

OBIETTIVO TRIATHLON

edizione autunnale

presentazione **MERCOLEDÌ 29 AGOSTO** ore 19.30

presso DECATHLON MUGGIA



OBIETTIVO... DI OBIETTIVO

Nato nel 1995 per trasmettere questa PASSIONE, **OBIETTIVO TRIATHLON** ha dato a tanti la possibilità di intraprendere la meravigliosa esperienza di nuotare, pedalare e correre e partecipare a gare e manifestazioni, il tutto con indicazioni utili ed una **PROGRAMMAZIONE DI ALLENAMENTI** che con l'esperienza sul campo dei vari tutor agevola in maniera importante chi deve iniziare la tripla disciplina.



CHE COS'È IL TRIATHLON

Il triathlon è una **disciplina di endurance** che consiste nella pratica di **NUOTO, CICLISMO E CORSA senza soluzione di continuità**. Le distanze più note sono:

SPRINT = 750 m nuoto – 20 km ciclismo – 5 km corsa

OLIMPICO = 1500 m nuoto – 40 km ciclismo – 10 km corsa

70.3 O HALF IRONMAN = 1900 m nuoto – 90 km ciclismo – 21.097 km corsa

IRONMAN = 3800 m nuoto – 180 km ciclismo – 42.195 km corsa



CHI SIAMO

Il gruppo Bora Multisportrieste è composto dai triatleti dell'ASD Boramultisportrieste – GF Europa affiliato alla **Federazione Ciclistica Italiana** e **ASI** e del Federclub Trieste affiliato alla **Federazione Italiana Triathlon** dal 1994 ed alla FCIdal 1968 (SCAT Capponi). I due sodalizi si distinguono oltre che per l'attività sportiva anche per l'organizzazione di numerose manifestazioni diverse: dal mountain bike, al duathlon, al Triathlon (16 edizioni) al ciclismo su strada (Granfondo d'Europa) ed i numerosi corsi di avviamento al triathlon.



Obiettivo Triathlon sarà coordinato da:

Paolo Giberna presidente dell'A.S.D. Bora MultisporTrieste

con gli **ISTRUTTORI FEDERALI F.I.T.R.I.** Andrea Marino e Roberto Zorzin

con l'**ISTRUTTORE F.I.N.** Federico Piccinonno e Simone Battorti ed il rodato staff di coach:

Manuele Rotti, Lorenzo Cadelli, Roberto Vegliach, Lucio Apollonio, Stefano Presti, Daniele Pauli

COME FUNZIONA: i partecipanti saranno suddivisi per capacità e disponibilità di tempo ed **accompagnati dai vari tutor nella preparazione**; contestualmente sarà fornita una **preparazione individuale** sviluppata in base alle varie esigenze utili ad organizzare al meglio gli allenamenti.



START

SABATO
1 SETTEMBRE



FINISH

SABATO
6 OTTOBRE



20 appuntamenti suddivisi in:

3 sedute **pratiche** settimanali

e appuntamenti **teorici** con approfondimenti su: materiali, allenamento, alimentazione, regolamenti, comportamento in gara.



SABATO tra le 9.00 e le 10.30 NUOTO

(e/o combinato nuoto/corsa o nuoto/bici)

presso Muggia o la piscina Bianchi.

COSA è RICHIESTO per PARTECIPARE ad "OBIETTIVO TRIATHLON"

- la volontà di allenarsi almeno 3 volte alla settimana.
- la disponibilità di cuffia nuoto, occhialini, bicicletta, scarpe corsa ed abbigliamento idoneo.
- il certificato medico di attività sportiva agonistica (se non in possesso da fare in tempi brevi)



MARTEDÌ tra le 18.30 e le 19.30 CORSA

GIOVEDÌ tra le 18.30 e le 19.30 BICI

con ritovi a Basovizza-Sincrotrone



L'iscrizione ad "Obiettivo Triathlon" (perfezionabile entro le prime tre sedute libere – 6 settembre) è pari a 100€ (comprensiva di tesseramento ASI all'ASD Boramultisportrieste e delle quote di ingresso alla piscina Bianchi per gli allenamenti nuoto del sabato quando previsti). Con l'adesione ad Obiettivo Triathlon sarà possibile iscriversi al Triathlon Città di Trieste del 6 ottobre con una quota agevolata.