

# IL RUNNING

## **ESPERIENZE ED ALLENAMENTO**

*Seminario tecnico-formativo sulle corse di endurance:  
tra esperienze personali e ricerca*

**ENTERPRISE**  
CENTRO STUDI E FORMAZIONE

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale **CAMPANIA**

**26 gennaio 2019 - Napoli**

**Viale Della Liberazione**

**Parco della conoscenza e del tempo libero (ex Area NATO)**

Con il patrocinio del



**ORE 11.30**

**Mostra D'Oltremare**  
Allenamento con un  
**Ospite Speciale**



Per i partecipanti un  
kit omaggio offerto da

**EthicSport**

- ORE 15.00** Accredito partecipanti
- ORE 15.20** Benvenuto ed apertura dei lavori  
Antonio Paone e Carlo Cantales
- ORE 15.30** Dal correre 10 km a vincere la maratona di Roma, come si fa?  
Allenamento ed esperienza  
Relatore: Prof. Riccardo Mangione
- ORE 16.10** Strategie d'integrazione per il runner  
Relatore: Massimiliano Di Montigny
- ORE 16.30** Dai Giochi della gioventù all'attività Master: una vita di corsa  
Relatore: Gennaro Varrella
- ORE 16.50** *Coffee Break*
- ORE 17.00** Mental Coach, la gestione della fatica  
Relatore: Dott. Ferdinando Protano
- ORE 17.45** Diventare Campione del Mondo dei 100 km: non solo chilometri!  
Relatore: Giorgio Calcaterra
- ORE 18.30** Discussione e domande
- ORE 19.00** Chiusura dei Lavori

**ENTERPRISE**  
SPORT

**PROGRAMMA**

**ENTERPRISE**

### I RELATORI

#### Giorgio Calcaterra

Pluricampione Mondiale Ultramaratona, Medaglia d'Oro al valore sportivo, 12 vittorie della "100km del Passatore"

#### Gennaro Varrella

Vice Campione d'Italia di Corsa a Squadre 2018,  
Speaker e Consigliere Regionale FIDAL Campania

#### Carlo Cantales

Speaker Napoli City Half Marathon, Roma Ostia, Sharm Half Marathon e Consigliere Regionale FIDAL Campania

#### Riccardo Mangione

Ex azzurro, vincitore della Maratona di Roma '79,  
ex docente, responsabile mezzofondo Enterprise

#### Ferdinando Protano

Mental Coach e consulente motivazionale

#### Massimiliano Di Montigny

Marketing Communication Manager di Ethic Sport

#### Antonio Paone

Imprenditore e Direttore Generale Gruppo Enterprise

La partecipazione è aperta a tecnici, dirigenti, atleti, studenti e laureati in scienze motorie.

Per i tecnici FIDAL il seminario matura 0,5 crediti formativi.

Modulo di iscrizione su [www.sanpaolosportday2018.tk](http://www.sanpaolosportday2018.tk) da inviare all'indirizzo mail [bn208@fidal.it](mailto:bn208@fidal.it) allegando ricevuta della quota di partecipazione € 20,00 da versare mediante bonifico bancario entro il 23/01/18

**A.S.D. ENTERPRISE SPORT & SERVICE - IBAN IT82Q0200875730000102503813**