



Remare in libertà

10 LUGLIO 2019

I ragazzi e le ragazze dell'Istituto Penale per Minorenni Casal Del Marmo

incontrano

la Squadra Nazionale di Canottaggio in ritiro al Centro di Preparazione Olimpica di Piediluco

in preparazione ai Campionati Mondiali

PROGRAMMA

- Ore 9.45 - Arrivo dei ragazzi con Pullman della Polizia Penitenziaria presso il CNPO della Federazione Italiana Canottaggio sito in Piediluco
Indirizzo: **Centro Nazionale di Preparazione Olimpica:
Vocabolo Quadri – 05038 PIEDILUCO (TR)**
Ritrovo alle tribune per assistere al passaggio delle imbarcazioni al termine della sessione di allenamento degli equipaggi della Nazionale.
- Ore 10.00 - 10.20 Tour del Centro (palestra, uffici, sala conferenze)
- Ore 10.30 Incontro con 20 atleti della Squadra Nazionale presso la Sala Conferenze.
Saluto del Presidente federale Giuseppe Abbagnale introdotto dal Capo Area Comunicazione Claudio Tranquilli (max 3 min).
- Ore 10.35 Video Emozionale (3-4 min.)
- Ore 10.40 -10.50 Testimonianza Atleti (Enrico D'Aniello e Marco Di Costanzo)
- 10.55 Il gruppo si sposta in palestra
Il Direttore Tecnico Francesco Cattaneo ed il tecnico della Squadra U23 Bruno Mascarenhas, già medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Atene, introdotti dal Capo Area Comunicazione, spiegano brevemente cos'è il remoergometro e come si usa (4 minuti).

- 11.00 -11. 15 Prove al remoergometro. I ragazzi prendono confidenza con il simulatore di voga.
- 11.15 – 11.30 Il Consigliere federale Michelangelo Crispi spiega e coordina lo svolgimento della gara al remoergometro coadiuvato da Bruno Mascarenhas.
(in attesa del numero esatto di ragazzi si ipotizzano 3 batterie con garetta sui 200 mt, i vincitori si sfidano in finale)
- 12.00 Rinfresco e spaghettonata offerti dalla FIC al chiosco sul lago dietro alle tribune. I ragazzi verranno omaggiati di un cappellino kappa.
- 12.45 Saluti e partenza