

NUOTO, BIGI E CORSA: ALLA RICERCA DELLA FORMA MIGLIORE

# Triathlete

N. 248 SETTEMBRE-OTTOBRE 2018  
EURO 5,50

**WIN FOR YOURSELF**

**ALIMENTAZIONE**  
Come "costruire"  
un triatleta

**MATTEO FONTANA**  
Mai arrendersi

**ALLENAMENTO**  
**SEASON  
SEASON  
ANALYSIS  
ANALYSIS**

• Potenza aerobica e nuoto • Running: la falcata ai raggi X  
• Dettagli che fanno la differenza

**TUTTOGARE**  
Sanniti Triathlon  
Ledroman  
Triathlon dell'Orso  
Swimrun Cheers

**INTERVISTE**  
Sharon Spimi  
Amedeo Bonfanti, 100 km  
Mattia Ceccarelli, "il Cecca"  
"Re" Giorgio Calcaterra,  
bello il triathlon

Barcode with ISSN 1120-4050 and issue number 60248. Below the barcode, it reads "P.I. 31/08/2018".

# GO TRI TEAM

Il Go Tri Team, nuovissima squadra di triathlon di Gorizia, è stata fondata nel novembre 2017 traendo radici da una precedente società che aveva alle spalle un'esperienza decennale, soprattutto per quanto riguarda il settore giovanile. L'entusiasmo e la determinazione che hanno contraddistinto i ragazzi di questo settore, i membri dello staff tecnico e i genitori hanno dato la spinta necessaria per creare questa nuova realtà. Nel Goriziano il triathlon è vissuto non solo come una novità, ma soprattutto come valida alternativa per la formazione e la crescita psico-fisica dei ragazzi in un ambiente sano e controllato. La proposta di attività del Go Tri Team prevede allenamenti di nuoto, atletica, ciclismo, *orienteeering* e tante altre iniziative mirate alla socializzazione e al divertimento anche per famiglie e *supporters*. Seppur di mesi dalla fondazione ne siano passati veramente pochi, le adesioni non si sono fatte attendere. Attualmente la squadra si compone di 40 atleti senior master, 15 atleti settore giovanile e 25 soci. Il motto del promettente *team* friulano è: "Non sono solo le società a formare gli atleti, sono gli atleti a dare forma a una società".

