

RADUNO GIOVANILE OPEN MACRO AREA SUD

Il CTM SUD, in collaborazione con la società Nest Lecce, organizza, per domenica 12.11.2017, un raduno giovanile riservato ad atleti che nel 2018 faranno parte delle categorie Esordienti, Ragazzi, Youth A e B di Puglia, Basilicata, Campania e Calabria.

Si tratta del primo raduno in vista della nuova stagione di triathlon e si svolgerà a San Cataldo (Lecce), presso lo stabilimento balneare Campoverde, situato nella zona sud della località, sul lungomare di fronte al villaggio Campo Verde, alle ore 9,30

In programma corsa e ciclismo, per cui si invitano i partecipanti a venire muniti di bicicletta da corsa o mountain bike a seconda delle categorie, senza dimenticare il casco e il materiale occorrente per ciclismo e corsa. Abbigliamento consono al periodo e alle previsioni meteo.

Programma:

Ore 9,30 – raduno presso lido Campoverde a San Cataldo di Lecce.

Ore 10,00 – allenamento corsa, con riscaldamento e esercitazioni tecniche tipiche del periodo sia individuali che di gruppo.

Ore 12,00 – termine seduta corsa e pranzo a sacco a cura dei partecipanti

Riunione tecnica settore giovanile: partecipazione libera (seguirà comunicato)

Ore 15,00 – seduta ciclismo con suddivisione in due gruppi (ciclismo e mountain bike) con fondo lento su percorso chiuso al traffico da 5km, in zona Cesine, con esercitazioni tecniche (fila, doppia fila, ripartenze, fuori sella, ecc.), i gruppi saranno guidati da atleti esperti.

Ore 16,30 – briefing finale e termine raduno

Nella zona non c'è la possibilità di fare doccia o spogliatoi attrezzati.

I partecipanti devono essere regolarmente tesserati per la stagione in corso e quindi in regola con la normativa sanitaria vigente.

Si invitano i tecnici a inviare le adesioni a ctmsud@gmail.com compilando il modulo allegato entro venerdì 10.11.17 in modo da consentire una ottimale organizzazione del lavoro tecnico e dei materiali necessari.

CTM SUD – Ruggieri Domenico - 3703223905

