



Trieste, 15 luglio 2025  
Prot. n. 505/25/12STP/DC

Alle Società  
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.  
Ai Comitati Provinciali  
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali  
VIA E-MAIL

Oggetto: **RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2025**

Ho il piacere di informare che gli atleti di seguito indicati parteciperanno al Raduno di mezzofondo organizzato dal Settore Tecnico Regionale in collaborazione con la società Trieste Atletica, in programma dal 22.07.2025 al 27.07.2025 presso la struttura parrocchiale di Timau (UD).

Il responsabile del raduno FURLANIC Roberto (cell. 3393121303), responsabile della Mezzofondo per questa Fidal Regionale, predisporrà un Gruppo WHATSAPP con i contattati dei partecipanti per comunicare i dettagli di partenza e prelievo dei ragazzi che avverrà con i mezzi messi a disposizione (furgoni).

Si pregano gli interessati di provvedere al pagamento della quota raduno entro il 18 luglio p.v..

Si pregano tutte le Società Regionali di informare i loro tecnici e atleti interessati alla disciplina del mezzofondo (che non partecipano al raduno) che potranno comunque partecipare alle singole sedute di allenamento come da programma.

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale  
Diego Cafagna



NOME COGNOME	SOCIETA'	NOME COGNOME	SOCIETA'
PILLON ELENA	PN002 LIB SANVITESE A.L. O. DURIGON	DE FAVERI GIACOMO	UD110 ATLETICA 2000
DEREANI CHIARA	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	MAZZOLI FABIO	PN088 ATLETICA DOLOMITI FRIULANE
STRAULINO CARLOTTA	UD066 UNIONE SPORTIVA ALDO MORO	GABASSI DAVIDE	UD018 LIBERTAS FRIUL PALMANOVA
TASSIN VIOLA	UD018 LIBERTAS FRIUL PALMANOVA	CORRADINI GABRIELE	GO047 ATLETICA MONFALCONE
SCREM LJUBA	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	SALVADOR LEANDRO	PN028 POL. LIBERTAS PORCIA
DEL FABRO LUDOVICA	TS044 TRIESTE ATLETICA	MARIAN CRISTIAN	PN049 POLISPORTIVA AZZANESE
RAINIS EMMA	UD034 POL. LIBERTAS TOLMEZZO	GIURESSI MARCO	TS101 ATLETICA JULIA
RAZEM LISA	TS100 TRIESTE TRASPORTI ATL. GIOV.	TRINCO RAFFAELE	UD030 ATLETICA MALIGNANI LIBERTAS UD
DAINESI ALICE	UD051 ASD GR. ATL. MOGGESE ERMOLLI	SAITO MARCO	GO050 ATLETICA GORIZIA
		RIZZO MANUEL	PN025 LIBERTAS CASARSA
<b>RISERVE</b>		<b>RISERVE</b>	
//	//	GIUDICI GABRIELE	GO047 ATLETICA MONFALCONE

**RESPONSABILE DEL RADUNO: FURLANIC ROBERTO**

**TECNICI: CORETTI LORELLA, PUTTO NADIA, SILLI STEFANO**



## PROGRAMMA

### **Martedì 22 luglio**

- partenza da Trieste alle ore 09.00;
  - partenza da Palmanova alle ore 10.00;
  - arrivo previsto per Timau (UD) alle ore 11.30 e sistemazione presso la “Casa della Gioventù – San Pio X” e pranzo a seguire;
  - ore 18.00 allenamento;
- 40 minuti corsa lenta ai laghetti, ginnastica, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 19.30 cena;

### **Mercoledì 23 luglio**

- ore 8.00 colazione;
  - ore 9.00 allenamento;
- 30 minuti in piano, ginnastica in piedi, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo e riposino;
  - ore 18.00 ritrovo per poi raggiungere lo stadio di Tolmezzo ed allenamento; lavoro di ripetute brevi
  - ore 20.30 cena;

### **Giovedì 24 luglio**

- ore 08.00 colazione;
  - ore 09.00 allenamento;
- 50/60 minuti corsa
- ore 12.00 pranzo;
  - ore 14.00 camminata con escursione in montagna;
  - ore 20.00 cena;

### **Venerdì 25 luglio**

- ore 08.00 colazione
  - ore 09.00 ritrovo per poi raggiungere Cavazzo ed allenamento
- 40 minuti corsa lenta ai laghetti, ginnastica, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo al sacco
  - ore 18.00 stadio di Tolmezzo per allenamento
- riscaldamento, ginnastica, andature, tecnica passaggio siepi, ostacoli; lavori di ripetute lunghe
- ore 20.00 cena

### **Sabato 26 luglio**

- ore 08.00 colazione
  - ore 09.00 allenamento
- 30 minuti corsetta e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo e riposo pomeridiano
  - ore 18.00 allenamento
- riscaldamento, ginnastica, salite brevi
- ore 20.00 cena ed uscita alla sagra del paese

### **Domenica 27 luglio**

- ore 08.00 colazione
  - ore 09.00 allenamento
- 30 minuti corsetta, andature, ginnastica e bagno terapeutico nel fiume
- al termine rientro con arrivo previsto a Palmanova alle 13.00 ed a Trieste alle 14.00



Il costo per il raduno è di € 200,00 a persona comprensivo di trasporto, vitto e alloggio per 6 giorni (5 notti), maglia ricordo del raduno.

VERSAMENTO al seguente IBAN: IT81B0623002207000015242567

CAUSALE: raduno TIMAU e nome e cognome dell' atleta

#### RACCOMANDAZIONI ed INDICAZIONI

- ✓ segnalare eventuali intolleranze e problematiche fisiche;
- ✓ adattarsi a vivere in gruppo in camerette comuni, rispettando orari, compagni, allenatori;
- ✓ cucineremo noi allenatori con l'aiuto dei ragazzi, per vivere ancora di più lo spirito del raduno;
- ✓ portare al seguito, lenzuola e federa per letto singolo, asciugamani o accappatoio per doccia, almeno 2 paia di scarpe adatte alla corsa, abbigliamento per allenamento commisurato al periodo, costume e telo mare;
- ✓ tanta voglia di correre, allenarsi e divertirsi;
- ✓ è gradito che ognuno dei ragazzi porti al seguito dolci da poter consumare tutti assieme durante il raduno in modo tale da favorire la condivisione.

Referente responsabile mezzofondo FVG Roberto Furlanic mobile +39 339 312 1303

Tecnici collaboratori raduno: Nadia Putto, Stefano Silli, Lorella Coretti,



## MENU'

martedì 22/7:	CENA:	lasagne al forno verdure di stagione
mercoledì 23/7:	PRANZO:	bis di crepes spinaci e ricotta -prosciutto cotto e formaggio sovracosce di pollo arrosto verdure di stagione
	CENA:	pasta al ragù alla bolognese verdure di stagione
giovedì 24/7:	PRANZO	risotto al pomodoro con polpette verdure di stagione
	CENA	pasta all'americana verdure di stagione
venerdì 25/7:	PRANZO	panini misti (würstel, prosciutto cotto, formaggio, frittata)
	CENA	spätzle bianchi e verdi (spinaci) con gulash verdure di stagione
sabato 26/7	PRANZO	petti di pollo impanati con patate al forno verdure di stagione
	CENA	pasta pasticciata verdure di stagione
La frutta sarà sempre presente		

**SPEZZAFAME:**  
pizzette, tartine con pulled pork, tramezzini vari etc...

**NOTA BENE:**  
Dolci o ulteriori generi alimentari saranno ben accetti e condivisi con tutti i partecipanti al raduno.