

## **RADUNO SESTRIERE 14 – 18 LUGLIO 2020**

Da martedì 14 luglio a sabato 18 luglio si è svolto a Sestriere nell'Hotel Lago Losetta, un camp di allenamento per le categorie Youth e junior del nostro settore giovanile, al quale hanno partecipato anche atleti della squadra Atletica Bellinzago

In totale erano presenti 17 ragazzi dell'età 13 – 21 anni, seguiti da 4 tecnici, Antonio Plescia, Martina Fiorentino e Jacqueline White e per il nuoto Alessia Orla (ex atleta Torino Triathlon).



L'obiettivo tecnico del camp aveva come focus primario quello di ricreare il "gruppo", dopo questo difficile periodo e riprendere gli allenamenti per queste categorie. Lo sguardo era rivolto alla prima gara in programma che ad oggi è prevista a Spresiano il 5-6 Settembre.





Sono stati quindi proposti soprattutto allenamenti di gruppo e di endurance perché la maggior parte del lavoro si è svolto sempre a quote 2000 mt.

Nella giornata di martedì appena arrivati a Sestriere i ragazzi hanno svolto una duplice seduta introduttiva con una parte di corsa (parzialmente in pianura) ed un allenamento di nuoto nella Piscina all'aperto.





La giornata di mercoledì è stata dedicata alle tre discipline, ciclismo con un “giro” di circa 900m di dislivello seguito dalla corsa “off road” percorrendo “la camminata del Senatore” lungo il campo da golf e, a fine giornata, un allenamento di nuoto defaticante per tutti.



Il giovedì è stato dedicato al lungo di Ciclismo. Due gruppi, organizzati sulla base della condizione fisica e della volontà dell’atleta. Tutti insieme fino al Monginevro poi deviazione per Nevache, Colle Della Scala, Bardonecchia, Cesana e rientro su Sestriere (circa 100km con 2000m di dislivello, per il Gruppo A. Mentre il Gruppo M e J dopo l’arrivo a Monginevro rientro passando da Bousson e salita di 11,5km da Cesana a Sestriere.





Venerdì giornata del combinato ciclismo e corsa. L'obiettivo primario dell'attività era svolgere un percorso di bici in gruppo con esercizi di tecnica. Le ragazze e i ragazzi hanno perfettamente risposto alle aspettative mostrando ottime capacità e volontà di crescere. Da sottolineare il piacevole e divertente passaggio ripetuto su un circuito cittadino che ha messo in mostra le due divise agli abitanti del luogo.



Venerdì pomeriggio è stato dedicato a un'attività ludica (ma non meno allenante), tutti insieme al Ponte Tibetano di Claviere, Il Ponte sospeso più lungo del mondo!. Qualche ragazzo/a ha avuto anche l'opportunità di provare la via ferrata accompagnato da un adulto.



Sabato, giorno di chiusura, con una nebbia fitta



i ragazzi si sono recati alla piscina per un allenamento di nuoto, non erano entusiasti, la temperatura esterna era di circa 8° ma come sempre “il gruppo fa la differenza” i ragazzi hanno svolto un allenamento divertente e completo. Alla fine, non poteva che arrivare un bellissimo sole a chiudere questo divertente impegno.

Un plauso a tutti gli atleti presenti che hanno dimostrato maturità e capacità di gestirsi in gruppo.

L’obbiettivo è stato raggiunto.....appuntamento alla prossima occasione.

I tecnici

Antonio, Alessia, Jacqueline e Martina.

