



Sommario:

- **presentazione area tecnica**
- **modalità prima iscrizione e rinnovi degli iscritti anni precedenti, fototessera, certificati, abbigliamento**

Ben ritrovati a tutti!

Anche quest'anno **Perugia Triathlon** riparte per una nuova, brillante stagione; alcuni di noi non hanno mai smesso di nuotare, pedalare e correre, altri aspettano giornate più miti per tornare ad allenarsi all'aperto; taluni ancora fermi da settembre sperando di ripartire quanto prima, altri infine pensano: "no, quest'anno non riuscirò a fare tutto...".

Alla fine però, con le prossime belle giornate di primavera la voglia di triathlon pervade tutti e così, ancora una volta, cediamo alla tentazione di iscriverci alle prime gare e di tornare ad allenarci a pieno ritmo.

Perugia Triathlon è pronta ad accompagnare tutti, senza distinzione, in questa che è una vera e propria *avventura personale* nel tentativo di incastrare più allenamenti possibili tra impegni e i doveri della vita, ognuno con le sue capacità e possibilità, ma sempre con la voglia di stare bene e divertirsi.

Per la nostra Società da quest'anno inizia una fase completamente nuova con un Consiglio Direttivo modificato per i 3/5 e una nuova area tecnica; cambiamenti voluti e decisi in un clima positivo per continuare a perseguire le nostre idee e i nostri valori cercando di crescere ancora sia come numero di iscritti che come qualità espressa.

Area tecnica:

Laura Silei (dal primo gennaio tecnico societario Perugia Triathlon) sarà coadiuvata e supportata da Daniele Cerami (attualmente allievo istruttore FITri).

Per molti di noi sono persone note, per altre nomi più o meno sconosciuti; doverosa dunque una loro breve presentazione:

Laura, curriculum sportivo:

Ciclismo:

- 2007-2008: ciclista professionista nel team "EMU Masciarelli";
- 2008: vittoria di categoria del "circuito degli italiani";
- 2010: vittoria di categoria del "circuito degli italiani";
- 2015: vittoria "campionato regionale umbro di gran Fondo".

Triathlon:

- 2013: Seconda di categoria (S4) al Half-Challenge di Rimini;
- 2014: Prima di categoria (S4) all'Ironman 70.3 di Pescara (ammessa al mondiale)
- 2014: Terza di categoria (S4) ai Campionati Italiani di triathlon medio a Barberino del Mugello;
- 2014: Prima di categoria (S4) al triathlon medio "Aronamen";
- 2015: Settima di categoria (S4) ai Campionati Europei di triathlon medio di Rimini

Qualifiche: istruttore FITri di I livello e da 2 anni tecnico responsabile del settore giovanile Perugia Triathlon

Daniele, curriculum sportivo:

dal 1985 al 1989 *rugby* (con una selezione in nazionale)

dal 1989 al 2001 *arti marziali e pugilato:*

- 6 titoli nazionali di Kung-fu categoria 60/65kg
- Professionista dal 1998 al 2001
- vicecampione europeo arti marziali inter stile "Golden dragon" 60/65 kg
- terzo campionati europei arti marziali inter stile "Golden dragon 60/65 kg
- campione italiano kick/boxing IAKSA
- I° serie di pugilato
- 77 match disputati (73 vi. 64 ko - 1pa. 3sc.)

Dal 2000 ad oggi *triathlon*

Dal 2000 al 2013 atleta, consigliere e vicepresidente del Triathlon Trasimeno, co/organizzatore dei Campionati Italiani Assoluti di Triathlon Castiglione del Lago 2003.

Oltre 60 gare all'attivo di cui 7 Ironman, attualmente detentore del record regionale sulla distanza tra gli age group con 10h 14' 14" stabilito in Austria a Klaghenfurt.

Qualifiche: istruttore FPI I° livello, allievo istruttore FITri, istruttore di pugilato dal 2013.

Laura continuerà a seguire principalmente il settore giovanile che già oggi conta oltre 15 iscritti, Daniele invece si occuperà del settore age-group:

- è previsto l'invio periodico delle linee guida generali per gestire gli allenamenti nei vari periodi dell'anno;
- come ogni anno organizzeremo degli allenamenti collegiali coordinati dai nostri tecnici;
- per i neofiti verranno forniti suggerimenti su come iniziare a praticare il triathlon.

Chi vorrà essere seguito con allenamenti personalizzati potrà chiederne direttamente le modalità a Daniele e Laura.

Visto l'approssimarsi delle prime gare stagionali (già qualche evento top compare nel calendario on line disponibile su <http://www.fitri.it/le-gare/calendario-gare.html>) ecco le modalità e i costi decisi per il 2016:

- **neo iscritti (non il rinnovo annuale): va scaricato il modulo in allegato e compilato secondo le istruzioni ivi riportate**
- **per i rinnovi degli atleti già tesserati con noi nel 2015 i costi sono:**
 - fino al 28 febbraio: 50 euro
 - dal 1 marzo in poi: 70 euro*

**questa scadenza si è resa necessaria per motivi gestionali riguardanti la consegna tessere, la gestione della cassa e l'ordine dell'abbigliamento*

Per i rinnovi non sarà necessario compilare alcun modulo;

si potrà regolarizzare l'iscrizione esclusivamente tramite bonifico bancario al seguente **IBAN:**

IT13R0200803035000101935703 (c/c presso Unicredit intestato a ASD Perugia Triathlon) e inviare poi una mail di conferma al Presidente (lucchioli@osteosan.org) allegando una copia dell'avvenuto bonifico e una **foto tessera**; da quest'anno infatti FITri (e tante altre Federazioni sportive) richiedono una fotografia digitale da inserire nel tesserino plastificato dell'atleta. Per tutti è quindi obbligatorio fornirlo. In allegato riportiamo le indicazioni necessarie per espletare la richiesta.

CERTIFICATI MEDICI: ricordiamo che per tutti è obbligatorio inviare (sempre all'indirizzo lucchioli@osteosan.org) il *certificato medico di idoneità alla pratica sportiva agonistica del triathlon* entro la data di scadenza.

La Società Perugia Triathlon procederà alla immediata sospensione del tesseramento qualora il certificato medico sopra indicato non venga rinnovato entro i termini di scadenza. E' cura del sottoscritto accertarsi di possedere il certificato di idoneità agonistica sempre in corso di validità e, in caso contrario, di avvertire tempestivamente il Presidente della Società.

ABBIGLIAMENTO: oltre al body societario che per la versione "classica" smanicata manterrà la stessa grafica, abbiamo definito anche la versione a mezze maniche che verrà prodotta sempre da BIEMME. Qui sotto il bozzetto in veste quasi definitiva. Sulla stessa grafica realizzeremo anche i nuovi completi bici.

Nato per le gare di lunga distanza, il mezza maniche si sta avvalorando anche nelle gare più brevi.

Manterremo i nostri colori verde e azzurro, uniformando gli sponsor con un monocromatico bianco. Oltre il logo ITU verrà aggiunta sull'addome la scritta ITA fronte/retro e posteriormente avrà la tasca zip come per i body. La versione definitiva avrà anche i fianchi bianchi con il logo BIEMME. La parte azzurra ha una texture geometrica con delle variazioni di tonalità



La versione bici sarà composto da maglia tecnica con tre tasche posteriori e zip lunga. La salopette avrà il fondello da ciclismo. Le scritte sulle spalle garantiscono la lettura in sella. il grifo sul petto è accennato ma non ostentato. Vestibilità racing

I prezzi di listino sono:

- body mezze maniche uomo: 90,00
- completo bici uomo: 100,00
- manicotti: 15,00

NB qualora l'ordine superi i 10 pezzi potremo usufruire dello sconto del 10% su quanto indicato e al momento della consegna renderemo l'eventuale differenza.

Vestibilità: per il body vale quanto riportato sui vostri attuali, per il completo bici attenzione alla vestibilità racing piuttosto attillata.

Per la società **NON** è previsto fare stock di magazzino. Verrà gestito un ordine entro il 1 marzo e uno a maggio.

Per chi volesse ordinare l'abbigliamento l'invito è quindi di provvedere ad un unico pagamento con l'iscrizione e indicare via mail al Presidente gli articoli e la taglia richiesti.

Buona stagione a tutti!