



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Trieste, 5 novembre 2021  
Prot. n. 918/21/12STP/GI

Alle Società  
(da consegnare ad atleti e tecnici)  
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.  
Ai Comitati Provinciali  
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali  
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione Raduno propedeutico alla Preparazione invernale.  
“Bella Italia & EFA Village” Lignano Sabbiadoro, **domenica 14 novembre 2021**

Il Settore Tecnico del Comitato Regionale FVG organizza un raduno giornaliero riservato alle categorie Cadetti/e e Allievi/e, di tutte le discipline, propedeutico alla preparazione invernale e non solo. Gli atleti sono convocati assieme ai tecnici personali per una giornata di scambio e dialogo con la struttura tecnica. La partecipazione, di atleti e tecnici, è fondamentale proprio per affrontare argomenti e problematiche dei singoli.

Di seguito il programma:

**Ore 9.30:**

Ritrovo presso la struttura Bella Italia in Viale Centrale 29 (Lignano Sabbiadoro), controllo Green pass ed espletamento di tutte le formalità di accesso.

**Ore 10.00:**

Incontro degli atleti con Marzia Caravelli (olimpica sui 100hs a Londra 2012 e sui 400hs a Rio de Janeiro nel 2016)

Incontro dei tecnici con Matteo Chiaradia e Andrea Fogliato che esporranno la loro esperienza di allenamento con atleti nazionali

**Ore 11.00:**

Incontro degli atleti con Diego Cafagna (olimpico a Pechino 2008 nella Marcia 50km)

Incontro dei tecnici con Marzia Caravelli

**Ore 11.30:**

suddivisione degli atleti in 4 gruppi

**Ore 11.30-11.45:**

attivazione generale degli atleti da parte del FTR Alessandro Brondani e dalla Responsabile della Formazione (Mara Nespolo)

**Ore 11.45-12.45:**

inizio lavori in turnazione

1° gruppo: tecnica pesistica (tecnico di riferimento Valerio Forgiarini)

2° gruppo: test motori (tecnico di riferimento Alessandro Saccà)

3° gruppo: tecnica dei balzi in estensione ed elevazione (tecnici di riferimento Renata Toffolo e Matteo Chiaradia)

4° gruppo: tecnica di lancio nella policoncorrenza (tecnici di riferimento Fabrizio Boaro e Adriano Sappa)

**Ore 13.00-14.00:**

Pranzo



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

**Ore 14.15-17-15:**

turnazione dei quattro gruppi nelle tre attività rimanenti.

**Ore 17.30:**

Saluti e chiusura del raduno

Gli atleti sono invitati a presentarsi già pronti per l'attività con scarpe pulite di ricambio in quanto non è previsto l'utilizzo degli spogliatoi e, per coloro che ne sono in possesso, si chiede di indossare la TSHIRT bianca della Rappresentativa Regionale.

Ai partecipanti (atleti e tecnici convocati) è richiesto un contributo di € 18,00 (per il pranzo e l'utilizzo delle sale messe a disposizione dalla struttura) da versare direttamente alla FIDAL - Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia tramite bonifico bancario indicando nella causale nome e cognome di atleti e tecnici entro venerdì 12 novembre. (IBAN IT47P0306909606100000135987)

**Si ricorda l'obbligo del GREEN PASS e dell'autocertificazione!!!**

Si auspica la massima partecipazione attraverso la compilazione e invio del modulo google indicato al link seguente ENTRO E NON OLTRE IL 12 NOVEMBRE 2021!!!!

[https://docs.google.com/forms/d/1Yrl\\_UnJgt2i9mo7iIUkEdlXcETsEQGuPM6LnapDI4G4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1Yrl_UnJgt2i9mo7iIUkEdlXcETsEQGuPM6LnapDI4G4/edit)

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale  
Alessandro Brondani



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

## LIGNANO SABBIAORO 14 NOVEMBRE 2021

ORE 09.30

### ELENCO ATLETI/E CONVOCATI

Cognome e Nome	Società	Cat.	Cognome e Nome	Società	Cat.
Domenis Leo Oumar	Trieste Trasporti	CI	Lucchese Valentina	Libertas Sacile	CE
Comarin Davide	Sport Academy	CI	Rinaldi Rebecca	Brugnera	CE
Morena Riccardo	Atletica Gorizia	CI	Rossi Teresa	Trieste Trasporti	CE
Manfrini Morgan	Sport Academy	CI	Battiston Sara	Libertas Porcia	CE
Cariola Francesco	Grioms e Remanzacco	CI	Virgilio Linda	Malignani Udine	CE
Melchior Alex	Malignani Udine	CI	Ferrazzo Marita	Sportiamo	CE
Vittori Leonardo	Atletica Gorizia	CI	De Caro Carlotta	Malignani Udine	CE
Martini Mattia	Atletica Pordenone	CI	Cimarosti Ginevra	Sanvitese	CE
Stallone Marco	Malignani Udine	CI	Razem Sara	Trieste Trasporti	CE
Pollicina Lorenzo	Azzanese	CI	Copat Elena	Libertas Porcia	CE
Del Sant Alessandro	Libertas Sacile	CI	Miatto Camilla	Libertas Porcia	CE
Zucchet Manuel	Azzanese	CI	Pase Giorgia	Trieste Trasporti	CE
Sciannimanica Lorenzo	Libertas Sacile	CI	Del Rizzo Aurora	Libertas Casarsa	CE
Cafagna Thomas	Sportiamo	CI	Minigutti Linda	Friul Palmanova	CE
Gerbec Tommaso	Trieste Atletica	CI	Dipasquale Veronica	Malignani Udine	CE
Ossola Alberto	Atletica Gorizia	CI	Dalle Crode Linda	Atletica Monfalcone	CE
Saito Michele	Atletica Gorizia	CI	QuerinuZZi Erika	Atletica Gorizia	CE
Martina Simone	Malignani Udine	CI	Viti Eleonora	Trieste Atletica	CE
Coppola Alessio	Sportiamo	CI	Civardi Anika	Bor Atletika	CE
Bello Luca	Trieste Trasporti	CI	Music Noemi	Atletica 2000	CE
Dal Bò Matteo	Atletica Gorizia	CI	Paolatto Letizia	Sanvitese	CE
Sturman Alessandro	Trieste Trasporti	CI	Marchi Giada	Libertas Sacile	CE
Pugnetti Alex	Moggese	CI	Vrech Emma	Friul Palmanova	CE
Romanelli Tito	Trieste Atletica	CI	Bankovich Aurora	Sportiamo	CE
Zhyryada Sasha	Brugnera	CI	Pezza Lara	Atletica Gorizia	CE
Pozzato Tommaso	Malignani Udine	CI	Bellomo Alice	Libertas Casarsa	CE
Morassi Alberto	Lavarianese	CI	Violati Tescari Sofia	Trieste Atletica	CE
Zanin Alex	Mereto di Tomba	CI	Hope Eva	Malignani Udine	CE
			Pecoraro Anna	Malignani Udine	CE
			Ros Vanessa	Sanvitese	CE
			Sossi Tjasa	Bor Atletika	CE
			Monai Francesca	Libertas Tolmezzo	CE
			Nicoletti Sara	Mereto di Tomba	CE
			Tambosco Beatrice	Libertas Majano	CE
			Pignatelli Martina	Trieste Trasporti	CE
			Zorzi Elisabeth	Atletica 2000	CE



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

<b>Cognome e Nome</b>	<b>Società</b>	<b>Cat.</b>	<b>Cognome e Nome</b>	<b>Società</b>	<b>Cat.</b>
Furlanetto Marco Antonio	Brugnera	AI	Camossi Caterina	CUS Trieste	AE
Siega Thomas	Gemona Atletica	AI	Cergolj Marta	Triveneto Trieste	AE
Favretto Mattia	Sanvitese	AI	Turello Clara	Atletica 2000	AE
Basile Misaele	Brugnera	AI	Missori Marianna	Triveneto Trieste	AE
Ferastoaru Denis	Brugnera	AI	Beltramini Alice	Grions e Remanzacco	AE
Stepancich Marco	Sportiamo	AI	Lepre Chiara	Friul Palmanova	AE
Da Dalt Andrea	Atletica Gorizia	AI	Girardi Giovanna	CUS Trieste	AE
Ingegnoli Francesco	Sanvitese	AI	Vattolo Beatrice	Malignani Udine	AE
Zavaresco Giulio	Malignani Udine	AI	Pagnucco Veronica	Libertas Casarsa	AE
Nonino Alberto	Malignani Udine	AI	Tonelli Giada	Friul Palmanova	AE
Zanon Riccardo	Brugnera	AI	Vettor Jessica	Atletica Aviano	AE
Visintini Fabio	Natisone	AI	Fanzella Giulia	CUS Trieste	AE
Bruscia Tommaso	Sanvitese	AI	Carniel Diana	Sanvitese	AE
Zen Marco	Brugnera	AI	Costella Alice	Brugnera	AE
Cattaruzza Enrico	Equipe Athletic Team	AI	Fabris Giorgia	Atletica 2000	AE
Calcinotto Nicola	Brugnera	AI	Civardi Tea	Bor Atletika	AE
De Martin Lorenzo	Trieste Atletica	AI	Battisacco Nicole	Malignani Udine	AE
Sordi Giovanni Maria	Brugnera	AI	Agostinis Teresa	Malignani Udine	AE
Vuerich Andrea	Gemona Atletica	AI	Avancini Sara	Atletica Aviano	AE
Padovan Matteo	Friul Palmanova	AI	Veso Baofa Mifri	Brugnera	AE
Pugnetti Claudio Alberto	Gemona Atletica	AI	Barbato Lara	CUS Trieste	AE
Baron Massimiliano	Malignani Udine	AI	Righi Margherita	CUS Trieste	AE
Tavano Erik	Malignani Udine	AI	Micco Annalisa	Libertas Majano	AE
Bukovac Michele	Friul Palmanova	AI	Cesaria Alisa	Malignani Udine	AE
			Bearzi Lara	Bor Atletika	AE
			De Eccher Veronica	Grions e Remanzacco	AE
			Marcuzzi Sara	Malignani Udine	AE
			Grio Chiara	Triveneto Trieste	AE
			Battistoni Elisa	Malignani Udine	AE
			Dentesani Rachele	Malignani Udine	AE
			Cabai Giada	Malignani Udine	AE
			Henry Luna	CUS Trieste	AE
			Gortan Elisa	Aldo Moro	AE
			Salis Alessia	Libertas Porcia	AE
			Cristante Beatrice	Libertas Casarsa	AE