



## **RADUNO COLLEGIALE MOUNTAIN BIKE.**

Trento 3-6 Giugno 2010

La Federazione ha indetto il primo raduno per gli atleti di mountain bike, in previsione della partecipazione al 2° Campionato Europeo Edso dal 5 al 10 luglio a Masquefa (Barcellona – Spa).

Il raduno è stato programmato a Trento grazie alla collaborazione dell'Amibike, della Scuola Italiana Maestri di Mtb ed all'impegno di Gianfranco Monaco che molto si è profuso nella realizzazione di questo importante incontro.

Il raduno è iniziato giovedì sera (giugno) con il ritrovo degli atleti presso L'Aerhotel di Trento e dopo la cena si è svolta una riunione tecnica dove sono stati presentati i programmi dei giorni seguenti.

Gli atleti convocati sono stati: Gianfranco Monaco (Trento), Cucco Luigi (Torino) Irsara Michael (Bolzano), Favilli Angelo (Grosseto), Altobelli Filippo (Caserta) Telser Renate (Bolzano).

La mattina di venerdì 4 giugno, dopo la colazione c'è stata un'uscita di circa 3 ore per 40 km con il maestro udente sig. Massimo Frizzera. Sono stati fatti dei lavori specifici di velocità e di potenziamento con recuperi, su tracciati molti tecnici e difficili.

Nel pomeriggio è intervenuta una troupe televisiva che ci ha filmato ed intervistato.

Abbiamo continuato il lavoro specifico in palestra con i pesi.

Dopo la cena la consueta riunione tecnica.

Sabato mattina 5 giugno abbiamo intrapreso un'uscita di 50 km, con tanto lavoro e tanto esercizio tecnico sia in salita ma soprattutto in discesa.

Nel pomeriggio, ancora con la troupe televisiva ci ha filmato mentre eravamo impegnati negli allenamenti e negli esercizi tecnici.

Dopo la cena, gli atleti si sono trasferiti ad Ostellato (FE), dove era prevista la 1^ prova del Deaf Mtb Cup di cross country.

La gara di domenica ad Ostellato mi ha dato ottime indicazioni sullo stato di forma degli atleti, che si sono classificati nei primi posti assoluti.

In conclusione, devo dire che questi 3 giorni sono stati molto utili per la preparazione tecnica degli atleti in vista degli Europei.

Ringrazio la Federazione per aver reso possibile il raduno, ringrazio il maestro Massimo Frizzera che si è preso 2 giorni di ferie per stare con noi e darci preziosi consigli, e ringrazio l'amico Max Lorenzelli per aver organizzato la gara di Ostellato.

Andrea Dissegna  
C.T. mountain bike.