



Raduno Mezzofondo

Il Comitato Provinciale FIDAL Roma Sud, dopo il successo del raduno di lanci svoltosi a Collesferro, organizza mercoledì 21 giugno alle ore 17.00 nell'ambito del Progetto del Centro Tecnico Regionale, grazie anche al supporto del CR Lazio, un raduno di mezzofondo a Frascati.

Il raduno sarà suddiviso in una parte teorica ed una parte pratica con particolare attenzione sulla corsa con le siepi ed è rivolto, oltre ai convocati presenti nell'elenco, a tutti i tecnici presenti sul territorio ed agli atleti/e che vogliono partecipare ad una giornata di approfondimento sulla specialità della corsa con siepi.

Il seminario sarà articolato in due parti:

-I PARTE (in aula): Elementi metodologici nella preparazione annuale del siepista, analisi degli aspetti tecnici e motori del superamento della siepi e riviera.

-II PARTE (in campo): esercitazioni di tecnica con ostacoli per il siepista, esempi pratici di applicazione tecnica ostacoli al passaggio delle siepi, esercitazioni pratiche sulla riviera.

Organizzazione: Giorgia Di Paola (Responsabile del Centro Tecnico regionale di Frascati), con l'intervento del prof. Sandro Di Paola

Partecipazione: gratuita previa conferma partecipazione entro il 20 giugno alle ore 12.00 all'indirizzo: info@fidalromasud.it e cc: giorgia.dipaola@tiscali.it

RAGAZZI

COGNOME NOME	ANNO	SOCIETA'	SPECIALITA'	TEMPO / MISURA
GRIECO FRANCESCO	2004	ATL. FRASCATI	1000m/600m	2'59"89/1'38"40
FORMIGONI DANIELE	2004	LIB.ATL.CASTELGANDOLFO ALBANO	1000m	3'06"33
SERENELLA DAVIDE	2004	A.S. RUNNER CIAMPINO	600m	1'40"24

RAGAZZE

COGNOME NOME	ANNO	SOCIETA'	SPECIALITA'	TEMPO / MISURA
MASTRONICOLA KASIA		ATL.COLLEFERRO-SEGNI	600m	1'47"18
GHILARDI BEATRICE		ATL.FRASCATI	600m	1'48"33
KABANGU GLORIA		ATL.FRASCATI	600m	1'50"53
PORRETTA GLORIA		GSD LIB.SAN CESAREO	600m	1'51"57
MECONI SARA		LIB.ATL.CASTELGANDOLFO ALBANO	600m	1'51"83
CASCIOTTI VERDIANA	2004	LIB.ATL.CASTELGANDOLFO ALBANO	600m	1'53"62
D'AURIA AUSILIA	2004	ATL. CECCHINA AL.PA. ASD	600m	1'54"69
MASSIMI GIORGIA	2004	LIB.ATL.CASTELGANDOLFO ALBANO	600m	2'00"80

CADETTI

COGNOME NOME	ANNO	SOCIETA'
LUCIANI Giulio	2002	A.S.D. ATLETICA FRASCATI
FLAMIGNI Massimo	2002	A.S. RUNNERS CIAMPINO
SADDI Giorgio	2002	A.S.D. ATLETICA FRASCATI

CADETTE

COGNOME NOME	ANNO	SOCIETA'
CALDARINI Livia	2002	LIB.ATL. CASTELGANDOLFO-ALBANO
LE LERRE Alexandra	2002	LIB.ATL. CASTELGANDOLFO-ALBANO
GUERRA Ambretta	2003	A.S.D. ATLETICA FRASCATI
POMPEI Michela	2002	LIB.ATL. CASTELGANDOLFO-ALBANO
AMADORI Francesca	2002	A.S.D. ATLETICA FRASCATI
CARDUCCI Asia		LIB.ATL. CASTELGANDOLFO-ALBANO
RAMACCIA Giulia		ATL.FRASCATI
CINELLI Giulia		AtI.COLLEFERRO-SEGNI