

RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2025

Il CR FIDAL FVG, e la "ASD Trieste Atletica APS

ORGANIZZANO

un raduno di mezzofondo a carattere regionale dal **22.07.2025 al 27.07.2025** presso struttura parrocchiale a **Timau (UD)**

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.

Per iscriversi inserire i dati richiesti, compilando il modulo al link:

<https://forms.gle/6zfYeBKiTQ9WpJid8>

RACCOMANDAZIONI ed INDICAZIONI

- ✓ segnalare eventuali intolleranze e problematiche fisiche;
- ✓ adattarsi a vivere in gruppo in camerate 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.

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

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

F.T.R. Cafagna Diego

Saranno selezionati 10 cadetti maschi e 10 femmine dalle graduatorie FIDAL al gg 30/06 con almeno 5 riserve m/f da poter inserire se ci fossero rinunce, verranno diramate le convocazioni la prima set. di luglio in modo da poter organizzare il raduno per tempo.