



CALA PONTE
TRI WEEK



RUNNINGZEN

Organizza Stage di Triathlon dal 30 Aprile al 1 Maggio
in preparazione della gara di Triathlon

CALA PONTE TRIWEEK

IL PROGRAMMA:

SABATO 30 APRILE

- Ore 9.00 - Raduno Porto Cala Ponte Marina Polignano
- Ore 9.30 - Registrazione Atleti e Presentazione Programma Stage
- Ore 10.00 – Allenamento Combinato
(Training 2 x 25km Bike + 5km Corsa percorso Gara Olimpico Cala Ponte)
- **Ore 13.30/14.30 Pausa Pranzo (Prenotazione Obbligatoria)**
- Dalle 15.30 alle 17.30 – Teoria Educational
- Preparazione Atletica per il Triathlon (Relatore Prof Antonacci Ignazio)
- Alimentazione e Integrazione Naturale per gare di Triathlon (Dott Marino Mariano – Healthy Natural Diet)

DOMENICA 1 MAGGIO

- Ore 9.00 - Raduno Porto Cala Ponte Marina Polignano
- Ore 9.30 - Combinato specifico (Nuoto 1000mt + Bike 30km + Corsa 10km)
- Ore 12.30 – Termine Stage
- Ore 13.30 - Pranzo di gruppo (Facoltativo e su prenotazione)

NOTE EVENTO STAGE :

- Il corso è aperto a tutti i Triatleti iscritti o non iscritti alla Gara Olimpico !
- Prenotazione obbligatoria per motivi organizzativi !
- Sede dello Stage Porto Cala Ponte Marina Località San Vito – Polignano a Mare (BA)
- Sarà possibile usufruire degli spogliatoi e docce presenti nella struttura Cala Ponte
- Per chi s'iscrive allo Stage, nella quota stage è compresa quota iscrizione alla Gara Olimpico
- Per 10 atleti dello stesso gruppo iscritti allo Stage e alla Gara , c'è una iscrizione Gratuita Stage e Gara
- Possibilità si prenotare e svolgere Test Lattato Bike e Corsa !
- Possibilità di effettuare Test BIA (Bialmpedenza per misurare Composizione Corporea) + Test Valutazione Metabolismo Basale (CalorimetriaDiretta) + Dieta Personalizzata (Healthy Diet Natural)

Le condizioni proposte per la partecipazione allo Stage Triathlon Cala Ponte sono :

- **Quota associativa singoli Triatleti - 70€**
(Stage Completo 2gg + Iscrizione Gara) se ti iscrivi entro il 6 Marzo quota 60€
- **Quota associativa singoli Triatleti - 100€**
(Stage Completo 2gg + Consulenza 4 Mesi + Iscrizione Gara) se ti iscrivi entro il 6 Marzo quota 90€
- **Quota : Test Bia Valutazione della Composizione Corpora 40€**
- **Quota : Test Valutazione Metabolismo Basale 60€**
- **Quota Pacchetto Completo Nutrizionista : Valutazione Metabolismo + Composizione + Dieta Personalizzata 150€**

*Note:

- Per gruppi di 10 persone che si iscrivono allo Stage e alla Gara Cala Ponte Olimpico - 1 Iscrizione Gratuita !

A quale tipologia di Condizioni Stage ti piacerebbe aderire

STAGE COMPLETO
ISCRIZIONE GARA

STAGE COMPLETO
ISCRIZIONE GARA
CONSULENZA 4 MESI

STAFF ORGANIZZAZIONE STAGE

- **Ignazio Antonacci**
(Responsabile Organizzazione - Consulente Running e Triathlon)
- **Pasquale Chiantera**
(Istruttore e Tecnico FITRI)
- **Partner Negozio Tecno Bike – Putignano**
(Biomeccanico e Assistenza Bike)

Per informazioni :

Ignazio Antonacci (ignazioantonacci@runningzen.it)

Cellulare 338.9803260

Sito : www.runningzen.net

Sito Evento : <http://calapontetriweek.com/>



di Ignazio Antonacci

Zoot



TEKNO BIKE *dal 1999 Tecnica e Passione*

TEL./FAX: 080.4053904 - VIALE C. COLOMBO 70 - PUTIGNANO (BA)

teknobike99@tiscali.it