  
14.30 – 15.00 **Corsa** – La frazione di corsa nel Triathlon - Metodologia di allenamento: aspetti metabolici, muscolari e tecnico tattici – Esercizi di rafforzamento e tecnica  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
15.00 – 16.30 **Corsa** – Simulazione frazione di Gara  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
17.00 – 17.30 **Corsa** – Debriefing tecnico: analisi dell'allenamento, domande e risposte  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
18.00 – 19.00 **Aperitivo**  
19.30 -21.00 **Cena**

#### Domenica 2 luglio:

- 08.00 – 08.30 **Ritrovo Atleti**  
09.00 – 11.00 **Ciclismo** – Simulazione Gara per le strade dei Castelli Romani  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
11.30 – 12.30 **Ciclismo** – Transizioni T1 e T2: tecnica ed esercitazioni pratiche  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
13.00 – 14.30 **Pranzo e Relax**  
14.30 – 15.00 **Combinato nuoto/corsa** - Metodologia di allenamento: programmazione in termini di quantità e qualità in base agli obiettivi di gara  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
15.00 – 16.30 **Combinato nuoto/corsa** - Simulazione frazione di Gara  
**Alessandra Masala, Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
17.00 – 17.30 **Combinato nuoto/corsa** - Debriefing tecnico: analisi dell'allenamento, domande e risposte  
**Sebastian Pedraza, Fabio Di Niccola**  
Dalle 18.00 **Chiusura Stage**

# 1° TRIATHLON CAMP AGE GROUP

## CASTEL GANDOLFO

1 - 2 LUGLIO

### Domanda di Partecipazione



Il sottoscritto

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_ Luogo di nascita: \_\_\_\_\_

documento \_\_\_\_\_

Società di appartenenza: \_\_\_\_\_

N° Tessera FITRI: \_\_\_\_\_

Scadenza Certificato Medico: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

"Il Certificato Medico di tipo Agonistico" deve essere valido alla data del TRIATHLON CAMP

**chiede l'iscrizione al "TRIATHLON CAMP 2017 - AGE GROUP" - Lago di Castel Gandolfo il 1 e 2 luglio 2017.**

Indicare di seguito eventuali servizi opzionali:

- Cena di sabato 1 luglio - **30€**
- Pernottamento Hotel Pagnanelli (sistemazione camera doppia o tripla) - **20€**
- Sistemazione 2 accompagnatori in spiaggia presso LAGOLANDIA (lettino + ombrellone) - **10€**

Autorizzo riprese video e fotografiche per scopi didattici o promozionali.

data, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Il/la sottoscritta autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi del D. Lgs. 196/03 che sarà finalizzato per il solo oggetto della presente richiesta.**

data, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**da inviare unitamente alla ricevuta del versamento della quota di partecipazione mediante posta elettronica a:**

**Comitato Regionale Lazio Fitri**

**Luigi Ruperto +39 338 4468580  
luigiruperto73@gmail.com**

**Roberto Burtone +39 335 7506781  
robertoburtone@yahoo.it**

**Ciro Sparano +39 335 7506781  
ciro\_sparano@libero.it**

# 1° TRIATHLON CAMP AGE GROUP



## CASTEL GANDOLFO

1 - 2 LUGLIO

### Scarico di responsabilità



Il sottoscritto

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_ Luogo di nascita: \_\_\_\_\_

con la firma della presente, consapevole delle responsabilità civili e penali nel caso di dichiarazioni mendaci, dichiara di:

- ❖ essere pienamente informato dei rischi inerenti la pratica delle attività sportive e ricreative del TRIATHLON CAMP;
- ❖ di essere pienamente consapevole che la partecipazione alle attività è volontaria, come è strettamente volontaria e facoltativa ogni azione compiuta durante lo svolgimento delle attività;
- ❖ di essere conscio dei rischi connessi all'utilizzo degli strumenti utilizzati nella pratica del sopra indicato sport ed all'utilizzo del casco protettivo OBBLIGATORIO, da indossare durante gli allenamenti e i trasferimenti con la bicicletta;
- ❖ Manlevare la presidenza del Comitato Regionale Triathlon Lazio e gli organizzatori del TRIATHLON CAMP dalla responsabilità civile e penale per ogni danno che potrebbe subire, in occasione di partecipazione a prove e/o manifestazioni inerenti le attività sportive, svolte sia all'aperto che al chiuso, compreso il viaggio di trasferimento dalla sede alla località prestabilita di svolgimento degli allenamenti e ritorno, effettuate in gruppo o singolarmente con qualsiasi mezzo di trasporto e all'interno delle strutture logistiche;
- ❖ Manlevare la presidenza del Comitato Regionale Triathlon Lazio e gli organizzatori del TRIATHLON CAMP dalla responsabilità civile e penale per ogni danno che potrebbe causare, a se stesso, a cose, persone o terzi, in occasione di partecipazione a prove e/o manifestazioni inerenti le attività sportive, svolte sia all'aperto che al chiuso, compreso il viaggio di trasferimento dalla sede alla località prestabilita di svolgimento degli allenamenti e ritorno, effettuate il gruppo o singolarmente con qualsiasi mezzo di trasporto e all'interno delle strutture logistiche;
- ❖ rinunciare ad ogni azione di rivalsa, a norma dell'art. 1916 del c.c., nei confronti della presidenza del Comitato Regionale Triathlon Lazio e degli organizzatori del TRIATHLON CAMP.

data, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Il/la sottoscritta autorizza al trattamento dei dati personali ai sensi del D. Lgs. 196/03 che sarà finalizzato per il solo oggetto della presente richiesta.

data, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

da inviare compilato in ogni sua parte mediante posta elettronica a:

**Comitato Regionale Lazio Fitri**

Luigi Ruperto +39 338 4468580  
luigiruperto73@gmail.com

Roberto Burtone +39 335 7506781  
robertoburtone@yahoo.it

Ciro Sparano +39 335 7506781  
ciro\_sparano@libero.it