

## E' triathlon mania, aumento esponenziale degli atleti: a Rimini nasce il progetto Challenge 2017

**Sport** - 08 ottobre 2016 - 14:13



Sull'onda dell'eccezionale ascesa del Triathlon, che negli ultimi anni ha registrato un sorprendente incremento di atleti su scala nazionale, nasce a Rimini il 'Progetto Challenge 2017': un gruppo di allenamento pensato appositamente per neofiti o per atleti che da poco hanno approcciato a questa splendida disciplina. Rimini da quattro anni ospita una delle più importanti competizioni di triathlon a livello italiano ed europeo, il Challenge Rimini che prevede due giornate di gare: una dedicata allo Sprint (750 m. di nuoto, 20 Km di bici e 5 Km di corsa), ed una dedicata alla Media distanza (1.9 Km di nuoto, 90 Km di bici e 21,097 Km di corsa). La due giorni riminese, oltre ad essere molto apprezzata per il circuito di gara è anche la gara più attesa dai triatleti perché di fatto apre la stagione italiana di competizioni.

Obiettivo del 'Progetto Challenge', promosso dal negozio specializzato per triatleti Grip Dimension, che si avvale della professionalità del tecnico della Federazione Italiana Triathlon Francesco Aluigi, è quello di portare tutti gli atleti al traguardo, ovvero di fare in modo che tutti il prossimo 6 e 7 maggio possano gioire nell'essere 'finisher'. Il fascino del triathlon risiede proprio in questo, cioè nello sfidare in primis se stessi e i propri limiti, nel mettersi alla prova in tre discipline senza soluzione di continuità, nel dedicarsi al raggiungimento dell'obiettivo quotidianamente. Il triathlon non allena solo il corpo, ma anche la mente, spronandola alla concentrazione utile alla gestione delle energie. In Italia nel 2016 sono stati registrati oltre 23.011 tesserati ben 900 in più rispetto all'anno precedente, 426 le società sportive con un incremento rispetto al 2015 di 65 nuove società e 573 gare a loro disposizione, pari a 71 competizioni in più in tutta la penisola.

Il Progetto Challenge offre l'opportunità ai triatleti di allenarsi in compagnia, ovviando ai lunghi tempi in solitudine che caratterizzano la preparazione atletica di questa disciplina. Il valore aggiunto sta anche nella personalizzazione dei programmi che saranno assegnati dal coach Aluigi durante l'intera preparazione. Programmi che varieranno in funzione del carico di impegni professionali e familiari e delle condizioni fisiche degli atleti. La preparazione fisica

durerà 7 mesi: da metà ottobre 2016 allo starter che risuonerà sulla spiaggia riminese il prossimo maggio.

Gli allenamenti collettivi si terranno tre volte a settimana (lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 20.30 alle 22.00) nella piscina Garden Sporting Center di Rimini, dove gli atleti riceveranno assistenza a bordo vasca dal preparatore tecnico. Ogni due settimane di giovedì (a partire dalle ore 20.00) si svolgeranno sedute di corsa con focus sulla tecnica, mentre il sabato o domenica mattina si affronteranno sedute di combinati bici-corsa e allenamento alle transizioni, la cosiddetta "quarta" disciplina del Triathlon.

Iscrivendosi al Progetto Challenge gli sportivi avranno: un personal trainer, potranno utilizzare la piscina in tutti gli orari in cui l'impianto è aperto al nuoto libero, saranno automaticamente iscritti Challenge Rimini 70.3 oppure alla distanza Sprint, riceveranno un body da gara e abbigliamento pre e dopo gara t-shirt e short tecnici. Ciascun atleta, inoltre, usufruirà di uno sconto particolare per tutti gli acquisti al Grip Dimension: -25% su scarpe da running, vestiario bike e run, -15% su scarpe bike, -15% su elettronica, mute, accessori nuoto e abbigliamento X-bionic.