

PERUGIA TRIATHLON

Newsletter 32.2014

Il report gare annota solo un evento al quale eravamo presenti.

Per soddisfare la voglia di grandi suggestioni che solo un evento carismatico può regalare, i nostri Fabio, Giacomo e Leonardo hanno intrapreso una trasvolata oceanica per presenziare così all'Ironman 70.3 Miami, disputatosi lo scorso 26 ottobre in Florida.

ATLETA	tempo totale	Class. gen	NUOTO	T1	BICI	T2	CORSA	Cat.	class. Cat.
Giacomo Grasselli	05:18:33	337	00:37:31	00:02:27	02:40:50	00:01:47	01:55:58	S3	88
Leonardo Cacchiata	05:23:58	398	00:37:10	00:03:50	02:35:30	00:02:25	02:05:03	S3	102
Fabio Panciarola	05:53:52	779	01:01:10	00:03:43	02:47:31	00:02:22	01:59:06	M2	85



Fabio



Giacomo



Leonardo

Aggiornata la classifica interna mentre l'ultimo appuntamento in calendario (duathlon sprint mtb di Castel Fusano - Roma) vedrà coinvolti sette tra noi impegnati domenica prossima su un veloce tracciato off-road.



Party 2014

Perugia Triathlon

**sabato 22 novembre alla sala polivalente della Gryphus Sporting Club
dalle ore 20:00**

sarà la nostra festa! e vorremmo che fosse una bella serata tra amici; festeggeremo la stagione 2014 che ci ha visto allenarsi e partecipare con passione e divertimento a tantissime gare ed eventi. Molti sono i numeri che ci caratterizzano come squadra ma sabato ogni elemento sarà fondamentale per la riuscita della serata.

Abbiamo suddiviso l'evento in due sezioni così da poter scegliere più comodamente se allenarsi e festeggiare oppure partecipare solo al party serale. Previsto anche uno spazio per i bambini: vogliamo far divertire anche loro e non precludere la partecipazione di nessuno.

**Avete amici, sostenitori, appassionati e futuri praticanti della multidisciplinaria?
Sono i benvenuti, basta comunicarlo in tempo!**

Training & Party

I nostri tecnici Laura e Riccardo offrono una ulteriore occasione per allenarci insieme:

Adulti: dalle ore 18:30 (in acqua) alle ore 19:30 allenamento con Riccardo. Sono previsti: esercizi di tecnica a stile libero, lavori specifici sulla velocità, simulazione di alcune situazioni gara; avremo tre corsie riservate e sarà ovviamente possibile nuotare seguendo il proprio programma. Il costo è di 5€ per l'ingresso in piscina.

Scuola Triathlon a partire da 6 anni:

Laura propone due alternative, si darà seguito all'alternativa che riceve maggiori adesioni.

dalle 18 alle 19 presso il campetto di calcio coperto:

giochi propedeutici alla corsa, simulazione dell'uscita dall'acqua e calzatura rapida delle scarpe da corsa, giochi con la palla

in alternativa dalle 18:30 alle 19:20 presso la piscina:

scuola nuoto per bambini/ragazzini che sanno stare a galla autonomamente oppure giochi in acqua in vasca piccola per bambini che devono prendere confidenza con l'acqua

Il costo sarà relativo al solo ingresso e da definire alla ricezione del numero di partecipanti.

A tal proposito occorre comunicare l'adesione chiamando Laura al 349 6764381 **entro lunedì 17 novembre** affinché si possa organizzare l'attività al meglio.

I bambini hanno esigenze molto diversificate!

Just Party

Dalle ore 20 in poi cena a buffet presso la sala polivalente della stessa piscina; in allegato il dettaglio dell'offerta preparata dal servizio catering del ristorante "Cibus".

Durante la serata:

- piccola area espositiva a cura di Motus Sport e Severi Bikes
- premiazione dei primi tre classificati maschi e femmine della nostra classifica interna
- sorteggio della quota di partecipazione per i partecipanti al triathlon sprint di Montefiascone
- lotteria con una decina di premi

baby sitter service:

Il ristorante Cibus può mettere a disposizione una baby sitter per i bambini durante la cena, dalle ore 20:00 oppure dalle ore 18:15 se i genitori desiderano allenarsi in piscina.

E' però essenziale manifestare eventuale interesse scrivendo a diliberto.riccardo@gmail.com

entro il 17 novembre.

Solo dopo avere raccolto il numero di eventuali interessati potremo conoscere il costo del servizio.

Insomma.... anche i baby sitter! non avete scuse per non partecipare!

Ma per realizzare al meglio la serata dobbiamo sapere in quanti saremo!

Ecco un breve riepilogo:

cosa	chi	come	come (2)	entro quando
Just Party	Fabio	fabio.pacifici@carglass.it	335.5330363	lunedì 17
Just Party	Michela	miky464@libero.it		lunedì 17
Training & Party	Riccardo	diliberto.riccardo@gmail.com		lunedì 17
baby sitting service	Riccardo	idem		lunedì 17
training for babies	Laura		349.6764381	lunedì 17

