



ERRECI GORIZIA

TRIATHLON CAMP AGE GROUP

CENTRO SPORTIVO AMPEZZANO
AMPEZZO 12-13-14 OTTOBRE

ALLOYS ITALIA
PRODOTTI PER SALDATURA
MONFALCONE
www.alloysitalia.it • info@alloysitalia.it



WEEK END SPORTIVO
TECNICA DEL TRIATHLON
CON ISTRUTTORI QUALIFICATI

De Monte s.r.l.
Casa di Spedizioni

Ca' Belon

VIGNA SERVICE
ci prendiamo cura di vigne e vigneti



**Farmacia
Dott. Di Marino**
Via Redipuglia 77, Fogliano



Cda
Una scelta naturale

Cassa Rurale FVG



PROGRAMMA



FOCUS DEL CAMP:
CONSIGLI E METODI PER LA PREPARAZIONE E LO
SVILUPPO TECNICO DELLA STAGIONE
INVERNALE

VENERDÌ 12

h18 registrazione
partecipanti
h18.30 Riprese video nuoto
con analisi della tecnica
h 20.30 Pasta Party di
benvenuto
h 21.30 riunione tecnica e
feedback

SABATO 13

h7.30-8.00 colazione
h9.30 tecnica di corsa -
potenziamento
h13.00 pranzo
h15.00 analisi video corsa e
feedback
h17.00 allenamento tecnica
nuoto
h20.00 cena

DOMENICA 14

h7.30-8.00 colazione
h8.30 lezione tecnica bici e
uscita con lavori di gruppo
h12.30 pranzo
h15.00 bici e transizioni
h18.00 fine lavori e saluti



INFORMAZIONI

**ALLENARSI ASSIEME E
CONDIVIDERE
ESPERIENZE E OBIETTIVI
CRESCERE DIVERTENDOSI**

Nuoto: Tecnico FIN Davide Zara (GoTriTeam)

Bici: Tecnico FCI Ivan Pellegrinet (SILCA)

Corsa: Tecnico FITRI Colombo Cristiano

Il camp si terrà con un numero minimo di 20 partecipanti. Massimo 30 iscritti

QUOTA RISERVATA AI SOCI

95 euro week end/ 35 euro singola giornata

QUOTA NON SOCI

120 euro week end/ 40 euro singola giornata

Iscrizioni via mail a info@gotriteam.it

tel 3485738960

Alloggio in camera doppia o quadrupla con bagni in comune



QUESTA E' LA NOSTRA PASSIONE: IL TRIATHLON!!!

Ci muove un'idea, una passione comune, ci muove la consapevole
condivisione di impegni, fatiche e soddisfazioni. E soprattutto quel
muoverci ha una direzione precisa: il futuro

