

ALLENAMENTO SOM A MONT DI PRAT - FORGARIA

DECISAMENTE UNA MASSICCIA PARTECIPAZIONE ALL'ALLENAMENTO CURATO DALLA SOM SULLA CARTA DI MONT DI PRAT SVOLTOSI DOMENICA MATTINA. OLTRE A TUTTI I GIOVANI SOM PRESENTI (SOLO ALBERTO ASSENTE PERCHE' IMPEGNATO ALTROVE E MATTIAS IMPEGNATO CON LA SUA TORTA DI COMPLEANNO) SI SONO DATI APPUNTAMENTO ANCHE DIVERSI "GIOVANI DI UNA VOLTA". INFATTI SERGI E DANILO, CHE HANNO CURATO L'ALLENAMENTO, SI SONO TROVATI IN DIFFICOLTA' CON IL NUMERO DI CARTE. PROBLEMA COMUNQUE RISOLTO IN TEMPO REALE. BEN 30 I PARTECIPANTI.

OGGI GLI ALLENATORI HANNO PROPOSTO UN ESERCIZIO SULLA LETTURA FINE DELLE FORME DEL TERRENO. INFATTI I "RAGAZZI" DOVEVANO RIMANERE "IN CURVA DI LIVELLO" SU UN TRATTO DI 4 KM. E PUNZONARE SIA I PUNTI DI CONTROLLO INDICATI IN CARTA SIA QUELLI TROVATI LUNGO IL PERCORSO (17 IN TOTALE).

A DETTA DEI NOSTRI ATLETI PIU' RAPPRESENTATIVI SUL PALCOSCENICO NAZIONALE, L'ESERCIZIO E' RISULTATO MOLTO TECNICO. SODDISFAZIONE COMUNQUE PERCHE' QUASI TUTTI SONO RIUSCITI A COMPLETARE IL PERCORSO, SEPPUR CON TEMPI DIVERSI. (DA RICORDARE CHE IN BOSCO CI SONO ANDATI ANCHE DAVIDE E NICO (12 ANNI). ALLA FINE UNA BUONA PASTA E DELLA SALSICCIA HANNO RIMESSO A LORO POSTO LE CALORIE PERDUTE.

MARTEDI' 06 (DOMANI) , I GIOVANI SONO IN TRASFERTA A DUINO PER UN DOPPIO ALLENAMENTO POMERIDIANO CON FARFALLE INIZIALI E UN TRATTO A SEQUENZA CLASSICA CON ARRIVO PRESSO L'OSMIZZA "LIN" DI DUINO CON "FARFALLE AL RAGU" E VIN TERRAN.

PER CHI, OLTRE AI GIOVANI SOM VOLESSE PARTECIPARE, CONTATTI IL SOTTOSCRITTO OPPURE DANILO.

ALLA PROSSIMA.

SERGI