

# C.O.P. Perugia triathlon

## Newsletter 11/2014

*Cari tutti,*

con le festività e i "ponti" particolarmente favorevoli degli ultimi giorni di aprile e di questo inizio maggio sono state numerose le occasioni per gareggiare un po' ovunque in centro Italia; qui di seguito ecco un breve riassunto delle nostre partecipazioni in ordine rigorosamente cronologico.

Inizia il **25 aprile** Filippo Guastella nella vicina Cortona con un duathlon sprint mtb; distanza da vera "tutto in fuori soglia" (3,5-13-2,5) e buon piazzamento finale per lui.



atleta	tempo totale	class. gen.	cat.	class. cat
Guastella Filippo	00:57:06	25	S3	7

Domenica **27 aprile**: sembra che la prima uscita massiva della squadra (in totale eravamo 11 su due campi gara) abbia portato i suoi frutti..."di mare". In una ideale sfida a distanza tra i "tirrenici" Giulia, Emanuele e Leonardo e gli "adriatici" Laura, Valeria, Daniele, Eros, Fabio, Filippo G., Filippo L. e Franco, alla fine come sempre accade nella nostra squadra, tutti possono ritenersi vincitori.

Solo per la cronaca San Benedetto vince a livello di presenze (poco meno di 400), organizzazione e numeri in generale, addirittura con un surplus sulla frazione in acqua - circa 2,1 km - rispetto i 700m della gara laziale condizionata dal mare agitato e per questo motivo accorciata; per quanto riguarda i nostri

piazzamenti invece finisce quasi in parità con cinque podi, tre rosa grazie a Giulia, Laura, Valeria e con Emanuele e Daniele a fare da contorno. Filippo Guastella purtroppo ritirato per guasto meccanico.



La partenza quasi estiva di San Benedetto...



...e quella più "spumeggiante" di Latina

### Classifica SuperSprint San Benedetto del Tronto

atleta	tempo totale	class. gen.	cat.	class. cat
Rastelli Valeria	00:44:00	1	S3	1
Pellegrino Daniele	00:42:57	9	M3	1

### Classifica Olimpico San Benedetto del Tronto

Atleta	tempo totale	swim	T1	bike+T2	run	class.gen.	cat.	class.cat.
Silei Laura	02:29:30	33'55"	1'56"	1:09'26"	44'15"	7	S4	1
Luccioli Filippo	02:09:50	26'32"	1'33"	1:00'49"	40'57"	28	S4	5
Marsili Eros	02:27:50	39'18"	3'23"	1:01'52"	43'18"	127	S3	23
Pacifici Fabio	02:32:03	34'39"	2'20"	1:06:49"	48'16"	152	M2	21
Rastelli Franco	03:04:32	46'40"	3'33"	1:08'41"	1:05'39"	282	M4	7
Guastella Filippo	Rit	.	.	.	.	.	S3	.

### Classifica Olimpico Latina

Atleta	tempo totale	swim+T1	bike+T2	run	class.gen.	cat.	class.cat.
Di Marco Giulia	2:16'30"	14'46"	1:13'42"	48'02"	4	S3	1
Emanuele Lucaccioni	1:52'10"	10'30"	1:00'13"	41'27"	5	S4	1
Cacchiata Leonardo	2:12'52"	12'34"	.	.	74	S3	9

Giovedì **1 maggio** si è disputata la seconda tappa del circuito Forhans Cup a Cerveteri; debutto stagionale per il neoacquisto Michele Sberna che bene ha figurato sulla distanza sprint.



*Anche a Cerveteri un mare quanto mai divertente attendeva i partecipanti...*

atleta	tempo totale	swim+T1	bike+T2	run	class. gen.	cat.	class.cat.
Sberna Michele	1:02'55"	10'55"	34'34"	17'25"	52	S2	8

- ✚ Tutte le foto disponibili sono state caricate sulla nostra pagina Facebook;
- ✚ In allegato troverete la nostra classifica interna che comincia a popolarsi sempre più di presenze e partecipanti; da qui al 30 novembre c'è spazio per tutti.
- ✚ A San Benedetto si è visto "in anteprima" anche il body realizzato dal nostro Mirko Votta e prodotto da BIEMME; feedback positivi in quanto a vestibilità e confort.
- ✚ Tutto il materiale (body, tri-suit, accessori e abbigliamento bici ci sarà consegnato il **16 maggio** prossimo e subito dopo organizzeremo un incontro/allenamento per la relativa distribuzione)



La stagione di Triathlon entra finalmente nel vivo; si può facilmente nuotare in mare e le occasioni per gareggiare saranno moltissime fino ad ottobre inoltrato. Maggio fa registrare appuntamenti classici come lo sprint di Andora (SV), una delle gare più longeve del calendario (23 edizioni) dove erano attesi ben 1000 concorrenti (purtroppo rimarrà nella storia anche per un decesso avvenuto nella frazione di nuoto). Ampio spazio anche ad una specialità spesso sottovalutata come l'aquathlon (run-swim-run)

**Nel prossimo numero spazio alla gara kids di Strozacaponi e alla prima tappa di Nettuno del circuito di triathlon cross "TNatura", eventi di domenica 4 maggio.**

**Ecco il calendario aggiornato ad oggi con le nostre partecipazioni confermate (o desiderate): per una panoramica globale questo il link ufficiale <http://www.fitri.it/calendario.php>**

	<b>IN VERDE</b> = ISCRITTO		<b>FR = first race(debutto assoluto)</b>
<b>DATA</b>	<b>LUOGO</b>	<b>TIPO GARA</b>	<b>ATLETI</b>
10-mag	MAIORCA	Triathlon Medio Ironman 70.3	Grasselli
10-mag	RIMINI	Duathlon kids	Pedini
10-mag	RIMINI	Triathlon Sprint	Cardinali (FR)- Mezzetti A.(FR)- Venturi (FR)-Pacifci-Votta-Bellucci- Rastelli F.- Rastelli V.-Marsili-Tinarelli -Bertorotta (FR)
11-mag	RIMINI	Triathlon Medio Half Challenge	Panciarola
11-mag	CAPANORI (LU)	Aquathlon Supersprint	
17-mag	GABICCE	Triathlon Sprint	Cardinali-Pelafigocche-Mezzetti A.
18-mag	GABICCE	Triathlon Olimpico	
18-mag	PIETRA LIGURE (SV)	Triathlon Olimpico	
18-mag	PUNTA ALA (GR)	Triathlon Olimpico MTB	Guastella-Armino
18-mag	PUNTA ALA (GR)	Triathlon Sprint MTB	
18-mag	TREVIGNANO ROMANO (RM)	Triathlon Sprint	Di Liberto
18-mag	FRANCAVILLA (CH)	Triathlon Sprint	
18-mag	MONTEROTONDO (RM)	Triathlon SuperSprint	
18-mag	BARLETTA (BAT)	Triathlon Sprint	Pellegrino
25-mag	LADISPOLI (RM)	Triathlon Sprint MTB	
25-mag	ROMA	Aquathlon promozionale	
31-mag	PORTO S.ELPIDIO	Triathlon Sprint	
01-giu	PESCARA	Triathlon Medio Ironman 70.3	Cacchiata-Grasselli-Pacifci- Panciarola-Silei
01-giu	CALA GINEPRO (NU)	Triathlon Olimpico MTB - ETU European Championship	Guastella
01-giu	NIBBIANO (PC)	Triathlon Medio	
01-giu	NIBBIANO (PC)	Triathlon Olimpico - no draft	
02-giu	PORTO S.ELPIDIO	Triathlon Sprint	Mezzetti A
08-giu	PORTOVENERE		Mezzetti A
08-giu	NIBBIANO (PC)	C.I. Duathlon classico – no draft	
14-giu	BARDOLINO (VE)	Triathlon Olimpico	Pacifci
14-giu	NIBBIANO (PC)	Triathlon Sprint	
15-giu	LAGO DI VICO (VT)	Triathlon Olimpico	
15-giu	NIBBIANO (PC)	Triathlon Sprint MTB	
21-giu	BARBERINO DEL MUGELLO (FI)	Triathlon Sprint	
22-giu	BARBERINO DEL MUGELLO (FI)	C.I. Triathlon Medio	
22-giu	IDRO (BS)	Triathlon Sprint	
22-giu	IDRO (BS)	Triathlon Olimpico	
28-giu	SIRMIONE (BS)	Triathlon Olimpico – Garmin TriO	
29-giu	MONTE DEL LAGO (PG)	Triathlon Sprint MTB	
29-giu	MONTE DEL LAGO (PG)	Triathlon Olimpico MTB	
29-giu	PESARO (PS)	Triathlon Olimpico	

## A ben vedere ce ne è per tutte le distanze, specialità e tasche; a tal proposito ecco tre piccoli memo:

- Lo Sprint di Rimini si confermerà un evento che nella giornata di sabato vedrà coinvolti oltre 400 triatleti. ad oggi sono 11 i nostri iscritti, non molti se paragonati ai 22 che presero parte al triathlon Sprint di Montefiascone sul lago di Bolsena lo scorso settembre. Quest'anno la nostra volontà è quella di replicare il successo della nostra gara societaria presenziando alla bella kermesse laziale in almeno...*il più possibile!!*
- se avete intenzione di partecipare ad una gara segnalatelo per tempo così da divulgare la cosa tra di noi e magari sfruttare una logistica favorevole; Perugia Triathlon conta **50 iscritti age group**, una enormità rispetto la media! Non è una bella sensazione incontrarsi senza preavviso in zona cambio (per non dire riconoscersi esclusivamente dai body societari ma in questo caso il "lavoro" è più lento e complesso...)
- come avete potuto leggere la gara che Francesco Trotta e il suo "Gruppo Quadrifoglio" sta organizzando a Monte del Lago per il prossimo 29 giugno dà la possibilità di poter essere disputata anche su distanza olimpica **allo stesso prezzo**.
  - ✚ **Ciò, insieme alla finalità unica che si prefigge (la raccolta fondi per la lotta alla sclerosi laterale amiotrofica), dovrebbe esser ancor più di sprone per una numerosa partecipazione anche da parte di chi non è propriamente avvezzo alla mtb (il percorso è facilmente consultabile sul sito della gara e non presenta difficoltà tecniche esasperate)**
  - ✚ **E' possibile partecipare in modalità team. Quale miglior occasione di passare una bella giornata di sport e solidarietà (o, come dicono gli anglosassoni, di "giving back" letteralmente "restituzione" -ai meno fortunati di noi-, a due passi da Perugia?)**
  - ✚ **Vi invitiamo quindi a far conoscere l'iniziativa ai vostri amici e conoscenti, ormai pronti a vivere da protagonisti le emozioni che regala una gara di triathlon (visto anche che da anni li annoiamo a morte con i nostri estenuanti racconti... 😊)**

[www.triathlondelmonte.it](http://www.triathlondelmonte.it)

**Gareggiare...in salute e...“a norma”:** ricordiamo che monitorare la scadenza del certificato medico e il suo contestuale rinnovo è un obbligo del tesserato. Chi ha il certificato in scadenza deve provvedere al suo rinnovo e all'invio -anche tramite scansione- al Presidente Filippo Luccioli [luccioli@osteosan.org](mailto:luccioli@osteosan.org)

**Errata Corrige:** nello scorso numero è stato commesso un errore facendo confusione tra i risultati del triathlon di Torino e quello di Pinerolo ai quali ha partecipato il nostro Lorenzo Tomassini (tesserato che gareggia principalmente in Piemonte). La classifica interna è stata adeguatamente rivista e corretta.

**Curiosità:** come già detto precedentemente la frazione di nuoto dell'olimpico di San Benedetto si è rivelata più lunga del previsto: la riprova è stata cronometrica - per tutti - e supportata dai rilievi strumentali (il raffronto tra i vari dispositivi satellitari che molti avevano con sé riportava distanze tra 1,95 e 2,1k). Solo per "divulgazione scientifica" ecco il tracciato del Garmin 910XT di un age group M2, (tale FP).

*NB la foto di googlemaps è stata acquisita il 4 agosto 2013.*

**Freccia e stelle gialle:** start, primo giro e posizione boe

**Freccia e stelle verdi:** secondo lap e nuova posizione boe

Facile dedurre un po' di cose:

- non è facile andare *dritti* soprattutto in partenza (es. scarsa capacità di impostare e mantenere la rotta, correnti marine che cambiano, stare in scia dietro a nuotatori anch'essi "smarriti")

- le boe si spostano perché non sempre vengono ancorate al fondale, anche questo pregiudica la distanza percorsa e il tempo impiegato.



***...e per il concorso: "chi ci ricorda?"***



***Arrivederci al prossimo numero!***