

# **Ivrea Canoa Club**

Associazione  
Sportiva  
Dilettantistica

Via Dora Baltea, 1/D 10015 Ivrea (TO)



## **POLO DI SPECIALIZZAZIONE 24-25 Gennaio 2015 IVREA**

**Società Presenti:** Canoa Club Milano, Canoa Kayak Storo-Ledro, L.N.I. Quinto Genova, Ivrea Canoa Club, Gruppo Canoe Viadana, Canoa Club Vigevano, Cuneo Canoa e Canoa Club Brescia.

**Numero Atleti:** 23

**Tecnici:** Roberto D'Angelo, Lorenzo Biasioli, Nicolò Breda, Francesco Bellini, Aurelian Masoero

**Numero Allenamenti svolti:** 4

### **1° Allenamento**

**Gruppo A:** Adattamento attraverso percorso diviso 3 a scendere e tecnica di base sul piatto.

**Gruppo B e C:** Adattamento nelle rapide sopra al campo slalom e tecnica nella parte alta del canale.

### **2° Allenamento**

**Gruppo A:** Percorsi Divisi 2 a scendere con supporto video e tempi.

**Gruppo B e C:** Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom e rapid race con qualche risalita nella parte alta del canale.

### **3° Allenamento**

**Gruppo A:** Test gara con supporto video e tempi.

**Gruppo B e C:** Tecnica di base fluviale sulle rapide sopra al campo slalom e percorsi a scendere nella parte alta del canale.

# Ivrea Canoa Club

Associazione  
Sportiva  
Dilettantistica

Via Dora Baltea, 1/D 10015 Ivrea (TO)



## 4° Allenamento

**Gruppo A:** Tecnica in velocità nell'intero canale.

**Gruppo B e C:** Tecnica di base sul piatto e percorsi a scendere nella prima parte del canale.

Di seguito le tabelle dei tempi cronometrati.

### 2° Allenamento

NAME	1	P	2	P	3	P	4	P	5	P	6	P	7	P	101	%	NAME
Iasoli	78.18	2	75.76	4	73.73	4	72.27	2	71.03	50							Iasoli
	81.18		79.76		77.73		74.27		72.03						74.27	0.36	
Delloli	78.21	52	78.21	4	72.09	6	72.65	6	72.93								Delloli
	130.21		82.24		78.09		80.65		72.03								
Trenti	78.01	4															Trenti
	82.01								82.01							14.32	
Romano M	78.5	4															Romano M
	82.5								82.5							14.82	
Cozzini	92.03	4															Cozzini
	96.03								96.03							26.82	
Fontana	87.3	4	81.67		78.95	54											Fontana
	91.3		81.67		132.05				81.67							13.05	
Romano D	75.02	2															Romano D
	77.02								77.02							0.76	
Ronga	69.56	4	66.68	4	68.1	4	68.27	2									Ronga
	70.68		70.89		72.1		70.27		70.27								

Classifica			
	Atleta	Tempo	%
1	Ronga	70.27	-
2	Delloli	72.93	3.85
3	Fasoli	74.27	5.36
4	Romano D.	77.02	8.76
5	Fontana	81.67	13.85
6	Trenti	82.01	14.32
7	Romano M.	82.5	14.82
8	Cozzini	96.03	26.82
9			
10			
11	M		
12	N		
13	O		
14	P		
15	Q		
16	R		

### 3° Allenamento

Risultati			
	Atleta	Time	%
1	De Dionigi	78.48	-
2	Bellotti	86.46	10.17
3	Fasoli	90.07	14.77
4	Ronga	92.67	18.08
5	Romano	95.07	21.14
6	C2 Genoa	97.27	23.94
7	Cozzini	102.42	30.50
8	Fontana	105.35	34.24
9	Razeto	108.67	38.47
10	Trenti	109.83	39.95
11	Stramaccia	110.46	40.75
12	Volpi	236.45	201.29