



Raduno Nazionale Randonnée

Circolo ARCI Benassi – Viale Cavina nr.4 – 40139 Bologna

Sabato 18 Luglio 2015

PROGRAMMA

Ore 15: **Saluti** di Luca Bonechi (Presidente ARI) e Sergio Antolini (Ravonese)

Ore 15.15: **Question Time**

- La nazionale italiana alla Paris-Brest-Paris: tutto quello che avete sempre voluto sapere, ma non avete mai osato chiedere...

- Presentazione dei testimonial della Nazionale Italiana: chi sono?

a cura di Luca Bonechi e Cecilio Testa (capitano della nazionale)

Ore 16.15 **Warm Wild:** la maglia magica. Cosa si può ottenere da un tessuto bioceramico?

a cura del Dott. Giovanni Russo, cardiologo

Ore 16.40 **1001 miglia:** presentazione del Mayor Challenge Europe Randonnée 2016

a cura di Luca Bonechi e Fermo Rigamonti

Ore 16.50 **Postura sana e integrazione alimentare per ciclisti:** quali sono le soluzioni più innovative?

a cura di Carmine Casella, laureato in Scienze Motorie, massoterapista-chinesiterapista, specializzato in posturologia clinica

Ore 17.15 **Briefing pre-partenza 300km:** cose da sapere...

a cura di Sergio Antolini

Ore 17.30 **Distribuzione maglie Nazionale Italiana Randonneurs e abbigliamento.**

Ore 19 **Cena del Randonneur** (solo su prenotazione)

Ore 20.30 **Punzonatura**

Ore 22.00 **Partenza 300km**

Domenica 19 Luglio 2015-06-29

Ore 7,00 **Partenza 200 Km**