

Trieste, 29 giugno 2026
Prot. n. 558/26/12STP/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

Oggetto: **RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2026**

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.

Gli atleti e atlete convocate dovranno versare quale contributo forfettario delle spese per la trasferta la quota di € 250,00 tramite bonifico bancario indicando nella causale NOME e COGNOME (codice IBAN IT47P0306909606100000135987). Si prega di confermare o meno la partecipazione, entro e non oltre LUNEDÌ 06 LUGLIO 2026, in modo tale da consentire eventuali sostituzioni AL SEGUENTE LINK:

<https://docs.google.com/forms/d/1qPCIDdlHShhbR2LccaKke8CcKpTW01nQsVqOJWXIedM/edit>

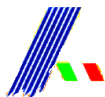


Sito web
<https://docs.google.com/forms/d/1qPCIDdlHShhbR2LccaKke8CcKpTW01nQsVqOJWXIedM/edit>

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.

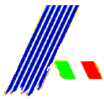
Il Fiduciario Tecnico Regionale
Diego Cafagna



NOME COGNOME	SOCIETA'		NOME COGNOME	SOCIETA'
PILLON ELENA	LIB SANVITese A.L. O. DURIGON		FRESCHI MARCO	ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI
MAINARDIS GRETA	UNIONE SPORTIVA ALDO MORO		SIMONUTTI TOMMASO	LIBERTAS FRIUL PALMANOVA
NARDINI MARTA	ATL. MALIGNANI LIBERTAS UDINE		CLEMENTE PIETRO	POL. GRIONS REMANZACCO
TREU CRISTINA	ATL. MALIGNANI LIBERTAS UDINE		FRANCESCUTTO GIACOMO LEONE	LIBERTAS CASARSA
STRAULINO CARLOTTA	UNIONE SPORTIVA ALDO MORO		PEZZILLO MARCO	ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI
SCREM LJUBA	POL. LIBERTAS TOLMEZZO		CORRADINI GABRIELE ACHILLE	TRIESTE ATLETICA
RUGGIERO GIADA	POL. LIBERTAS PORCIA		MARIAN CRISTIAN	POLISPORTIVA AZZANESE
DEREAN CHIARA	UNIONE SPORTIVA ALDO MORO		DE FAVERI GIACOMO	ATLETICA 2000
BERNARDO GAIA	LUPIGNANUM TRACK & FIELD		SAITO MARCO	ATLETICA GORIZIA
FAVETTA CATERINA	TRIESTE TRASPORTI ATL. GIOVANILE		GALASSI ALESSANDRO	ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI
RISERVE			RISERVE	
HENRY MARIA	EVINRUDE		FOSCHIANI DIEGO	ATLETICA DOLOMITI FRIULANE
FURLANIC ELEONORA	TRIESTE ATLETICA		SALVADOR LEANDRO	ATLETICA BRUGNERA FRIULINTAGLI
			GORTANA SIMONE	ATL. MALIGNANI LIBERTAS UDINE
			MAZZOLI FABIO	ATLETICA DOLOMITI FRIULANE

RESPONSABILE DEL RADUNO: **FURLANIC ROBERTO**

TECNICI: **PUTTO NADIA, SILLI STEFANO**



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 riposino;
- ore 18.00 ritrovo per poi raggiungere lo stadio di Tolmezzo ed allenamento; lavoro di ripetute brevi
- ore 20.30 cena;

mercoledì 22 luglio

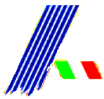
- ore 08.00 colazione;
- ore 09.00 allenamento; 50/60 minuti corsa
- ore 12.00 pranzo;
- ore 14.00 camminata con escursione in montagna;
- ore 20.00 cena;

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 Furlanic mobile +39 339 312 1303

Tecnici collaboratori raduno: Nadia Putto, Stefano Silli,