



Editoriale

Dopo un periodo di pausa riparte la pubblicazione della newsletter ufficiale della nostra associazione. Partita con il primo numero dell'anno, scritto dal nostro Presidente, la newsletter avrà lo scopo di informare gli atleti associati (e non) di tutte le attività svolte dalla Perugia Triathlon, un resoconto delle gare con risultati e documentazione fotografica, alcune informazioni generali sul triathlon e varie rubriche di interesse. Mi sono preso l'incarico di redigere il nostro periodico prendendo l'eredità del nostro amico Fabio Pacifici (a cui rinnoviamo il nostro ringraziamento per il contributo che ha dato fino ad ora). Confido nella collaborazione di tutti voi affinché mi segnaliate le vostre partecipazioni alle gare, eventuali reportage fotografici delle stesse e qualsiasi altro contributo o suggerimento vogliate dare per la realizzazione della stessa.

Tommaso Bifani (tommaso.bifani@gmail.com - 339.3914617)

Stagione 2017 entrata nel vivo già da fine gennaio (venerdì 27) con la partecipazione dei nostri due atleti Filippo Guastella e Claudio Massetti all'**Ironman 70.3 di Dubai**.

Gara con annessa visita turistica per i nostri due coraggiosi triathleti che dopo un inverno di allenamenti serrati hanno deciso di sfidare il vento, il caldo torrido e la sabbia.



ATLETA	Class.Gen	Totale	SWIM	T1	BIKE	T2	RUN	Cat.	Cl.Cat
GUASTELLA FILIPPO	167	04:42:33	00:29:51	-	02:25:22	-	01:41:09	30 to 34	27
MASSETTI CLAUDIO	441	05:15:29	00:39:50	00:04:25	02:23:28	00:02:50	02:04:56	40 to 44	94

La cronaca della giornata narra una “rolling start” sullo sfondo di una fantastica alba arabeggiante e un mare piatto in assenza di vento; lo scenario climatico è mutato durante la gara, specialmente durante la prima parte della frazione ciclistica che è stata caratterizzata da potenti raffiche di vento. Nonostante il jet lag e qualche linea di febbre del nostro Filippo, entrambi i ragazzi hanno portato a termine egregiamente la gara.

L'organizzazione Ironman, assegna una squalifica senza apparenti motivi a Filippo che a fronte di un pronto ricorso gli viene comunque revocata.



Domenica 5 febbraio è andata in scena, all'Aviosuperficie Alvaro Leonardi di Terni, la seconda edizione del **Duathlon del Drago** che segna la prima tappa del Trofeo Triathlon Umbria. Il circuito assegnerà il titolo di campione regionale singolo ed a squadre. Si è trattato anche del primo appuntamento del nuovo Circuito Duathlon Lazio-Umbria: un tritico di gare con in premio le slot alle squadre vincitrici per i Campionati Italiani.

Scenario davvero suggestivo quello proposto dal Terni Triathlon, per una gara che ha richiamato in Umbria oltre 250 tra gli atleti più forti dal Lazio, dall'Emilia Romagna, dalle Marche, dall'Abruzzo, dalla Campania, dal Molise e dalla Basilicata. Un percorso velocissimo che prevedeva 5 km di corsa lungo le strade esterne all'Aviosuperficie, un multilap di 4 giri di bicicletta da 4 km ognuno, sul nuovo asse viario Maratta – Gabelletta, per 20 km totali e l'ultima frazione di corsa di 2,5 km, davvero spettacolare, lungo la pista di decollo degli aerei.

Non sono mancate le polemiche relative al non rispetto di alcuni requisiti obbligatori previsti dalla circolare gare 2017 per le gare rank (seconda frazione di corsa più corta di 300 mt, transennature non presenti, zone premiazioni non conformi, moquette in zc non presente,...)

Presenti per la Perugia Triathlon i fratelli Mezzetti.

Alessandro con il suo 12° posto assoluto si aggiudica il primo posto tra gli atleti umbri al traguardo oltre al secondo posto di categoria; il fratello Alessio 29° posto assoluto e 5° classificato tra gli umbri.



ATLETA	Class.Gen	Totale	RUN+T1	BIKE+T2	RUN	Cat.	Cl.Cat
MEZZETTI ALESSANDRO	12	00:59:11.00	00:16:56.13	00:34:48.90	00:07:25.70	S3	2
MEZZETTI ALESSIO	29	01:01:26.90	00:18:29.45	00:34:58.90	00:07:58.40	S4	7

PANCAKES INTEGRALI

100 Gr di farina integrale
2 bicchieri acqua (200 ml circa)
2 cucchiaini di zucchero integrale
1 uovo intero
un pizzico di lievito per dolci
1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine

La ricetta
del
TRIATHLETA



In una ciotola sbatti uova e zucchero insieme ed aggiungi pian piano, amalgamando molto lentamente, la farina integrale. Mano a mano aggiungi l'acqua o il latte, se preferisci. Fai in modo che l'impasto non asciughi troppo mentre giri, per evitare che si creino grumi. Continuando ad amalgamare aggiungi un pizzico di lievito per dolci ed infine l'olio. La quantità di liquido può variare in base alla percentuale di parte integrale contenuta nella farine che adopererai.

Le farine integrali sono più assorbenti di quelle di grano tenero e raffinate. La consistenza da ottenere è una pastella vellutata e non troppo liquida. A questo punto ungi leggermente la tua padella con dell'olio. Versa la pastella e attendi un minuto circa. Gira solo quando non sentirai resistenza nel farlo e termina la cottura dall'altro lato. Utilissime sono le padelle già predisposte alla forma del pancake, sono antiaderenti e fanno risparmiare molto tempo: in una sola volta riuscirai a cuocere 6-8 pancake ed in 5 minuti la tua colazione sarà pronta! Una volta cotti ammorbidiscili con il classico sciroppo d'acero puro al 100% e senza zuccheri aggiunti. Ora puoi completare la tua colazione con una guarnizione di frutta a seconda della stagione.



Buona stagione a tutti!