

C.O.P. Perugia triathlon

Newsletter 9/2014

Domenica ancora "brillante" per i nostri colori; nella prima vera giornata di caldo primaverile ci presentiamo in quattro al duathlon di Sacrofano (Roma) e torniamo con due podi di categoria; gara su distanza corta ma caratterizzata da dislivelli "interessanti" e pendenze da passo dolomitico che hanno reso ancor più selettiva la competizione.



Atleta	tempo totale	class. gen.	cat.	class. cat.
LUCACCIONI EMANUELE	0:55'43"	6	S4	1
BRAGETTI GIAMPIERO	0:59'45"	18	M1	3
CUPPOLONI LORENZO	1:08'49"	54	S4	13
PELLEGRINO DANIELE	1:20'09"	79	M3	7



Lo strappo iniziale ha caratterizzato i percorsi di bici e corsa



Emanuele mentre consuma i pattini freno...

Esordio assoluto per Giampiero e subito per lui un terzo posto di categoria.



“è stata una bellissima esperienza! Sono contento anche se avrei potuto fare un pochino meglio ma ho pagato un pizzico di timore in più.

Aggiornata la nostra classifica interna che, visto il fisiologico affollamento, tra qualche domenica passerà su un file apposito e andrà in allegato alla nostra newsletter.

aggiornamento al 2 aprile		gare FITri	punteggio totale	duathlon Roma	duathlon Mugello	duathlon Formello	duathlon Santena	duathlon Sacrofano
rank	atleta			5-20-2,5	5-21-2,5	4,5-14,5-2,5	5-21-2,5	5-20-2,5
1	Pellegrino Daniele	4	321	77	86	75		83
2	Lucaccioni Emanuele	3	244		86	75		83
3	Cuppoloni Lorenzo	2	169		86			83
4	Pacifici Fabio	1	86		86			
5	Bragetti Giampiero	1	83					83
6	Tomassini Lorenzo	1	76				76	
7	Luccioli Filippo	1	75			75		
1	Silei Laura	1	86		86			

Qui sotto le opportunità pescate dal calendario ufficiale <http://www.fitri.it/calendario.php> con relative partecipazioni dei nostri

IN VERDE = ISCRITTO	IN GIALLO = PROBABILE PARTECIPAZIONE	FR = first race (debutto assoluto)	
DATA	LUOGO	TIPO GARA	ATLETI
6-apr	TORINO	Triathlon Sprint	Tomassini
13-apr	LIDO DI VOLANO (FE)	Duathlon Sprint MTB	
13-apr	LIDO DI VOLANO (FE)	Triathlon Medio	
13-apr	PINEROLO (TO)	Triathlon Sprint	Tomassini
21-apr	FOSSANO (CN)	Triathlon Sprint	Tomassini
25-apr	CORTONA (AR)	Duathlon Sprint MTB	Guastella
26-apr	MARINA DI PISA	Triathlon Olimpico	Pelafiocche
26-apr	MARINA DI PISA	Triathlon Medio	Silei
27-apr	S.BENEDETTO TRONTO (AP)	Triathlon Olimpico	Pacifici-Lucaccioni-Di Marco-Guastella-Luccioli
27-apr	S.BENEDETTO TRONTO (AP)	Triathlon Super Sprint	Pellegrino
27-apr	LATINA	Triathlon Olimpico	
01-mag	CAMPO DI MARE (RM)	Triathlon Sprint	
04-mag	ANDORA (SV)	Triathlon Sprint	Tomassini
04-mag	PERUGIA	Duathlon Kids MTB	
04-mag	GAMBULAGA (FE)	Triathlon Sprint MTB	

04-mag	NETTUNO (RM)	Triathlon Olimpico MTB	Guastella-Armino
10-mag	MAIORCA	Triathlon Medio Ironman 70.3	Grasselli
10-mag	RIMINI	Duathlon kids	Pedini
10-mag	RIMINI	Triathlon Sprint	Marini (FR) - Cardinali (FR)- Mezzetti A.(FR)- Venturi (FR)-Pacifci-Votta-Bellucci-Rastelli F.- Rastelli V.-Marsili-Tinarelli
11-mag	RIMINI	Triathlon Medio Half Challenge	Panciarola
11-mag	CAPANORI (LU)	Aquathlon SuperSprint	
17-mag	GABICCE	Triathlon Sprint	Cardinali-Pelafiocche
18-mag	GABICCE	Triathlon Olimpico	
18-mag	MANERBA SUL GARDA (BS)	Triathlon Sprint	
18-mag	PIETRA LIGURE (SV)	Triathlon Olimpico	
18-mag	PUNTA ALA (GR)	Triathlon Olimpico MTB	Guastella-Armino
18-mag	TREVIGNANO ROMANO (RM)	Triathlon Sprint	
25-mag	LADISPOLI (RM)	Triathlon Sprint MTB	
31-mag	PORTO S.ELPIDIO	Triathlon Sprint	
01-giu	PESCARA	Triathlon Medio Ironman 70.3	Cacchiata, Grasselli, Silei, Pacifci
01-giu	CALA GINEPRO (NU)	Triathlon Olimpico MTB	Guastella

Ecco una utile **“guida rapida anti-cartellino”**; qui sotto sono riportate le ammonizioni e le squalifiche --divise per tipo di infrazione- registrate da gennaio '14 ad oggi su tutti i campi gara (per alcune squalifiche non viene resa pubblica la motivazione)

	Motivazione	Atleti
ammonizione	RT-101.05:CASCO SLACCIATO- RIENTRO ZC	12
	MATERIALE NON POSIZIONATO CORRETTAMENTE IN ZC	8
	SALITA PRIMA DELLA MOUNTH-LINE	7
	DISCESA OLTRE LA DISMOUNTH-LINE	5
	BICI POSIZIONATA IN MODO IRREGOLARE	5
	RT-092.09:BODY APERTO	2
	RT-101.05:CASCO SLACCIATO - USCITA ZC	1
	PROLUNGHE NON REGOLARI	1
	CASCO NON IDONEO	1
	Totale	42
squalifica	XXX	2
	TAGLIO PERCORSO PODISTICO	11
	TAGLIO PERCORSO CICLISTICO	9
	BICI NON REGOLARE	4
	BICI POSIZIONATA AL POSTO SBAGLIATO	3
	TAGLIO PERCORSO SCI FONDO	1
	INGUIRIE A GIUDICE	1
	INGIURIE	1
	CORSA CON IL CASCO DA BICI	1
Totale	33	



In foto:
il rigorosissimo giudice FITri Francesco Trotta
mentre commina un “rosso”

Attenzione soprattutto ai “gialli”; facile prenderne anche due nella stessa gara per motivazioni banali ma come per il calcio **giallo+giallo=rosso!!**

Casco non idoneo => p.e. casco non omologato, uso casco da crono su gare con scia...

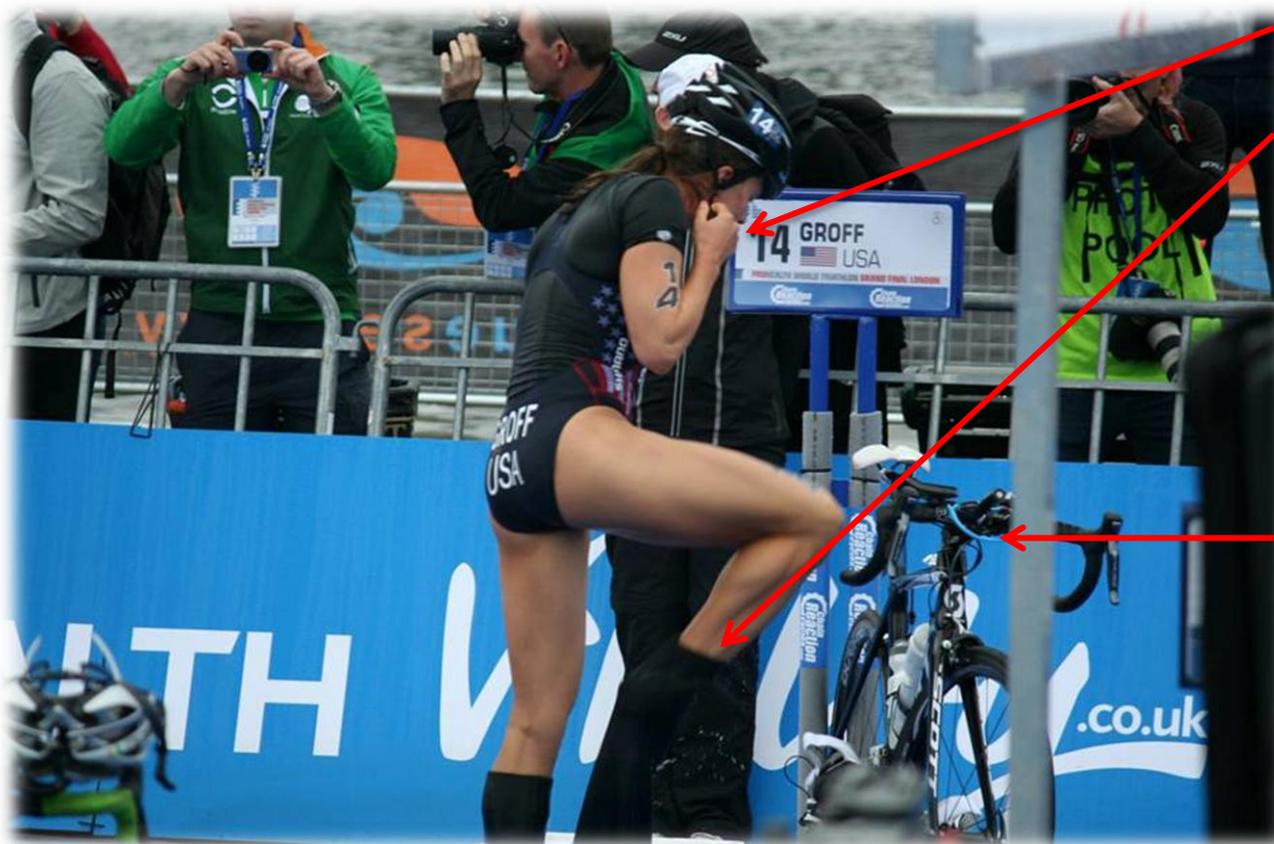
Sci di fondo => riferito al winter triathlon (run-mtb-sci di fondo)

Bici non regolare => p.e. ruote a razze o manubrio da crono su gara con scia, rapporti non consentiti (su gare youth)

Body aperto => zip frontale ammessa ma ben allacciata

A ben vedere la maggior parte riguarda comportamenti errati in **zona cambio**, proprio per questo rinnoviamo e confermiamo la volontà di far diventare l'allenamento collegiale del 12 aprile prossimo un vero e proprio momento formativo e un esercizio anti-infrazione soprattutto per i prossimi debuttanti.

Alla fine basta fare correttamente (e magari contemporaneamente) *quelle due o tre cosucce* in pochi decisivi secondi...secondi che possono valere una medaglia o una posizione in più rispetto il proprio amico/rivale.....*che ci vuole??*



- Allaccio il casco
- Termino di sfilare la muta
- Ripongo la muta (cuffia e occhiali li ho lasciati volutamente nella manica della muta)
- Indosso il pettorale (no per gare WTC - come in foto)
- Indosso gli occhiali
- Sgancio la bici dalla rastrelliera
- Corro verso la "bike out"

Come già divulgato ieri via mail siamo alla ricerca di **volontari** per uno studio che valuti la composizione corporea utilizzando diverse metodiche. Si tratta di confrontare l'efficienza dei metodi per misurare il quantitativo di grasso corporeo, di massa muscolare e lo stato di idratazione. Grazie ad alcuni nutrizionisti, oltre alle misurazioni sarà possibile avere una consulenza ed una corretta analisi delle proprie abitudini alimentari; per adesso abbiamo raccolto sette aspiranti cavie; il termine ultimo per proporsi **scade giovedì 3 alle 13:00**



E per la rubrica **“la scienza alla buona”**:

...dopo tutto il *podio* conquistato domenica, continuiamo il nostro viaggio nel...*sodio*, ma anche nel magnesio e nel potassio: parliamo ancora di **sudore** questa volta con Daniele Cerami, triatleta di lungo corso e specialista della long distance, da quest’anno in forza alla nostra squadra.

La contrazione muscolare richiede energia, l’energia potenziale è di tipo chimico e si trasforma durante l’esercizio fisico in energia cinetica con sviluppo di lavoro meccanici e appunto...calore.

Più il lavoro è intenso più si sviluppa calore (come già detto, in condizioni estreme si possono sudare anche 3 litri/ora). Le perdite di fluidi creano una riduzione del volume del plasma (e quindi diminuisce la capacità di trasportare ossigeno); di conseguenza ogni battito veicola meno sangue e così il cuore aumenta la frequenza per irrigare adeguatamente i tessuti.

Secondo alcuni studi è stato rilevato come a fronte di una perdita del 2% di liquidi coincida un calo prestazionale del 15-20%.

Nel breve termine non è facile compensare le perdite idriche: ad esempio se è facile perdere 1litro/ora non è così facile bere più di ½ litro/ora.

Ovviamente poi con il sudore si eliminano tante altre sostanze: ad esempio ogni litro porta con sé da 1 a 4g di sodio.

Per concludere vi propongo la mia ricetta personale per una borraccia “fai da te”:

- acqua (a volte io aggiungo anche quella gassata),
- glucidi (3-4 cucchiaini di saccarosio – lo zucchero di “casa”- anche se meglio il fruttosio stando attenti a non superare la concentrazione di glucidi (max 6%) perché oltre si tenderebbe a rallentare la reidratazione)
- un pizzico di sale da cucina (2-3 g per litro/acqua)
- se volete potete leggermente aromatizzare il tutto spremendovi mezzo limone o mezzo arancio

P.S. non esagerate con il sale! una bevanda ipertonica favorisce la disidratazione



Arrivederci al prossimo numero!