

## **RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2024**

**Il CR FIDAL FVG e la ASD Trieste Atletica APS**

### **ORGANIZZANO**

un raduno di mezzofondo per la categoria **CADETTI/E** a carattere regionale dal **27.08.2024 al 01.09.2024 presso Timau (UD)**

### **PROGRAMMA**

#### **Martedì 27 agosto**

- partenza da Trieste alle ore 09.00;
  - partenza da Palmanova alle ore 10.00;
  - arrivo previsto per Timau (UD) alle ore 11.30 e sistemazione presso la “Casa della Gioventù – San Pio X” e pranzo a seguire;
  - ore 18.00 allenamento;
- 40 minuti corsa lenta ai laghetti, ginnastica, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 19.30 cena;

#### **Mercoledì 28 agosto**

- ore 8.00 colazione;
  - ore 9.00 allenamento;
- 30 minuti in piano, ginnastica in piedi, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo e riposo;
  - ore 18.00 ritrovo per poi raggiungere lo stadio di Tolmezzo ed allenamento; lavoro di ripetute brevi
  - ore 20.30 cena;

#### **Giovedì 29 agosto**

- ore 08.00 colazione;
  - ore 09.00 allenamento;
- 50/60 minuti corsa
- ore 12.00 pranzo;
  - ore 14.00 camminata con escursione in montagna;
  - ore 20.00 cena;

#### **Venerdì 30 agosto**

- ore 08.00 colazione
  - ore 09.00 ritrovo per poi raggiungere Cavazzo ed allenamento
- 40 minuti corsa lenta ai laghetti, ginnastica, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo al sacco
  - ore 18.00 stadio di Tolmezzo per allenamento
- riscaldamento, ginnastica, andature, tecnica passaggio siepi, ostacoli; lavori di ripetute lunghe – ore 20.00 cena

#### **Sabato 31 agosto**

- ore 08.00 colazione
  - ore 09.00 allenamento
- 30 minuti corsetta e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo e riposo pomeridiano
  - ore 18.00 allenamento
- riscaldamento, ginnastica, salite brevi
- ore 20.00 cena ed uscita alla sagra del paese

### **Domenica 1 settembre**

- ore 08.00 colazione
  - ore 09.00 allenamento
- 30 minuti corsetta, andature, ginnastica e bagno terapeutico nel fiume
- al termine rientro con arrivo previsto a Palmanova alle 13.00 ed a Trieste alle 14.00

Il costo per il raduno è di € 200,00 a persona comprensivo di trasporto, vitto ed alloggio per 6 giorni (5 notti), maglia ricordo del raduno.

Il pagamento integrale del raduno dovrà essere effettuato entro e non oltre il 24/08/2024 a mezzo bonifico bancario sul conto intestato alla ASD TRIESTE ALTETICA APS al seguente IBAN **IBAN IT81B06230022070000152425667** indicando COGNOME, NOME e TIMAU24

Per iscriversi inserire i dati richiesti, compilando il modulo al link:

<https://forms.gle/6zfYeBKiTQ9WpJid8>

### **RACCOMANDAZIONI ed INDICAZIONI**

- ✓ segnalare eventuali intolleranze e problematiche fisiche;
- ✓ adattarsi a vivere in gruppo in camerate comuni, rispettando orari, compagni, allenatori;
- ✓ cucineremo noi allenatori con l'aiuto dei ragazzi, per vivere ancora di più lo spirito del raduno;
- ✓ portare al seguito, lenzuola e federa per letto singolo, asciugamani o accappatoio per doccia, almeno 2 paia di scarpe adatte alla corsa, abbigliamento per allenamento commisurato al periodo, costume e telo mare;
- ✓ tanta voglia di correre, allenarsi e divertirsi.

Referente responsabile mezzofondo FVG Roberto Furlanic mobile +39 339 312 1303

Tecnici collaboratori raduno: Nadia Putto, Stefano Silli, Lorella Coretti,

F.T.R. Alessandro Brondani