



### Sommario:

1. attività kids e area tecnica
2. incontro comitato regionale FITri
3. scadenza rinnovi, abbigliamento
4. programma attività collegiali

**Aderendo** ad un interessante programma di allenamenti collegiali in varie città toscane, lo scorso 31 gennaio una rappresentativa del nostro junior team ha partecipato a Firenze alla prima tappa del "Triathlon days 2016". La manifestazione ha permesso ai nostri otto giovani triatleti di confrontarsi con altri coetanei in attività che simulassero situazioni tipiche di una gara attraverso la pratica di gimkane, circuit e test in acqua con virate tra boe e lezioni di tecnica. Alla fine anche una mini classifica (nove team toscani oltre noi) e un motivante quarto posto.



**Quindici giorni fa** si è svolto il primo incontro - di tre previsti - tra atleti e i nostri tecnici Daniele e Laura sul tema "fisica e tecnica nel nuoto"; i prossimi sono previsti in piscina. Periodicamente Daniele invierà una serie consigli e riflessioni di tipo pratico e di metodo circa le tre fasi di periodizzazione (costruzione, specificità e mantenimento) di una stagione agonistica.

**A fine gennaio** incontro conviviale tra i rappresentanti delle cinque squadre umbre di triathlon (alle quali nel corso del 2016 si aggiungeranno Winner Triathlon Foligno e Foligno Triathlon).

Organizzato dal delegato regionale Riccardo Giubilei, l'occasione è servita per fare il consuntivo del brillante anno appena conclusosi (quasi raddoppiato il numero di tesserati) e per definire programmi comuni per lo sviluppo della

multidisciplina nel nostro territorio. Alla fine foto di gruppo e consegna di una targa che attesta il proprio punteggio di rank nazionale ottenuto nel 2015. Ancora una volta **grazie!** a tutti voi per la massiva partecipazione nei campi gara italiani che ci ha permesso di conseguire una stagione da primato.



RANK	TEAM	PUNTEGGIO
79	PERUGIA TRIATHLON	32257
109	TERNI TRIATHLON	24058
173	CCP TERNI	14190
213	TRIATHLON TRASIMENO	9611
281	DELFINO SPOLETO	3370

Totale società affiliate 2015: 340

### Rinnovi 2016:

ad oggi contiamo già un discreto numero di rinnovi e ben cinque new entries; storicamente il triatleta amatore medio si ricorda di essere tale quando una serie di eventi si accaniscono contemporaneamente, ad esempio:

- smette di correre,
- comincia a pedalare perché la temperatura media supera i 10°,
- fa 200 metri in piscina con affanno,
- capisce che il body gli sta stretto,
- finisce la caccia al cinghiale

Senza aspettare anche le sette piaghe d'Egitto ricordiamo che entro il 29 febbraio per i rinnovi degli atleti già tesserati nel 2015 i costi rimangono di 50 euro mentre dal 1° marzo scatterà l'aumento a 70.

Questa scadenza si è resa necessaria per evitare ingolfamento circa le pratiche di tesseramento in Federazione, la conseguente emissione e distribuzione dei tesserini, la gestione della cassa e l'ordine dell'abbigliamento. Per i rinnovi non sarà necessario compilare alcun modulo. Tutte le info sul nostro sito [www.perugiatriathlon.com](http://www.perugiatriathlon.com)

Nel frattempo - e dopo varie ipotesi fatte - ecco finalmente la bozza definitiva del body a mezze maniche che affiancherà non sostituendolo lo smanicato che tutti hanno.



modello indelebile



modello very minimal



modello adeguato al ruolo

### Attività collegiali 2016:

da quando ci siamo costituiti ci siamo impegnati nella diffusione a tutti i livelli della pratica del triathlon; concretizziamo questa nostra *mission* organizzando una serie di appuntamenti dedicati ai nostri tesserati e a quelli che "vorrei ma non so se...".

Ad eventi classici come il *porchettriathlon*, i collegiali di duathlon del sabato pomeriggio, il test mute in piscina, si sono affiancati negli anni le traversate e i combinati al lago e nel 2015 una *quasi-gara* su distanza sprint a S.Maria degli Angeli alla quale hanno partecipato ben 37 tra noi.

Da non dimenticare poi il contributo economico di cui hanno beneficiato negli ultimi due anni i partecipanti alla Crono Squadre di Riccione.

Quest'anno non mancheranno le repliche di alcuni degli eventi sopra descritti e proveremo ad inserire qualche novità sempre divertente e appagante.

### Come primo appuntamento organizzeremo tra fine febbraio e inizio marzo il test mute in piscina:

ciò permetterà di:

- testare in acqua modelli di diverse marche ed eventualmente acquistarli,
- apprendere suggerimenti per eseguire slip-on e slip-off in velocità e tutela della muta stessa,
- conoscere e allenarsi insieme ad altri compagni di squadra

Maggiori dettagli seguiranno nelle prossime settimane.



Allenamento di triathlon sprint a Santa Maria degli Angeli



Traversata  
Isola Polvese-S.Feliciano

# Buona stagione a tutti!