



COMUNICATO N. 18-2020

OPERATIVITA' COMITATO REGIONALE E COMITATI PROVINCIALI

In relazione alla situazione di emergenza epidemiologica, considerata la chiusura degli uffici del CONI UMBRIA e relativa attivazione del lavoro agile, si comunica che l'ufficio del CR UMBRIA FCI **resterà' chiuso fino al 25 marzo 2020**, salvo un prolungamento del termine a seguito di nuovi DPCM. **E' comunque assicurata l'operatività** e a tal fine ricordiamo inumeri di telefono attivi in orario ufficio e la email del CR:

3456115474 per contattare la sede di Perugia

3470888936 Rachele

335/6430843 Commissario Straordinario Daniela Isetti

umbria@federciclismo.it **Inoltre, sono a disposizione delle società anche i due comitati provinciali:**

PERUGIA- Presidente Luciano Bracarda, cell. 3382690532
email perugia@federciclismo.it

TERNI- Delegato Ernelio Massarucci, cell. 3802042426
email erneliointegratori@gmail.com

ALLENARSI A CASA - LE INIZIATIVE DELLA FEDERAZIONE

Allenarsi a casa si può. Il Centro Studi della FCI, in attesa che passi l'emergenza Covid-19, ha attivato una sezione specifica sul sito federale per tutti coloro che vogliono continuare a svolgere la propria attività ciclistica.

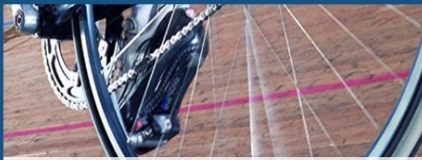
Di seguito il link:

<https://www.federciclismo.it/it/article/2020/03/17/allenarsi-a-casa-le-iniziative-della-federazione/895d44d0-0b5a-4ca7-8494-ba13a6e3a340/>



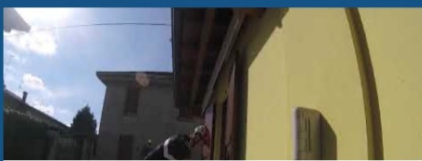
FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA
Comitato Regionale Umbria

Allenarsi a casa -
#facciamosquadra
#iomiallenoacasa



Allenarsi a casa - Piani per l'allenamento per Juniores/U23 e per i Master

<https://www.federciclismo.it/it/article/2020/03/16/allenarsi-a-casa-piani-per-lallenamento-per-junioresu23-e-per-i-master/0a3a4756-da41-400a-be21-f1302556cf35/>



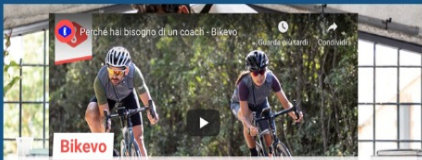
Allenarsi a casa - Esercizi base per l'equilibrio statico in bicicletta

<https://www.federciclismo.it/it/article/2020/03/16/allenarsi-a-casa-esercizi-base-per-lequilibrio-statico-in-bicicletta/043fd884-daf2-4935-b8a3-c17ce7b12210/>



Allenarsi a casa - Allenamenti in diretta con Angelo Furlan

<https://www.federciclismo.it/it/article/2020/03/16/allenarsi-a-casa-allenamenti-in-diretta-con-angelo-furlan/28fb5b9a-d828-466c-994a-cd9585ab0386/>



Il tuo virtual coach!
Allenarsi a casa - 60 giorni gratuiti di Bikevo per tutti i tesserati FCI

<https://www.federciclismo.it/it/article/2020/03/16/allenarsi-a-casa-60-giorni-gratuiti-di-bikevo-per-tutti-i-tesserati-fc/b1118d50-58b0-4e01-8afa-29fd97775940/>

CALENDARIO FUORISTRADA

Variazioni

Il 6/09 a Spoleto, data confermata; organizzazione a cura della Asd SpoletoNorcia, pedalata fuoristrada

IL COMMISSARIO DEL C.R. UMBRIA

Daniela Isetti

