

Presentazione Stagione Triathlon 2026/27

- Inizio attività: **Mercoledì 07/10/2026**
- Fine attività: **Sabato 03/07/2027**
- Allenamenti:
 - **Mercoledì sera h.18.30:** corsa in Polisportiva
 - **Sabato mattina h.8.00:** combinato, ritrovo in Polisportiva
 - Da Sabato 21 Novembre a Febbraio/Marzo: preparazione atletica (Miriam Radaelli) + Bici (BdC o MTB) / Trail + Corsa (per chi va in bici)
 - Da Febbraio/Marzo: Bici (BdC o MTB) / Trail + Corsa (per chi va in bici)
 - nuoto in piscina ad Oggiono: pacchetto Master e pacchetti ingressi gestiti direttamente da Stendhal SportClub 12
 - per la bici saranno previsti 2 gruppi con velocità diverse
 - per la corsa saranno previsti 3 gruppi con velocità diverse
- Costi – le iscrizioni si posso fare direttamente ONLINE sul sito della Polisportiva, selezionando ogni singola voce che fa parte del pacchetto:

A. COMPLETO (FITRI)

- Allenamento Corsa Mercoledì
- Preparazione atletica Sabato
- Allenamento Combinato Sabato
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione
- Tesseramento FITRI

Totale: 380€ per tutta la stagione

B. COMPLETO (FIDAL)

- Allenamento Corsa Mercoledì
- Preparazione atletica Sabato
- Allenamento Combinato Sabato
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione
- Tesseramento FIDAL

Totale: 370€ per tutta la stagione

C. COMPLETO (no FITRI/FIDAL)

- Allenamento Corsa Mercoledì
- Preparazione atletica Sabato
- Allenamento Combinato Sabato
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione

Totale: 320€ per tutta la stagione

D. SOLO COMBINATO SABATO (FITRI)

- Preparazione atletica Sabato
- Allenamento Combinato Sabato
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione
- Tesseramento FITRI

Totale: 285€ per tutta la stagione

E. SOLO COMBINATO SABATO (NO FITRI)

- Preparazione atletica Sabato
- Allenamento Combinato Sabato
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione

Totale: 225€ per tutta la stagione

F. SOLO CORSA MERCOLEDÌ (FIDAL)

- Allenamento Corsa Mercoledì
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione
- Tesseramento FIDAL

Totale: 225€ per tutta la stagione

G. SOLO CORSA MERCOLEDÌ (NO FIDAL)

- Allenamento Corsa Mercoledì
- Tesseramento Polisportiva/Assicurazione

Totale: 175€ per tutta la stagione

H. TESSERAMENTO POLISPORTIVA/ASSICURAZIONE + FITRI

Totale: 106€

I. TESSERAMENTO POLISPORTIVA/ASSICURAZIONE + FIDAL

Totale: 96€

J. SOLO TESSERAMENTO FITRI (per chi ha già tessera Polisportiva)

Totale: 60€

L. SOLO TESSERAMENTO FIDAL (per chi ha già tessera Polisportiva)

Totale: 50€

M. SOLO TESSERAMENTO POLISPORTIVA / ASSICURAZIONE

Totale: 46€

N. SOLO PREPARAZIONE ATLETICA SABATO (per chi ha già tessera Polisportiva)

Totale: 90€

O. ALLENAMENTO SINGOLO CORSA MERCOLEDÌ (Tesseramento Polisportiva/Assicurazione obbligatorio - 46€ da pagare a parte per chi non è già tesserato)

Totale: 5€ per ogni allenamento

P. ALLENAMENTO SINGOLO COMBINATO SABATO (Tesseramento Polisportiva/Assicurazione obbligatorio - 46€ da pagare a parte per chi non è già tesserato)

Totale: 15€ per ogni allenamento

• Le quote includono:

- **Utilizzo strutture Polisportiva** nei giorni degli allenamenti (spogliatoi, docce, palestre, pista atletica)
- **Fisioterapista** (Rachele Mainetti) Mercoledì sera in Polisportiva dalle h.20:00 al 22:00 (è richiesta prenotazione)
- **Nutrizionista** (Giacomo Panizza)
- **Calze e Fascia tergisudore** "Pol. Mandello Triathlon" a tutti i tesserati alla Sez. Triathlon
- **Welcome Package nuovi iscritti alla sez. Triathlon:** Felpa e Polo "Pol. Mandello Triathlon", scaldacollo "Raymarine"
- **Gilet antivento** "Pol. Mandello Triathlon" per chi si iscrive solo all'allenamento del Mercoledì oppure solo all'allenamento del Sabato (preparazione atletica o combinato)
- **Gilet antivento e T-shirt running tecnica** "Pol. Mandello Triathlon" per chi si iscrive all'allenamento completo (Mercoledì + Sabato)

• **Abbigliamento sportivo Slopline** "Pol. Mandello Triathlon" acquistabile in autonomia ONLINE su:

<https://www.slopline.it/collections/reserved-polisportiva-mandello-triathlon>

PW: POLMANTRI_03_SLP

- **Promozioni & collaborazioni:**

- Miriam Radaelli – Massoterapista e Dott.ssa in Scienze Motorie
- Rachele Mainetti – Osteopata (in studio 30/40€ in base al tipo di trattamento)
- Giacomo Panizza – Nutrizionista
- Politecnico di Milano – HPL Human Performance Lab – Analisi biomeccaniche
- SLAB Lecco: analisi posizione in sella (130€ anziché 150€) + sconto 10% in negozio
- Il Delfino: sconto 15% in negozio
- Scenini Cicli
- Osprey: prezzi speciali su articoli trail running/viaggio

- **Allenamento specifico CORSA con la Running Coach ELEONORA GARDELLI:**

Sabato 14 Novembre

Analisi della Postura & Test di Corsa incluso per chi é iscritto all'allenamento del Mercoledì o del Sabato (Corsa, Preparazione Atletico o Combinato). Chi non é iscritto a nessun allenamento potrà partecipare al costo di 10€.

- **Bonus gare Triathlon:**

a chi partecipa ad una gara di TRIATHLON verrà riconosciuto un bonus di 10€ per ogni gara (la gara deve essere almeno iniziata, non necessariamente completata).

Se la gara fa parte dei Campionati Italiani il bonus sarà di 15€.

- **Saranno organizzate 3 giornate di test Triathlon / prova transizioni:**

- 20/03/2027
- 17/04/2027
- 15/05/2027

- **Camp:**

- in montagna – fine Maggio 2027

- **Gare organizzate dalla Sez. Triathlon:**

- Triathlon / Aquathlon/ Trail 19-20/06/2027 – FESTA DELLA POLISPORTIVA

- **Cena di Natale:** Sabato 12 Dicembre – Polisportiva Mandello (catering gestito dall'associazione "Miki Sempre con Noi" + DJ set)

N.B.: CHI NON É IN REGOLA CON TESSERAMENTO O HA IL CERTIFICATO MEDICO SCADUTO NON POTRÀ PARTECIPARE AGLI ALLENAMENTI