

RADUNO INTERREGIONALE GIOVANILE OPEN  
CASSANO MURGE 14.02.2016

L'RGT Puglia, in collaborazione col Comitato Regionale Pugliese organizza un raduno con allenamento collegiale open riservato alle categorie Ragazzi/e, youth A e B e Junior di Puglia, Basilicata e Calabria con possibilità di partecipazione anche per altre regioni. Il raduno si svolgerà domenica 14 febbraio 2016 a Cassano, con ritrovo presso la Foresta di Mercadante, in cima alla zona picnic, alle ore 9,30.

Obiettivo del raduno è l'effettuazione di prove specifiche combinate di duathlon in preparazione alle competizioni in programma nel primo periodo agonistico, nelle quali saremo fortemente coinvolti. Inoltre sarà prevista una seduta di nuoto per la costruzione di capacità tecniche e metaboliche e per esercitazioni specifiche per il triathlon.

**PROGRAMMA: DOMENICA 14 FEBBRAIO**

ORE 9,30 - Raduno a alla foresta di Mercadante, a Cassano Murge e conferma partecipanti

ORE 10,00 - Riscaldamento di ciclismo, corsa, stretching, esercitazioni tecniche della corsa, esercizi di mobilità, a seguire prove combinate ciclismo e corsa con ripetizione di tratti su salite di lunghezza media con lieve e continua pendenza seguite da ritmi medi di corsa.

ORE 12,30 - termine seduta combinata, ristoro

ORE 14,00 - ritrovo presso la piscina Melior, di Cassano Murge, a 4km dalla foresta di Mercadante sulla via per Cassano

ORE 14,30 - riscaldamento a secco

ORE 14,45 - allenamento di nuoto per un totale di 4km circa

ORE 16,15 - termine allenamento e termine raduno

Per le prove combinate ciclismo corsa, sarà allestita una zona cambio completa per simulate tutte le condizioni tecniche della prova di duathlon e l'allenamento si svolgerà in una zona con traffico molto limitato, immersa nel verde dei boschi.

La seduta di nuoto si svolgerà presso gli impianti del "Melior" di Cassano Murge, la cui direzione ha messo gentilmente a disposizione le strutture con spogliatoi e spazio per gli accompagnatori con forte spirito collaborativo nei confronti del movimento del triathlon.

Naturalmente, i partecipanti, dovranno essere muniti di tutto il necessario per le tre discipline, in particolar modo, per la seduta di nuoto, si invitano gli atleti a portare anche bende elastiche e pull personale. Gli atleti dovranno provvedere per conto proprio per i phon, mentre le docce in piscina sono con gettone che sarà possibile ottenere in piscina. Inoltre, essendo il raduno ufficiale e autorizzato dalla Fitri è fondamentale che gli atleti, al momento della partecipazione, risultino regolarmente tesserati.

In particolar modo si richiede attenzione per le previsioni meteo del periodo e di adeguare l'abbigliamento per le sedute di conseguenza.

Per quanto riguarda la pausa per il ristoro tra le due sedute, potrà essere svolta in forma libera, in foresta presso l'aerea picnic, direttamente in piscina con ristoro a sacco o liberamente presso le tante strutture della zona.

Le adesioni dovranno pervenire tramite modulo allegato a [mimmoruggieri@gmail.com](mailto:mimmoruggieri@gmail.com) entro giovedì 11 febbraio al fine di poter organizzare al meglio il tutto.

Ai tecnici sarà inviato il programma dettagliato del raduno al momento dell'adesione.

Grazie.

Bari, 25.01.2016

RGT Puglia, Basilicata e Calabria Ruggieri Domenico