



# AVVIAMENTO AL TRIATHLON PER BAMBINI E RAGAZZI

**ANNO PROMOZIONALE DI AVVIAMENTO AL TRIATHLON  
RIVOLTO A BAMBINI E A RAGAZZI DAGLI 8 AI 16 ANNI.**

- **PRIMA PARTE FINO A DICEMBRE:  
AVVICINAMENTO ALLE ATTIVITÀ CON PROVE DELLE VARIE DISCIPLINE.**
- **DA GENNAIO:  
INIZIO DEGLI ALLENAMENTI PROGRAMMATI CON OBIETTIVO DI PARTECIPARE A  
UN EVENTO IN PRIMAVERA/ESTATE.**
- **PROPOSTE CON COMPONENTE LUDICA E MOTORIA ADATTA ALL'ETÀ.  
LA PARTE BICI È PREVISTA IN MTB E LA CORSA SI ALTERNERÀ ALLA MOTRICITÀ  
NELLE FASCE D'ETÀ PIÙ GIOVANI.**
- **IL CORSO È TENUTO DA TECNICI UISP-AMIBIKE, FCI E FITRI .**
- **IL PROGRAMMA DELLE PROVE È GRATUITO (VEDI BOX RETRO).  
PER IL NUOTO VERRÀ PREVISTA UNA CORSIA DI NUOTO DEDICATA AL  
TRIATHLON E SI VALUTERANNO LE CAPACITÀ.**
- **DA GENNAIO IL CORSO AVRÀ UN COSTO PROMOZIONALE PER IL 2018.**

## INFO

Per partecipare alle prove è necessario chiamare e prendere accordi con i tecnici:

Vincenza 333 9684925 o Davide 339 8215633



# AVVIAMENTO AL TRIATHLON PER BAMBINI E RAGAZZI

## COSA PORTARE PER L'ATTIVITÀ?

### CORSA-NUOTO

- scarpe da ginnastica
- tuta / abbigliamento per correre
- impermeabile (in caso di maltempo)
- costume, cuffia e ciabatte

### BICI-NUOTO

- bicicletta (preferibilmente mountain bike)
- casco obbligatorio
- abbigliamento comodo (preferibilmente braghette con imbottitura)
- guanti
- scarpe da poter usare in bici (vanno bene anche le scarpe da ginnastica)
- impermeabile
- costume, cuffia e ciabatte

...e tanta voglia di divertirsi!

L'attività potrà svolgersi anche a Komodo Rubiera e nella piscina Melato.

DATA	ORA	RITROVO	PROVA
giovedì 16 novembre	dalle 14,15 alle 17,00	Piscina l'Azzurra Scandiano	corsa + nuoto (nuoto allenamento ridotto)
sabato 2 dicembre*	dalle 14,15 alle 16,00	Scandiano in zona da definire	tecnica di guida e breve percorso
giovedì 14 dicembre	ore 14,15	Piscina l'Azzurra Scandiano	bici + nuoto (nuoto allenamento ridotto)
sabato 16 dicembre	ore 14,15	Piscina l'Azzurra Scandiano	bici + nuoto (nuoto allenamento ridotto)

\*in caso di maltempo verrà rimandata al sabato successivo

## INFO

Per partecipare alle prove è necessario chiamare e prendere accordi con i tecnici:

Vincenza 333 9684925 o Davide 339 8215633

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia, via Tamburini, 5, RE  
Tel. 0522 267211 [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

SEGUICI SU:    

ATTIVITÀ RIVOLTE AI SOCI UISP