

# **RADUNO REGIONALE di MARCIA 2024**

**Sestriere, 24-29 Agosto**

**Località:** Sestriere, Hotel Biancaneve  
**Presenti:** Vedi tabella a seguire.

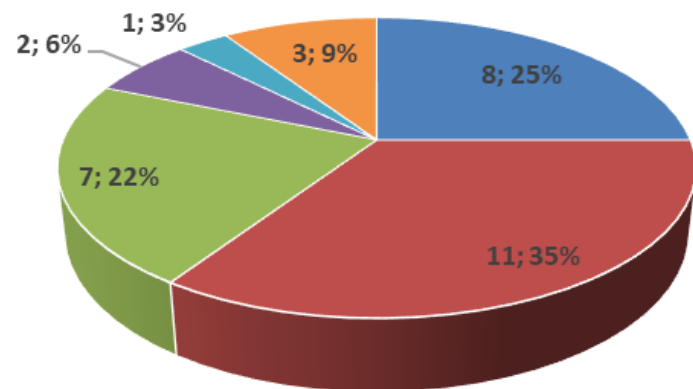
## REPORT TECNICO

L'apertura e il coinvolgimento delle categorie giovanili nei raduni giornalieri e nel Trofeo MarciaPiemonte (vedi statistiche partecipanti nel 2022/2023/2024), oltre a far conoscere la specialità da un punto di vista più «allegro» e «divertente» ha dato nuova spinta al movimento portando più giovani a gareggiare.

Coerentemente con questa tendenza anche il raduno di Sestriere ha dimostrato interesse vs la specialità da un punto di vista della partecipazione e, con piacere, anche da un punto di vista qualitativo si iniziano a vedere i primi risultati (categorie cadetti/allievi).

Al raduno erano presenti 32 atleti e 4 tecnici:

Titolo del grafico



■ ragazzi ■ cadetti ■ allievi ■ junior ■ promesse ■ master

ragazzi	8
cadetti	11
allievi	7
junior	2
promesse	1
master	3

m = mattino  
p = pomeriggio

RADUNO	CA	COGNOME	NOME	SOC.	sabato		domenica		lunedì		martedì		mercoledì	giovedì				
					24/08/2024		25/08/2024		26/08/2024		27/08/2024		28/08/2024	29/08/2024				
					m	p	m	p	m	p	m	p		all	m			
MARCIA	AF	ALBASINI	VALENTINA	GAV GRUPPO ATLETICA VERBANIA	solo pomeriggio: lento con distanze variabile tra 6 e 10 km				riscaldamento e divisione in 2 gruppi degli atleti: 1) gruppo - 45' di ginnastica posturale / 2) gruppo - 45' di andature tecniche			riposo	Passaggiata "sportiva" presso il percorso Brugnetti (ca 40'), breve riscaldamento + allunghi tecnici. Pranzo al sacco con rientro nel pomeriggio.					
MARCIA	AF	CAMPANA	MARINA	BATTAGLIO CUS TORINO			1000 + rec.3' + 10 x 200 rec.1 + rec.3 + 1000									7 X 1000 (5'15/5'20) rec.2'30		
MARCIA	AM	COSENTINO	GIORGIO	SAFATLETICA PIEMONTE ASD			1001 + rec.3' + 10 x 200 rec.1 + rec.3 + 1000									assente		
MARCIA	AM	DELTON	PIETRO	SAFATLETICA PIEMONTE ASD														8 x 1000 , rec.2'30
MARCIA	AM	FARINA	KEVIN	BATTAGLIO CUS TORINO			1000 + rec.3' + 10 x 300 rec.1'15 + rec.3 + 1000									8 x 1000, rec.2'30		
MARCIA	AM	FRACCHIA	RICCARDO	SAFATLETICA PIEMONTE ASD			1000 + rec.3' + 10 x 300 rec.1'15 + rec.3 + 1000									8 x 1000, rec.2'30		
MARCIA	AM	SCALISE	MARCELLO	BATTAGLIO CUS TORINO			1000 + rec.3' + 10 x 300 rec.1'15 + rec.3 + 1000									8 x 1000 , rec.2'30		
MARCIA	CF	BATTAGLIO	EMMA	ATL. MONDOVI'			20 x 200, rec.1									4 x (1000, rec.3 + 3 sprint in salita, rec.al passo molto lento + rec.3')		
MARCIA	CF	BIBBONA	CATERINA	SAFATLETICA SSD A RL			15 x 200, rec.1									6 x 800, rec.2'30		
MARCIA	CF	CAGLIERO	NINA	SAFATLETICA SSD A RL			15 x 200, rec.1									5 x 1000, rec.2'30		
MARCIA	CF	CERVELLA	GINEVRA	ASD BORGARETTO 75			10 x 200									4 x 800, rec.3		
MARCIA	CF	CRISAFI	LUCIA	BATTAGLIO CUS TORINO			20 x 200 , rec.1									4 x (1000, rec.3 + 3 sprint in salita, rec.al passo molto lento + rec.3')		
MARCIA	CF	DE SCALZI	VIOLA	SAFATLETICA SSD A RL			15 x 200 , rec.1									6 x 800, rec.2'30		
MARCIA	CF	GIANNONE	VITTORIA	BATTAGLIO CUS TORINO			20 x 200 , rec.1									4 x (1000, rec.3 + 3 sprint in salita, rec.al passo molto lento + rec.3')		
MARCIA	CM	CAPANO	RICCARDO	SAFATLETICA SSD A RL			10 x 200, rec.1 + rec.3 + 10 x 300, rec.1'15									7 x 1000, rec. 3'		
MARCIA	CM	MERLONE	GIANLUCA	SAFATLETICA SSD A RL			assente											
MARCIA	CM	PELASSA	MARCO	ATLETICA VENARIA REALE			20 x 200, rec.1									6 x 1000, rec.3		
MARCIA	JF	BERTOLONE	BEATRICE	BATTAGLIO CUS TORINO														
MARCIA	JF	BORELLO	CLAUDIA	ATL. MONDOVI'			1000 + rec.3' + 10 x 200 rec.1 + rec.3 + 1000									7 X 1000 rec.2'30 + 1 x 500 .		
MARCIA	PM	VIGLIONE	DANIELE	BATTAGLIO CUS TORINO			20 x 200 , rec.1									8 x 1000, rec. 2'30"		
MARCIA	RF	DEL PERO	GRETA	BATTAGLIO CUS TORINO			15 x 200 , rec.1, dopo ogni 5 rec.3									4 x 800, rec.3		
MARCIA	RF	DELLAVALLE	ANNA	SAFATLETICA SSD A RL			assente									4 x 800, rec.3		
MARCIA	RF	ROSSETTO	GAIA	SAFATLETICA SSD A RL			15 x 200 , rec.1, dopo ogni 5 rec.3									4 x 800, rec.3		
MARCIA	RF	RUSSO	EMMA	SAFATLETICA SSD A RL			15 x 200 , rec.1, dopo ogni 5 rec.3									4 x 800, rec.3		
MARCIA	RF	STORNAIUOLO	BIANCA	SAFATLETICA SSD A RL														
MARCIA	RM	TRAMONTANO	LORENZO	SAFATLETICA SSD A RL			10 x 200, rec.1									4 x 800, rec.3		
MARCIA	SF65	ROGGERO	IVANA	AMATORI MASTERS NOVARA			10 x 200, rec. 1									5 X 1000		
MARCIA	SM65	GERBALDO	GIAN MARIA	ASD ATL. FOSSANO '75			10 x 200, rec. 1									5 X 1000 (5'30?)		
MARCIA	CF	CARA	MARTINA	Maracalagonis A.S.D			20 x 200 , rec.1									3 x (1000, rec.3 + 3 sprint in salita, rec.al passo molto lento + rec.3')		
MARCIA	RF	CARA	NOEMI	Maracalagonis A.S.D			10 x 200, rec. 1									4 x 800, rec.3		
MARCIA	RF	PLATINO	VALERIA	Maracalagonis A.S.D	10 x 200, rec. 1			4 x 800, rec.3										
MARCIA	SF35 +	RABBIA	RENATA	ASD ATL. FOSSANO '75	15 x 200, rec.1			5 X 1000, rec.3										

assente

assente 27/28/29 settembre

nessun allenamento eseguito causa problemi muscolo/tendinei

arrivata a raduno doemnica 25/08 pomeriggio

nessun allenamento eseguito causa problemi muscolo/tendinei

arrivata a raduno martedì 27/08

nessun allenamento eseguito causa problemi muscolo/tendinei

tecnici	Maina Alberto	aggregato	Safatletica
	Zullo Arturo	aggregato	Maracalagonis A.S.D
	Giancarlo Rapetti	collaboratore tecnico	
	Verteramo bruno	refetente rebionale	

## OSSERVAZIONI

Da un punto di vista tecnico, in considerazione dei prossimi impegni stagionali, gli allenamenti svolti hanno gettato la base per le prossime gare (numerose di carattere nazionale) dimostrando una ottima coesione del gruppo e una “forte” predisposizione degli atleti ai carichi di lavoro preposti caratteristica della specialità.

Buona l’integrazione fra gli atleti di società diverse (era presente anche un gruppo della Sardegna) e il coinvolgimento di tutti nelle attività richieste.

Da un punto di vista logistico ottima la sede di Sestriere e dell’hotel come sede (pochi minuti dalla pista di atletica) supportata, quest’anno, dalle buone condizioni meteo.

**Grazie dell'attenzione**