

Prot. n. 2577.19/SQUADRE

Trento, 2 dicembre 2019

Alle Società Sportive
Agli Atleti convocati
Epc. Ai Comitati/Delegazioni di appartenenza
Loro Sedi

Lettera inviata via E-mail**OGGETTO: Convocazione Raduno Progetto Talenti Arco 14-16 dicembre 2020**

Su proposta dell'Area Tecnica – Settore C-O vengono convocati al raduno in oggetto, i seguenti Atleti:

W JUNIOR

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. CANOVA NICOL | 0048 Asd GS Pavione |
| 2. ZAFFANELLA GUENDA | 0271 Asd Orienteering Como |
| 3. MONDIN SARA | 0646 Asd Fonzaso |
| 4. DALLERA CATERINA | 0167 Asd Polisportiva Punto Nord |
| 5. GAIO RACHELE | 0033 US Primiero Asd |
| 6. RIZ NICOLE | 0033 US Primiero Asd |
| 7. PECORARI IRIS AURORA | 0392 Asd Semiperdo Orienteering Maniago |

M JUNIOR

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. BETTEGA DAMIANO | 0048 Asd GS Pavione |
| 2. ORLER MARCO | 0033 US Primiero Asd |
| 3. DE BONA DAVIDE | 0033 US Primiero Asd |
| 4. DI STEFANO MARCO ANSELMO | 0165 Polisportiva Besanese Asd |
| 5. POLOJAZ GORAN | 0644 SSD Gaja – sezione orientamento |
| 6. GRISENTI LEONARDO | 0415 Orienteering Pinè Asd |
| 7. OGNIBENE FRANCESCO | 0221 Polisportiva "G.Masi" |

Responsabile del raduno: Corona Pierpaolo

PROGRAMMA**Sabato 14 dicembre 2019**

- | | |
|---------------|--|
| 10.30 – 11.00 | Ritrovo a Riva del Garda per allenamento tecnico "sprint" |
| 12.30 | Arrivo entro le ore 12.30 presso "Hotel Olivo" ad Arco (TN) via Roma,2 |
| 13.00 | Pranzo presso l'alloggio |
| 17.00 – 19.00 | Allenamento Tecnico in notturna "middle" a Cavedine (TN) |
| 20.00 | Cena presso l'alloggio ad Arco. |
| 21.00 – 22.30 | Percorso di educazione alimentare tenuto dallo specialista di medicina dello sport dott. Paolo Crepaz. |

Domenica 15 dicembre 2019

- | | |
|---------------|--|
| 07.30 | Colazione presso l'alloggio. |
| 09.00 - 12.00 | Allenamento Tecnico "Curve di livello" a S.Giovanni / se neve "partenze sprint" ad Arco |
| 12.30 | Pranzo presso l'alloggio |
| 14.00 – 15.30 | Percorso educativo-formativo a cura della psicologa dello sport dott.ssa Gisella Decarli, referente dell'equipe del progetto per la Fiso |
| 16.00 – 17.30 | Allenamento tecnico "disegno tratti" a Cavedine |

19.00 Cena presso l'alloggio

20.30 – 22.00 Riunione Tecnica.

Lunedì 16 dicembre 2019

07.30 Colazione presso l'alloggio

08.30 – 12.00 1^ parte sessione test presso Cerism di Rovereto (TN) via Matteo del Ben 5/b, con effettuazione del **test del VO2 max**

12.00 – 12.30 Pranzo al sacco

12.30 – 17.30 2^ parte sessione test presso Cerism di Rovereto (durante il riscaldamento/ pausa allenamento "lungo la linea" a Borgo Sacco)

A seguire rientro a casa

Viene richiesto di confermare agli allenatori la propria presenza/assenza entro domenica 8 dicembre contattando direttamente il responsabile Corona Pierpaolo

Abbigliamento da portare: sia da orientamento in bosco che sprint (adatto al periodo invernale) che leggero per test atletico al Cerism (al chiuso). **Lampada Frontale**

Per ulteriori informazioni dettagliate (trasporti e orari) contattare l'allenatore responsabile del raduno: Corona Pierpaolo (366-6783167)

L'occasione è gradita per un cordiale saluto

Il Commissario Straordinario
Sergio Anesi

