

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



Trieste, 13 luglio 2026  
Prot. n. 543/26/12STP/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

*Seguito CONVOCAZIONE DEL 29 GIUGNO 2026*

**Oggetto: RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2026. Seguito convocazione. Lista definitiva partecipanti.**

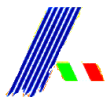
Ho il piacere di informare che gli atleti di seguito indicati parteciperanno al Raduno di mezzofondo organizzato dal Settore Tecnico Regionale, in programma dal 20.07.2026 al 25.07.2026 presso la struttura parrocchiale di Timau (UD).

Il responsabile del raduno FURLANIC Roberto (cell. 3393121303), responsabile del Mezzofondo per questa Fidal Regionale, predisporrà un Gruppo WHATSAPP con i contatti dei genitori dei partecipanti per comunicazioni nel dettaglio.

Si prega 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 previo comunicazione al Responsabile del Mezzofondo Roberto Furlanic.

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale  
Diego Cafagna



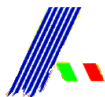
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

| NOME COGNOME       | SOCIETA'                               |  | NOME COGNOME                  | SOCIETA'                             |
|--------------------|----------------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| PILLON ELENA       | LIB SANVITese<br>A.L. O. DURIGON       |  | MAZZOLI FABIO                 | ATLETICA<br>DOLOMITI<br>FRIULANE     |
| MAINARDIS GRETA    | UNIONE SPORTIVA<br>ALDO MORO           |  | SIMONUTTI TOMMASO             | LIBERTAS FRIUL<br>PALMANOVA          |
| FURLANIC ELEONORA  | TRIESTE<br>ATLETICA                    |  | CLEMENTE PIETRO               | POL. GRIONS<br>REMANZACCO            |
| FAVETTA CATERINA   | TRIESTE<br>TRASPORTI ATL.<br>GIOVANILE |  | FRANCESCUTTO<br>GIACOMO LEONE | LIBERTAS<br>CASARSA                  |
| STRAULINO CARLOTTA | UNIONE SPORTIVA<br>ALDO MORO           |  | PEZZILLO MARCO                | ATLETICA<br>BRUGNERA<br>FRIULINTAGLI |
| SCREM LJUBA        | POL. LIBERTAS<br>TOLMEZZO              |  | CORRADINI GABRIELE<br>ACHILLE | TREISTE<br>ATLETICA                  |
| RUGGIERO GIADA     | POL. LIBERTAS<br>PORCIA                |  |                               |                                      |
| DEREANIS CHIARA    | UNIONE SPORTIVA<br>ALDO MORO           |  | DE FAVERI GIACOMO             | ATLETICA 2000                        |
| PRODANI REBECCA    | ATLETICA GORIZIA                       |  | SAITO MARCO                   | ATLETICA<br>GORIZIA                  |
|                    |                                        |  | FOSCHIANI DIEGO               | ATLETICA<br>DOLOMITI<br>FRIULANE     |
|                    |                                        |  | SALVADOR LEANDRO              | ATLETICA<br>BRUGNERA<br>FRIULINTAGLI |
|                    |                                        |  | GORTANA SIMONE                | ATL. MALIGNANI<br>LIBERTAS UDINE     |

RESPONSABILE DEL RADUNO: **FURLANIC ROBERTO**

TECNICI: **PUTTO NADIA, SILLI STEFANO**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



## RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2026

II CR FIDAL FVG ORGANIZZA

un raduno di mezzofondo a carattere regionale dal **20.07.2026 al 25.07.2026** presso **struttura parrocchiale a Timau (UD)**

### PROGRAMMA

#### Lunedì 20 luglio

- 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;

#### martedì 21 luglio

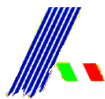
- ore 8.00 colazione;
- ore 9.00 allenamento;  
30 minuti in piano, ginnastica in piedi, andature e bagno terapeutico nel fiume
- ore 12.00 pranzo e riposo;
- ore 18.00 ritrovo per poi raggiungere lo stadio di Tolmezzo ed allenamento; lavoro di ripetute brevi –  
ore 20.30 cena;

#### mercoledì 22 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;

#### giovedì 23 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



### venerdì 24 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

### sabato 25 luglio

- ore 08.00 colazione
- ore 09.00 allenamento  
30 minuti corsetta, andature, ginnastica e bagno terapeutico nel fiume
- al termine partenza.

Il costo per il raduno è di € 250,00 a persona comprensivo di trasporto, vitto e alloggio per 6 giorni (5 notti), maglia ricordo del raduno.

### 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;
- ✓ 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 Furlanico mobile +39 339 312 1303  
Tecnici collaboratori raduno: Nadia Putto, Stefano Silli,