



TRIATHLON CAMP

Marina di Arborea dal 26 al 30 agosto 2015

Guida Tecnica



PERCHE' NON ESSERE TRA I PROTAGONISTI DI QUESTA AVVENTURA?



Comune di Arborea

Organizzazione: Comitato regionale FITRI SARDEGNA in collaborazione con l' ASD VILLACIDRO TRIATHLON
Aperto a tutte le categorie giovanili (8-19 anni)

Per il programma completo, info e iscrizioni: <http://www.sardegna.fitri.it/sardegna.html>
e-mail: camptriathlon@gmail.com - tel. 3403994381 - 3339154843 - 3391062270

INDICE GENERALE

Introduzione

Programma generale Camp Giovani

Location

Mappa Location

Informazioni Varie

Informazioni Generali Logistica

Numeri Telefonici di interesse generale

Recapiti organizzazione

INTRODUZIONE

Organizzazione

Comitato Regionale FITRI SARDEGNA

In collaborazione con ASD Villacidro Triathlon

e-mail:camptriathlon@gmail.com

Referenti Camp:

Saiu davide – 340 3994381

Davide Ecce – 339.1062270

Antonella Frau—333 9154843

INTRODUZIONE

Il comitato regionale FITRI SARDEGNA in collaborazione l'ASD Villacidro Triathlon con, per favorire l'avviamento alla pratica sportiva dei giovani e più precisamente alla disciplina del Triathlon, intende organizzare il secondo camp di triathlon in Sardegna, dopo la positiva esperienza del 2014; Il camp avrà formula residenziale della durata di 5 giorni dal 26 al 30 agosto.

Il camp prevedrà il pernottamento e il vito per tutti i partecipanti i quali saranno coperti da polizza assicurativa.

Potranno partecipare al camp i giovani tesserati (dagli 8 ai 19 anni) della categoria cuccioli esordiente ragazzi/e, youth e Junior, e tutti i giovani che verranno tesserati per l'occasione per la stagione 2015.

Si prevede la partecipazione di circa 80 persone tra atleti e accompagnatori

Il responsabile dello stage sarà coadiuvato da un numero di tecnici proporzionale al numero degli atleti partecipanti per lo svolgimento di un programma tecnico intenso e specifico in previsione di importanti obiettivi formativi sportivi e futuri, fra i quali, per molti di loro, la partecipazione alla Coppa delle Regioni, finale di Coppa Italia, che si terrà ad Imperia a fine settembre, ma che lascerà spazio anche a momenti di relax e socializzazione.

Gli allenamenti, suddivisi per categorie, verranno alternati tra le varie attività di corsa, bici, nuoto, transizioni e combinati, per poi concludersi con le varie gare, suddivise per categorie, l'ultimo giorno dello stage.

Il Camp ci consentirà di raggiungere i vari obiettivi prefissati per l'inizio stagione, e di verificare la situazione complessiva del settore giovanile in Sardegna, dandoci l'opportunità di rivolgerci a tutte le società Sarde di Triathlon invitandole a far partecipare i propri tesserati giovani al Camp.

Sarà inoltre un'ulteriore occasione per far praticare in maniera continua durante l'intera stagione la disciplina del Triathlon.

PROGRAMMA LUDICO-CULTURALE Nelle varie giornate verranno programmate attività collaterali da svolgersi durante l'arco della giornata (proiezioni, escursioni etc etc).

INTRODUZIONE

Obiettivi per le categorie giovanissimi (8 – 13 anni)

Queste categorie rappresentano le categorie di ingresso nel nostro mondo sportivo. Il Camp si prefigge di sviluppare le capacità motorie e la tecnica di base per poter iniziare il lungo percorso di formazione che porta ad un gesto atletico corretto.

Verranno quindi curate le impostazioni di base.

- Conoscere meglio la tecnica dello sport praticato
- Migliorare l'armonia dei movimenti con proposte sempre legate alle capacità coordinative
- Autostima (tutte le attività programmate si pongono questo obiettivo)
- Autonomia e responsabilità
- Condivisione (degli obiettivi, degli spazi, dei problemi, delle situazioni positive)
- Collaborazione (creare situazioni di aiuto tra i vari soggetti, tra i più grandi ed i più piccoli, un'attenzione particolare alla composizione delle camere) Socializzazione

Obiettivi per le categorie, youth e Junior (14 – 19 anni)

In queste categorie, dove i principi fondamentali sono normalmente acquisiti, il nostro obiettivo sarà quello di consolidare la tecnica di base rendendo consapevole l'atleta del proprio gesto atletico.

Ci saranno importanti sessioni d'allenamento dove si cureranno le metodologie e si doseranno opportunamente i carichi di lavoro e i tempi di recupero.

Questi i punti principali:

- Perfezionare, correggere, aumentare la consapevolezza durante le attività tecniche Potenziare ed economizzare il gesto tecnico con l'ausilio di lavori di preparazione fisica
- Autostima (l'attenzione per tutti, un approccio positivo per mantenere viva la motivazione)
- Autonomia e responsabilità (gestione del materiale tecnico, sapersi muovere in un nuovo ambiente) Condivisione (degli obiettivi, degli spazi, dei problemi, delle situazioni positive)
- Collaborazione (in tutte le attività proposte e determinante durante gli allenamenti di gruppo) Socializzazione

PROGRAMMA GENERALE CAMP GIOVANI

Mercoledì 26 agosto

- ◆ Ore 08.30-10.30 Accoglienza
Ritrovo partecipanti, accredito e sistemazione logistica.
- ◆ Ore 11.00-12.30 Nuoto
- ◆ Ore 13.00-15.30 Pranzo
- ◆ Ore 16.00-17.30 Attività generale e mobilità articolare
- ◆ Ore 18.30-19.30 Corsa
- ◆ Ore 20.30 Cena—attività Ludico Culturali
- ◆ Ore 23.00 in camera

Giovedì 27 agosto

- ◆ Ore 07.00-Colazione
- ◆ Ore 08.30-09.30 Atletica
- ◆ Ore 10.00-12.00 Nuoto e transizioni
- ◆ Ore 13.00-15.00 Pranzo
- ◆ Ore 15.30-18.00 Ciclismo
- ◆ Ore 18.30-19.30 Corsa
- ◆ Ore 20.30 Cena—attività Ludico Culturali
- ◆ Ore 23.00 in camera

PROGRAMMA GENERALE CAMP GIOVANI

Venerdì 28 agosto

- ◆ Ore 07.00 Colazione
- ◆ Ore 08.00-09.30 Attività in pista
- ◆ Ore 10.00-12.00 Nuoto + combinato
- ◆ Ore 13.00-15.00
- ◆ Ore 15.00-17.00 Lezione di manutenzione bicicletta
- ◆ Ore 17.30-19.30 Ciclismo e transizioni
- ◆ Ore 20.30 Cena—attività Ludico Culturali
- ◆ Ore 23.00 in camera

sabato 29 agosto

- ◆ Ore 07.00 Colazione
- ◆ Ore 08.00-09.30 Transizioni
- ◆ Ore 13.00-15.00 Pranzo
- ◆ Ore 16:00 Briefing gare
- ◆ Gare
- ◆ Attività libera

Domenica 30 agosto

- ◆ Gare

MAPPA LOCATION

- ◆ La casa Ferie al Mare San Pancrazio è ubicata sulla strada 26 del lido di Arborea in provincia di Oristano. Per la sua collocazione è facilmente raggiungibile da ogni parte della Sardegna.
- ◆ San Pancrazio, è una Casa di ferie di recente ristrutturazione, è situata nella spiaggia del mare di Arborea e di fronte alla Casa troverete un' estesa e verde pineta.



STRUTTURE TURISTICHE

- Campeggi

CAMPING S'ENA ARRUBIA Strada n° 29 - 09092 Arborea (Oristano) -
Tel: 0783-8090110783-809011 - Cell: 3456191288 - Fax. 0783-
809011 Sito web: <http://www.campeggio-sardegna.com>

- Hotel

HORSE COUNTRY RESORT IN SARDEGNA Strada a Mare 24 09092 Arbo-
rea , 0783 80500 - 0783 805173 fax 0783 801086 Sito
web: www.horsecountry.it - email: info@horsecountry.it

Centro Equestre HORSE COUNTRY Strada a Mare 24 09092 Arborea ,
0783 80500 - 0783 805173 fax 0783 801086 Sito web: www.alabirdi.it -
email: info@alabirdi.it

Centro Congressi HORSE COUNTRY Strada a Mare 24 09092 Arborea ,
0783 80500 - 0783 805173 fax 0783 801086 Sito web: www.alabirdi.it -
email: info@alabirdi.it

Centro Benessere POSEIDONYA SPA Strada a Mare 24 09092 Arborea ,
0783 80500 - 0783 805173 fax 0783 801086 Sito web: www.alabirdi.it -
email: info@alabirdi.it

HOTEL LE TORRI Via Sardegna, 23 - 09092 Arborea (OR) - Tel. +39 0783
800031+39 0783 800031/38 802443 - Fax +39 0783 80242 Sito
web: <http://www.letorrihotel.com> - email: info@letorrihotel.com

IL CANNETO Strada XXVI ovest 09092 Arborea , Tel/Fax 0783 800027 -
348 7482470

GALLO BIANCO Piazza Maria Ausiliatrice, 10 09092 Arborea , Tel. 0783
800241 - Fax 0783 800241 Sito web: www.locandadelgallobianco.it -
email: info@locandadelgallobianco

LA PINETA Loc. S'Ungroni 09092 Arborea , Tel. 0783 800684 - Fax 0783
800010

STRUTTURE TURISTICHE

Pizzerie

- **LA FRISONA** Strada 6 09092 Arborea , Tel. 0783-867227- Fax 0783 867255
- **DA PATRIZIA** Via Ancona, 1 09092 Arborea , 0783 801386 - 0783 801471
- **IL CANNETO** Strada XXVI ovest 09092 Arborea , Tel/Fax 0783 800027 - 348 7482470
- **LA PINETA** Loc. S'Ungroni 09092 Arborea , Tel. 0783-800684- Fax 0783 800010
- **MARIO E LUCIANA "IL CIACOLON"** Strada 6, Luri 09092 Arborea , tel. 8670090783 867009
- **MASBI** Via Porcella n. 31 09092 Arborea, Tel. 0783-800012 0783-800012

- ## Ristoranti

- **GALLO BIANCO** Piazza Maria Ausiliatrice, 10 09092 Arborea , Tel. 0783-800241- Fax 0783 800241 Sito web: www.locandadelgallobianco.it - email: info@locandadelgallobianco.it
- **DA PATRIZIA** Via Ancona, 1 09092 Arborea , 0783 801386 - 0783 801471
- **IL CANNETO** Strada 26 Mare 09092 Arborea , Tel/Fax 0783 800027 - 348 7482470
- **LA FRISONA** Strada 6 09092 Arborea, Tel. 0783-867227- Fax 0783 867255

STRUTTURE TURISTICHE

Ristoranti

GALLO BIANCO Piazza Maria Ausiliatrice, 10 09092 Arborea , Tel. 0783-800241- Fax 0783 800241 Sito web: www.locandadelgallobianco.it - email: info@locandadelgallobianco.it

- **DA PATRIZIA** Via Ancona, 1 09092 Arborea , 0783 801386 - 0783 801471
- **IL CANNETO** Strada 26 Mare 09092 Arborea , Tel/Fax 0783 800027 - 348 7482470
- **LA FRISONA** Strada 6 09092 Arborea, Tel. 0783-867227- Fax 0783 867255

- **MASBI'** Via Porcella n. 31 09092 Arborea, Tel. 0783-800012 0783-800012

ARBOREA OGGI

Oggi Arborea è uno dei cento Comuni della piccola grande Italia, dotata di un **moderno sistema di aziende agro-zootecniche**, di **industrie di trasformazione a carattere cooperativo**, di un avanzato **sistema di servizi associati** e di una diversificata gamma di attività che ne fanno **una delle aree più progredite della Sardegna**.



NOTIZIE GENERALI

- Arborea (Oristano)
- Abitanti: 4.064
- Altezza mt. 7 sul livello del mare
- Superficie: kmq 93,47
- Distanza da Oristano km 17
- Provincia: Oristano
- C.A.P. 09092
- Municipio: via Omodeo, 5 - tel. 0783 80331

Arborea fa parte della Diocesi di Oristano: www.diocesioristano.it

INFORMAZIONI VARIE

LUOGHI DA VISITARE

Il Centro ([foto](#)) del paese presenta costruzioni gradevoli in stile neogotico e liberty e la bella piazza Maria Ausiliatrice con i giardini e la chiesa parrocchiale del Cristo Redentore in stile tirolese.

Sulla **piazza** ([foto](#)) il visitatore potrà inoltre ammirare le caratteristiche costruzioni tra le quali:

La Scuola Elementare (1928)

Il Dopolavoro (oggi Teatro Salesiano) (1928)

La casa degli impiegati (1929)

La locanda del Gallo Bianco e gli storici locali commerciali

In via Omodeo possono essere ammirati gli edifici:

Il Municipio (1931) in stile tardo liberty conserva al suo interno una raccolta di materiale archeologico proveniente dalla necropoli romana a nord di Arborea

La Villa del Presidente della Società Bonifiche Sarde (1930 con annesso un magnifico parco)

La Villa del Direttore della Società Bonifiche Sarde (1930)

Il monumento a Giulio Dolcetta, ideatore e realizzatore della Bonifica di Arborea

INFORMAZIONI VARIE

Meritano una visita:

Il palazzo della Società Bonifiche Sarde (1930)

La Casa del Fascio (oggi Circolo Ricreativo Enal del 1934)

La Casa del Balilla (poi Gil, del 1934-1935), struttura costruita dal regime fascista per l'educazione della Gioventù e comprendeva palestra, spogliatoi, piscina all'aperto per bambini, campo sportivo

Il Mulino e il Silos (1929 - 1931)

Il Mercato e l'Enopolio (1929)

L'Enopolio (1931)

La prima Casa del Fascio, via Sardegna, oggi abitazione privata

La Casa del Fattore in via Oberdan

Nelle borgate rurali:

La Casa del fattore e la pineta Barany località S'Ungroni

La Casa del fattore località Pompongias

La Casa del fattore località Torrevecchia

L'Idrovora di Luri (1930)

L'idrovora del Sassu, la bella e imponente, che il Turista potrà ammirare dirigendosi verso Oristano

NUMERI UTILI

CARABINIERI

0783 800230

COMUNE

0783 802493

OSPEDALE ORISTANO

via Rockfeller - Oristano
tel. 0783 3171

FARMACIA

Via Roma

tel: 0783 800243

Polizia municipale

Viale Romagna

0783 867269

ARBOREA SOCCORSO

Corso Italia

tel. 349 5489058

RECAPITI ORGANIZZAZIONE

Comitato Regionale FITRI SARDEGNA

e-mail: camptriathlon@gmail.com

Referenti Camp:

Davide Saiu – 340 3994381

Davide Ecca – 339.1062270

Antonella Frau—333 9154843