

Convocazione

Atleti ticinesi: Campo di allenamento a Campra

6-9 Agosto

STAFF

Coordinatore DS Strada:	Rubens Bertogliati	+41 79 506 15 74
	rubensber@gmail.com	
Direttore Sportivo MTB:	Ivano Rovelli	+41 79 331 20 65
	ivano.rovelli@bluewin.ch	
Monitore MTB:	Mathias Arpagaus	
Meccanico e monitore	Roberto Fullin	
Corridori:	vedi lista allegata	

CI ACCOMPAGNANO E CI SOSTENGONO:



PROGRAMMA

Ritrovo 6 Agosto ore 9:00 Centro Sci Nordico di Campra – consegna Camere

9h45 circa partenza primo allenamento Bici da Strada

13:00 rientro

13:30 piccolo spuntino

16:00 sgambata 45min

19:00 Cena

20:30 Introduzione uso integratori

21:30/22:00 fine giornata nanna

7 Agosto

8:00 Colazione

9h45 circa partenza primo allenamento

13:00 rientro

13:30 piccolo spuntino

16:00 sgambata 45min

19:00 Cena

20:30 Introduzione meccanica della bicicletta

21:30/22:00 fine giornata nanna

8 Agosto

8:00 Colazione

9h45 circa partenza primo allenamento

13:00 rientro

13:30 piccolo spuntino

16:00 sgambata 45min

19:00 Cena

20:30 Introduzione dieta e allenamento nel ciclismo

21:30/22:00 fine giornata nanna

9 Agosto

8:00 Colazione

9h45 circa partenza primo allenamento

13:00 rientro

13:30 piccolo spuntino

16:00 fine campo allenamento

MATERIALE

Bicicletta da strada e MTB pulite e in buono stato, piccolo materiale di scorta (camere d'aria, ecc).

CI ACCOMPAGNANO E CI SOSTENGONO:



ASSICURAZIONE

Assicurazioni RC, incidenti e malattia sono completa responsabilità dei corridori. Vegliate a che siate sufficientemente coperti.

Vi raccomandiamo l'adesione alla REGA.

Le biciclette e i bagagli devono essere assicurati contro il furto. Ticino Cycling e i suoi delegati presenti, declinano ogni responsabilità in caso di furto.

COMPORAMENTO

Ci attendiamo un comportamento esemplare e rispettoso verso tutti e tutto.

Restando a vostra completa disposizione vi inviamo nostri sportivi saluti

*Rubens Bertogliati
Ivano Rovelli*

CI ACCOMPAGNANO E CI SOSTENGONO:

