

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



Trieste, 14 agosto 2026
Prot. n. 588/26/12STP/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 U16- TIMAU 2026**
Aggiornamento convocati

A seguito delle conferme ricevute, ho il piacere di informare che gli atleti di seguito indicati parteciperanno al Raduno di mezzofondo organizzato dal Settore Tecnico Regionale, in programma dal 25.08.2026 al 30.08.2026 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.

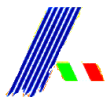
Si ricorda che gli atleti e atlete convocati/e dovranno versare quale contributo forfettario delle spese per la trasferta la quota di € 250,00 tramite bonifico bancario indicando nella causale NOME e COGNOME (codice IBAN IT47P0306909606100000135987).

Si prega di compilare l'autorizzazione genitoriale allegata per la partecipazione di minore a raduno sportivo e consenso al trattamento dei dati personali

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



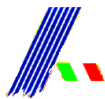
FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



Atlete	Società	Atleti	Società
BENES EMMA	ATL. MONFALCONE	CHIARAMONTE ENEA	ATL. MONFALCONE
BLANCH ALESSIA	LIB. FRIUL PALMANOVA	FEDERICIS LUCA	ATL. AVIANO
BONANNI MADDALENA	UNIONE SPORTIVA ALDO MORO	GIURESSI MARCO	ATL. JULIA
BONERA BIANCA	ATL MALIGNANI LIB. UD	MARCUZZI RAPHAEL	ATL. VIRTUS AZZANO DECIMO
BRAGAGNOLO LARA	ATLETICA 2000	MASOTTI FRANCESCO	ATL MALIGNANI LIB. UD
BRAGANTINI BENEDETTA	ATL BRUGNERA PN FRIULINTAGLI	ROMANIN NICOLO'	PODISTI CORDENONS
ENDRIGO GIULIA	ATLETICA DOLOMITI FRIULANE	VENIER JACK	ATL. MONFALCONE
GARDENAL EVA	POL. AZZANESE	VISENTINI GIORGIO	ATL MALIGNANI LIB. UD
GASPARDIS BENEDETTA	LIB. FRIUL PALMANOVA		
RAZEM LISA	TRIESTE TRASPORTI ATL. GIOV.		
TASSAN TOFFOLA SOFIA	ATL. AVIANO		
TASSIN VIOLA	LIB. FRIUL PALMANOVA		

RESPONSABILE DEL RADUNO: **FURLANIC ROBERTO**

TECNICI: **TOFFOLO RENATA, SPINELLI BARRILE CARLO**



RADUNO MEZZOFONDO – TIMAU 2026

II CR FIDAL FVG ORGANIZZA

un raduno di mezzofondo a carattere regionale dal **25.08.2026 al 30.08.2026 presso struttura parrocchiale a Timau (UD)**

PROGRAMMA

Martedì 25 agosto

- 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 26 agosto

- 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;

giovedì 27 agosto

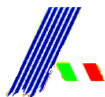
- ore 08.00 colazione;
- ore 09.00 allenamento;
50/60 minuti corsa
- ore 12.00 pranzo;
- ore 14.00 camminata con escursione in montagna;
- ore 20.00 cena;

venerdì 28 agosto

- 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 29 agosto

- 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



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



domenica 30 agosto

- 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: Coretti Lorella, Spinelli Barrile Carlo.