

Newsletter 08.2015



In attesa di tuffarci anche noi nel pieno della stagione, questa settimana registriamo la partecipazione di tre dei nostri al duathlon sprint di Formello, gara che apre ufficialmente la Forhans Cup, circuito che da anni anima l'attività di multidisciplina nel centro Italia.

Alla fine di una gara prettamente invernale con freddo e tanta acqua, torniamo a casa con due podi di categoria di buon auspicio anche per le gare a venire. La *filippiade* tra i due omonimi va, per soli 49", ad appannaggio del Presidente che evidentemente non ha sofferto troppo il passaggio di categoria.

atleta	tempo totale	run+T1	bike+T2	run	class. gen.	categoria	class. cat.
LUCCIOLI Filippo	00:49:38	00:15:37	00:26:41	00:07:19	5	M1	1
GUASTELLA Filippo	00:50:27	00:15:44	00:27:10	00:07:33	7	S3	2
BIFANI Tommaso	00:55:48	00:17:26	00:30:31	00:07:51	25	S3	6



Aggiornata la nostra classifica interna e il file delle prossime partecipazioni condivise tra noi.

Qui di seguito qualche *remind* per aggiornare la propria agenda:

- 1) Sabato 21:** ritorna la possibilità di nuotare indoor senza i limiti delle corsie: alla piscina Gryphus dalle 8:00 alle 8:50 sarà possibile la nuotata all'interno del perimetro della vasca, in senso orario intorno a 4 mini boe. Ottimo allenamento per dare continuità alla bracciata e alla gambata, simulando la nuotata in acque libere.
Prezzo d'ingresso € 5,00 -lo stesso prezzo praticato durante la settimana - per tutti coloro che presentano un tesserino FITRI. Dopo le 9:00 si può continuare a nuotare in modalità corsie oppure si può approfittare per fare un combinato nuoto ---> bici presso il vicino velodromo o su strade aperte.
- 2) Rimandato** (aspettiamo il bel tempo...) l'allenamento collegiale di duathlon alla presenza della troupe regionale del TG3 che intende fare un servizio sulla nostra squadra.
- 3) Sabato 28 (pomeriggio): da confermare** (previo meteo favorevole) la terza edizione del nostro "duathlon della crostata": allenamento su distanza sprint con ristoro finale.
Novità di quest'anno è quella di poter scegliere due gruppi distinti in bici:
 - uno che gira all'interno del velodromo (a quell'ora a quasi totale appannaggio dei nostri)
 - l'altro che percorrerà il periplo di monte Malbe (Ellera -> Corciano -> Capocavallo -> Cenerente) di circa 30 km rendendo l'allenamento ancor più interessante e intensivo.
 - per la corsa gireremo all'interno del percorso verde con una prima frazione di circa 4,5 km mentre per la seconda frazione percorreremo un giro da 2 km.

Nel velodromo verrà anche allestita una piccola zona cambio "demo" (*utile soprattutto per le new entries*) e un ristoro finale. Abbiamo due settimane per organizzare il tutto e, oltre al bel tempo, contiamo su una forte presenza come già avvenuto negli anni passati.

- 4)** In collaborazione con Motus (www.motusport.com) stiamo organizzando il consueto test dinamico delle mute da triathlon (non è esclusa la data di sabato 28, questa volta in mattinata); **data da confermare.**

News in Perugia Triathlon

Con il recentissimo arrivo di Ilaria e Anna, abbiamo composto un *pink team* di ben 10 atlete, una quota non indifferente e spesso appannaggio solo delle società più blasonate.



Il triathlon è poco conosciuto, poco diffuso e poco praticato; i tesserati delle varie società bocciofile superano di gran lunga quelli della FITri. Dal 2012 cerchiamo di agire contro il "poco" mettendo in campo il "molto":

molta passione, molto divertimento e molta "facilità" di pratica.

È un percorso lunghissimo (le difficoltà e i retaggi culturali - ad esempio nello sviluppo delle scuole giovanili- ne sono un esempio) che cerchiamo di sviluppare su delle basi certe, fatte di trasparenza e piccoli passi.

News out Perugia Triathlon

È ormai di cronaca comune l'incidente di una settimana fa in Sudafrica nel quale le triatlete italiane Edith Niederfriniger (44) e Linda Scattolin (39) sono state travolte da un pullman fuori controllo mentre si allenavano in bici. A seguito delle gravissime ferite riportate Linda ha purtroppo perso la vita andando ad allungare il già tragico bilancio di tre morti e 30 feriti tra gli occupanti del pullman. Edith ha riportate diverse fratture ma è fuori pericolo di vita. Edith è stata atleta della nazionale di lungo ed è stata la prima italiana a vincere una gara su distanza Ironman.



In genere non ci occupiamo di triathlon professionistico perché c'è già il web o il sito FITri ad occuparsi dei *pro* ma la recente prima tappa del circuito mondiale **WTF** (World Triathlon Federation) svoltasi a Abu Dhabi fa da rampa di lancio per alcune facili considerazioni:

- Il triathlon è uno sport spettacolare ed in crescita, e dove c'è spettacolo assicurato ci sono investitori che scommettono sulla realizzazione e la riuscita di grandi eventi (*vedi "nel piccolo" Garmin che quest'anno in Italia sponsorizza tre gare*)
- Dove c'è un "evento" c'è il richiamo del pubblico e dei mass media e quindi l'economia ne risente positivamente
- L'occhio lungimirante della WTF fa sì che le location top siano sempre più spesso sotto l'Equatore, nei cosiddetti paesi "ricchi" che investono sulla spettacolarizzazione di quasi tutti gli eventi sportivi "universali" (Formula 1, Moto GP, Mondiali di Calcio...)
- Infine...da uno sguardo dei risultati dei pro (più sotto i primi tre classificati uomini) bisogna sicuramente insistere sugli allenamenti e ridurre l'apporto di carboidrati complessi e grassi idrogenati...

Qui sotto il video del resoconto della spettacolare e velocissima gara di Abu Dhabi, da non perdere!

<https://www.youtube.com/watch?v=4pEuXygCWbc&feature=youtu.be>



il "lancio" della manifestazione che ha aperto il circuito mondiale WTF

Pos	First Name	Last Name	Country		Time	Swim	T1	Bike	T2	Run
1	Mario	Mola	ESP		00:52:32	00:09:03	00:00:27	00:28:21	00:00:36	00:14:03
2	Vincent	Luis	FRA		00:52:45	00:09:06	00:00:31	00:28:23	00:00:23	00:14:19
3	Richard	Murray	RSA		00:52:50	00:09:12	00:00:33	00:28:14	00:00:22	00:14:26

FUJI e Severi Bikes propongono due opportunità su modelli particolarmente usati nel triathlon



Fuji SST 2.3

taglia S (orizzontale 52, fino a 1.70)
 carbonio alto modulo T700
 gruppo Shimano 105 11v
 ruote Oval 327,
 guarnitura Sram 52/36 (cassetta 11-28)
 prezzo listino al pubblico € 1899
riservato Perugia Triathlon € 1300
ultima disponibilità



Fuji Transonic 2.7

taglia M (orizzontale 54, altezze 172-181)
 carbonio alto modulo T700
 gruppo Shimano 105 11v
 ruote Oval 327,
 guarnitura Sram 52/36 (cassetta 11-28)
 prezzo di listino al pubblico € 1800,
riservato Perugia Triathlon € 1500

ARRIVEDERCI AL PROSSIMO NUMERO!

