

RADUNO REGIONALE di MARCIA 2024

Borgaretto (Beinasco) 07, Dicembre

Località: Via Fratelli Cervi 8, Beinasco
Presenti: Vedi allegato

*Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla.
(Pierre de Coubertin)*

REPORT TECNICO

L'ultimo raduno di marcia del 2024 si è svolto in un clima amichevole e di completa collaborazione fra atleti e tecnici presenti. Nonostante le temperature rigide la collaborazione tra i ragazzi delle varie categorie ha permesso di portare a termine il programma previsto in maniera costruttiva ed efficace.

Trovo particolarmente utili questi tipi di raduni, con la presenza di tutte le categorie, perché permettono alle categorie «in formazione» di osservare i più esperti ed eventualmente correggere il modo di marciare per perseguire gli automatismi necessari nelle categorie superiori.

Coerentemente con i raduni precedenti lo svolgimento del programma è stato suddiviso in 2 parti:

❑ Benvenuto / programma raduno / presentazione dei tecnici presenti a supporto del raduno

1. Raduno tecnico per marciatori «esperti»

- Riscaldamento
- Ginnastica in forma dinamica (viste le temperature) a carattere generale e specifico
- Andature specifiche della specialità con eventuale correzione del gesto tecnico
- 3000 / 2000 metri ad andatura variabile (a seconda delle categorie e grado di allenamento).

2. Conoscenza / avviamento della specialità

- Riscaldamento
- Ginnastica in forma dinamica (a specchio rispetto agli istruttori)
- Prime informazioni del gesto tecnico con relativi esercizi alternati e giochi propedeutici a carattere generale

Tecnici a supporto del raduno :

AVVIAMENTO ALLA SPECIALITÀ:

- Verteramo Chiara (istruttore)
- Titone Alessia (istruttore)
- Agostino Francesca (istruttore)
- Lorenzo Francesco (Istruttore)
- Delton Pietro (supporto tecnico)

MARCIATORI ESPERTI

- Elisa Rigaudò (istruttore – collaboratore tecnico)
- Giancarlo Rapetti (specialista – collaboratore tecnico – consigliere regionale)
- Verteramo Bruno (specialista - referente di settore)

AUTORITA'

- Gavinelli Mauro (consigliere regionale)
- Piras Salvatore (Presidente Fidal Torino)

FOTOGRAFO

- Bizioli Patrizia

PRESENZE (vedi allegato)

- 71 atleti
- 16 tecnici

CONCLUSIONI

Come per l'anno 2023 ritengo che le scelte, ponderate con tutto il team della marcia, hanno confermato i risultati previsti.

Nel corso dell'anno sportivo si sono confermati i numeri di partecipazione del 2023 e nella categoria cadette si sono iniziati a vedere i primi risultati in termini di qualità; su questo aspetto ritengo che nei prossimi anni sia necessario investire in termini di tempo e istruzione verso i giovani tecnici particolarmente numerosi in quest'ultimo raduno.

Un particolare ringraziamento a tutti i miei 'amici' con i quali abbiamo condiviso questi anni di mandato (E.Rigaud, G.Rapetti, M.Gavinelli) e ai giovani tecnici che ci hanno supportato verso le categorie giovanili.

Buon 2025 a tutti.

Grazie di avermi sopportato.
Bruno Verteramo

Grazie dell'attenzione

1	giacoppo perez	luca		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti	rocca fulvia	IST
2	toso	alice		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
3	ghiroto	francesco		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
	pernice	siria		marcia	AT004	SS Vittorio Alfieri Asti		
4	piazza	gabriele		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
5	caterisano	marta		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
6	castania	lorenzo		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
7	anselmo	caqmilla		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
8	anselmo	daniele		marcia	AT001	SS Vittorio Alfieri Asti		
9	pafundi	maurizio	RM	marcia	AT019	Atletica Asti 2.2	casale matilde	IST
10	battaglio	emma	CF	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo	rigaudo elisa	IST
11	uriasco	lorenzo	RM	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo		
12	forni	marcella	AF	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo		
13	forni	giancarlo	CM	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo		
14	ribezzo	carolina	CF	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo		
15	gabriele	simone	CM	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo		
16	marzouki	farah	RF	marcia	CN005	Atletica Mondovì Acqua San Bernardo		
17	castello	fabio	EM	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino	verteramo bruno	ALL
18	del pero	greta	RF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
	mattiazzi	gabriele	CM	marcia	TO004	Battaglio Cus Torino		
20	crisafi	lucia	CF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
21	giannone	vittoria	CF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
	galle	pietro	CM	marcia	TO004	Battaglio Cus Torino		
22	campana	marina	AF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
23	farina	kevin	AM	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
24	scalise	marcello	AM	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
25	bertolone	beatrice	JF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
26	verteramo	chiara	SF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
27	attadeno	azzurra	EF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino	verteramo chiara	IST
28	farinella	diego	EM	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
29	verdiglione	niccolò	EM	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
30	manzotti	sofia	EF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
31	farina	maikol	EM	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
32	laconi	camilla	EF	marcia	TO001	Battaglio Cus Torino		
	en-nourhi	anas	EM	marcia	TO004	Battaglio Cus Torino	marangi agostino francesca	IST
	melis	gabriele	EM	marcia	TO004	Battaglio Cus Torino	francesco lorenzo	IST
33	cusenza	elia	RM	marcia	TO002	Sisport	violino-alfonso	
	esu	giorgia	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli	danese fabio	IST
34	lagotto	matilde	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
35	massaro	irene	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
36	montanari	emma	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
37	pecchio	serena	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
38	quartu	viola	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
39	remino	michela	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
40	rossi	elisa	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
41	stanila	isabella	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
42	salcone	luca	RM	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
43	barillà	zoe	RF	marcia	TO036	GS Atletica Rivoli		
44	fracchia	riccardo	JM	marcia	TO226	Safatletica Piemonte	maina alberto	ALL
45	cosentino	giorgio	AM	marcia	TO226	Safatletica Piemonte		
46	capano	riccardo	AM	marcia	TO226	Safatletica Piemonte		
47	ravera	camilla	CF	marcia	TO247	Safatletica	delton pietro	IST
48	merlone	gianluca	CM	marcia	TO247	Safatletica	quercia francesco	
49	dellavalle	anna	CF	marcia	TO247	Safatletica		
50	tramontano	lorenzo	CM	marcia	TO247	Safatletica		
	russe	emma	RF	marcia	TO247	Safatletica		
51	bisaro	marco	RM	marcia	TO247	Safatletica		
52	mascarello	elisa	CF	marcia	TO251	Sport Magic Box	titone alessia	
53	d'angelo	isabella	RF	marcia	TO251	Sport Magic Box		
54	buttiglieri	serena	CF	marcia	TO251	Sport Magic Box		
55	zanella	alice		marcia	TO251	Sport Magic Box		
56	garnero	andrea		marcia	TO259	US San Secondo	maurino barbara	IST
57	pelassa	marco		marcia	TO268	Atletica Venaria Reale	verteramo carlo	
				marcia			righettoni francesco	eorsista
58	ferrero	martina	EF 8	marcia	CN039	Atletica Sprint Libertas Morozzo	maccagno noemi	IST
59	ferrero	giorgia	EF 10	marcia	CN039	Atletica Sprint Libertas Morozzo		
60	marchisio	greta	EF 10	marcia	CN039	Atletica Sprint Libertas Morozzo		
	tonelle	vittoria	EF 5	marcia	CN039	Atletica Sprint Libertas Morozzo		
61	elisa	silvia	EF 10	marcia	CN039	Atletica Sprint Libertas Morozzo		
62	Brignoneo	Matteo		marcia		Atletica Roata Chiusani	giorgia tomatis	IST
63	Peano	Beatrice		marcia		Atletica Roata Chiusani		
64	Peano	Emma		marcia		Atletica Roata Chiusani		
65	Giraud	Jacopo		marcia		Atletica Roata Chiusani		
66	Verra	Giada		marcia		Atletica Roata Chiusani		
67	Pilogallo	Gabriella		marcia		Atletica Roata Chiusani		
68	Carlotta	Carlotta		marcia		Atletica Roata Chiusani		
69	Castello	Sofia		marcia		Atletica alessandria	Gianetti Luca	
70	Bibbona	Caterina		marcia		Safatletica		
71	Giordano	Manuel		marcia		Battaglio Cus Torino		