



Corsa in Montagna

Sergio Costanzo 21/05/21



Corsa in Montagna

Ma non solo

Sergio Costanzo 21/05/21

Discipline No Stadia pre 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

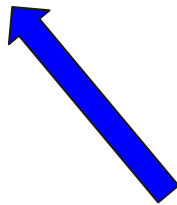
Corsa in montagna

Discipline No Stadia post 2015

Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna



Discipline No Stadia post 2015

Corsa e marcia su strada

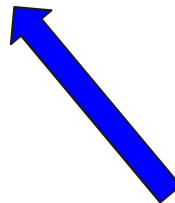
Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada

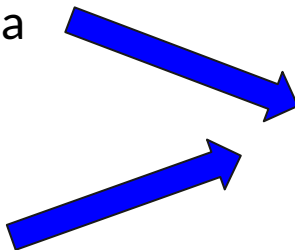
Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Lontane parenti

Discipline No Stadia pre 2015



NON MI ADDENTRERO'
IN DETTAGLI SU
“CATEGORIE/DISTANZE”

Discipline No Stadia pre 2015



DETTAGLIO

DISCIPLINE

Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada



Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Discipline No Stadia

Corsa strada

Corsa strada

10 Km	15 Km
20 Km	25 Km
30 Km	100 Km

Discipline No Stadia

Corsa strada

10 Km	15 Km
20 Km	25 Km
30 Km	100 Km

Corsa strada

21,0975 Km
Mezza
18 anni

42,195 Km
Maratona
21 anni

Discipline No Stadia



Marcia

20 e 60 Km M.

20 W.

Discipline No Stadia



Marcia

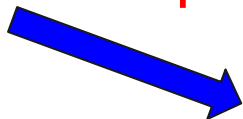
20 e 50 Km M.

20 W.

NOVITA'

2023 Campionati del Mondo Budapest

2024 Olimpiadi Parigi



10 e 30 Km M.

Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)



Corsa in montagna

Discipline No Stadia



Corsa campestre

Distanze
Massime

6 Km

Donne

10 -11 Km

Uomini

Discipline No Stadia

Corsa campestre

Distanze
Massime

6 Km
Donne

10 -11 Km
Uomini

IN DIPENDENZA
DELLE CATEGORIE



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna



Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Distanze Variabili

AL MASSIMO

Discipline No Stadia

Corsa in Montagna

Distanze Variabili

AL MASSIMO

12 Km

Donne

15 Km

Uomini

Discipline No Stadia

Corsa in Montagna

Distanze Variabili

AL MASSIMO

12 Km

Donne

15 Km

Uomini

**IN DIPENDENZA
DELLE CATEGORIE**

Discipline No Stadia

Corsa in Montagna

Esordienti Km 1

Ragazzi	2	Ragazze	1,5
---------	---	---------	-----

Cadetti	3,5	Cadetti	3
---------	-----	---------	---

Allievi	5	Allieve	3
---------	---	---------	---

Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Juniores

Seniores

18 anni

95 anni

5 Km

42 Km

Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Requisiti

Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Natura del Terreno

CORRIBILE

Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Natura del Terreno

CORRIBILE

Salita/Discesa

Max 15% della distanza

Discipline No Stadia

Paolo Germanetto

CORRIBILE



Xavier Chevrier

Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Grave Mancanza

Non si specifica il D+



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Vigolana Half Trail

35km 2.000m d+

	Partenza / Arrivo
	Ristoro
	21.00 Cancellor orario
	Rilevamento cronometrico





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Vigolana Half Trail - 35km 2.000m d+

	Partenza / Arrivo
	Ristoro
	21.00 Cancellor orario
	Rilevamento cronometrico



Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Km Verticale o **VERTICAL**

Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

Km Verticale o **VERTICAL**

3 - 3,5 Km

1000 D+



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



**PENDENZA
MEDIA**

30%

**PENDENZE
POSSIBILI 50
- 55 %**



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



**PENDENZA
MEDIA**

30%

PENDENZE

**POSSIBILI 50
- 55 %**

Discipline No Stadia



SITUAZIONE ITALIA

Discipline No Stadia



FORTE TEAM NAZIONALE

Discipline No Stadia



FORTE TEAM NAZIONALE

CORSA IN MONTAGNA

7 PODI CAMPIONATI DEL
MONDO

NOVEMBRE 2019
ARGENTINA



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Discipline No Stadia



Trail Running

Discipline No Stadia



Trail Running

a path through a countryside, mountain, or forest area,
often made or used for a particular purpose:

a forest/mountain trail

a walking/snowshoeing/cross-country skiing trail

Discipline No Stadia



Trail = Sentiero

Discipline No Stadia



Trail Running

1955

5 UOMINI A CAVALLO

100 miglia sotto 24 ore

Discipline No Stadia



Trail Running

1955

5 UOMINI A CAVALLO

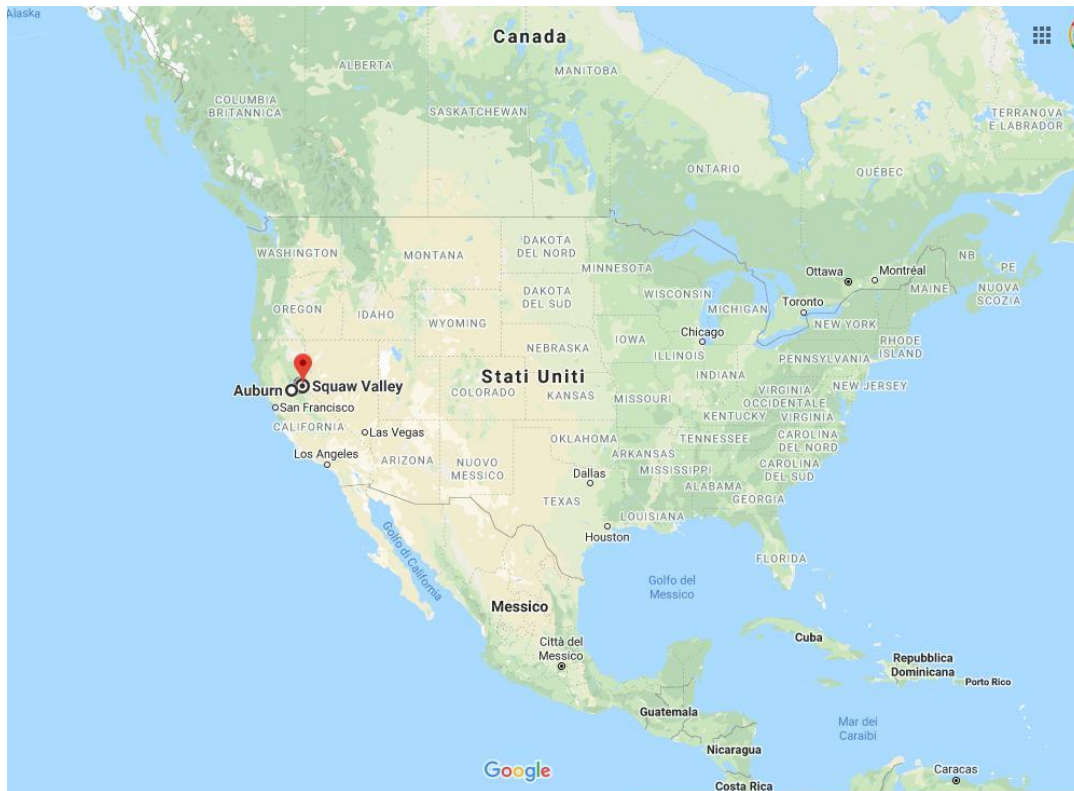
SCOMMESSA 100 miglia sotto 24 ore



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia

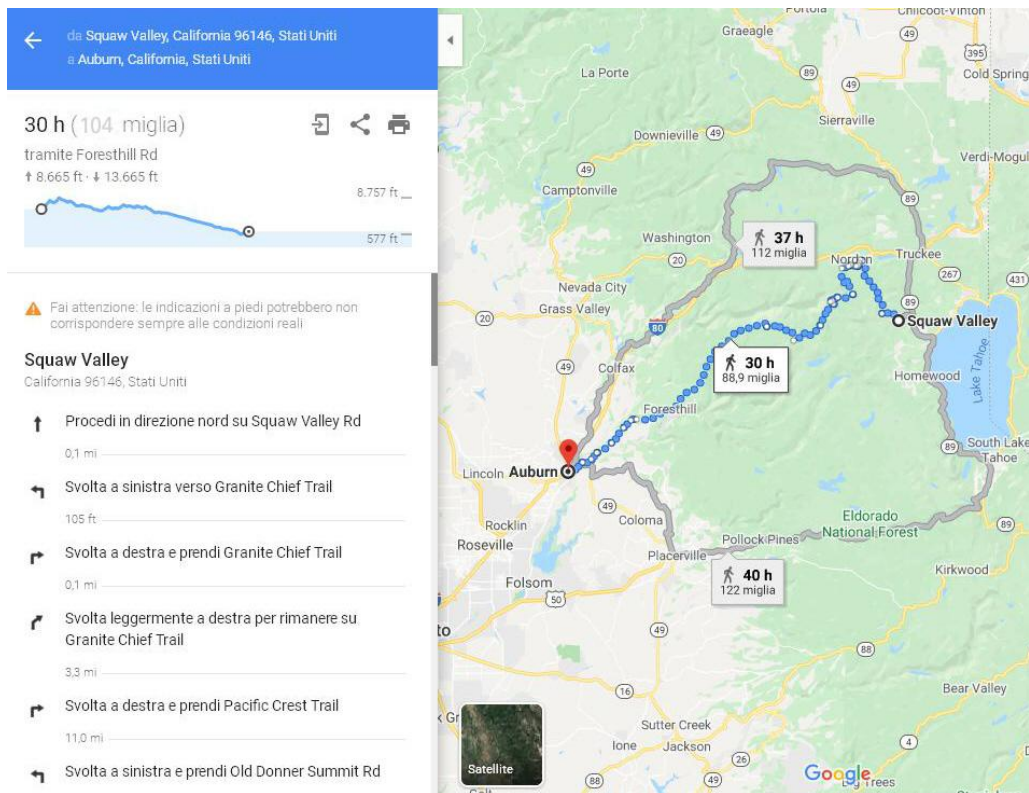




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



Trail Running

1955 - 1973

Western State Endurance Ride

Centinaia di partecipanti

Discipline No Stadia



Trail Running

1974

Gordy Ainsleigh

27 anni

Discipline No Stadia



Trail Running

1974

Gordy Ainsleigh

27 anni

NON HA IL CAVALLO !!!

Discipline No Stadia



**SOMMETTE DI
FARCELA
SOTTO LE 24 ORE**

Trail Running

1974

Gordy Ainsleigh

ha solo un paio di scarpe da
ginnastica

Discipline No Stadia



Trail Running

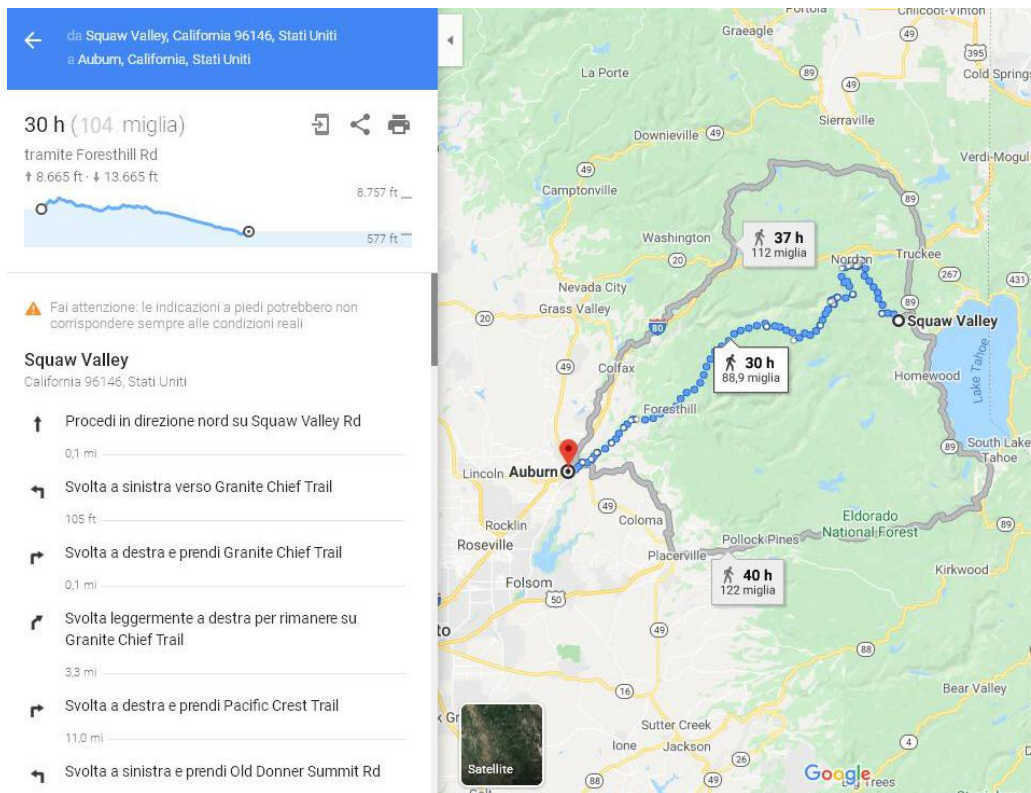
1974

Gordy Ainsleigh

ha solo un paio di scarpe da
ginnastica

23 h 40'

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia

D+

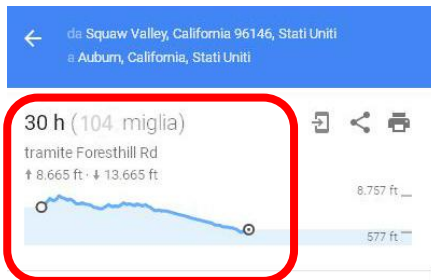
8665 ft

2635 m

D-

13665 ft

4132 m

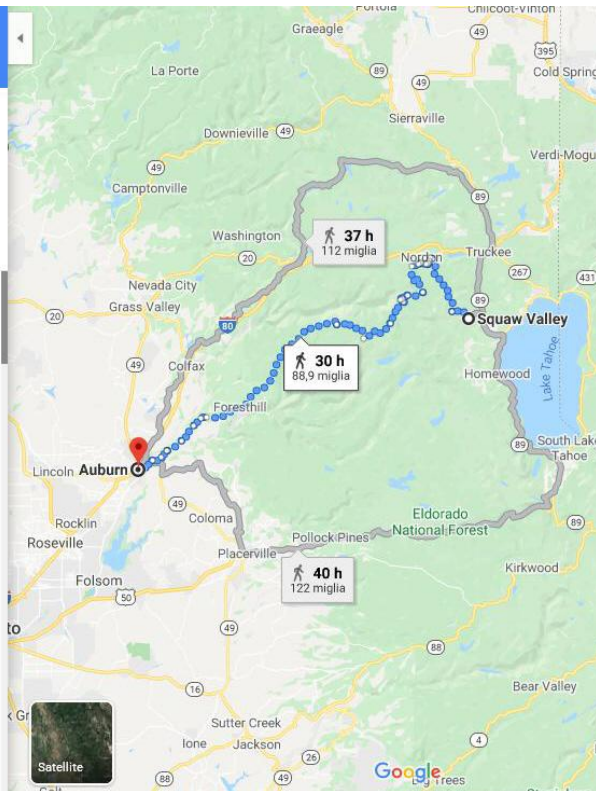


⚠️ Fai attenzione: le indicazioni a piedi potrebbero non corrispondere sempre alle condizioni reali

Squaw Valley

California 96145, Stati Uniti

- ↑ Procedi in direzione nord su Squaw Valley Rd
0,1 mi
- ↩️ Svolta a sinistra verso Granite Chief Trail
105 ft
- ↪️ Svolta a destra e prendi Granite Chief Trail
0,1 mi
- ↪️ Svolta leggermente a destra per rimanere su Granite Chief Trail
3,3 mi
- ↪️ Svolta a destra e prendi Pacific Crest Trail
11,0 mi
- ↩️ Svolta a sinistra e prendi Old Donner Summit Rd



Discipline No Stadia



Trail Running

1989

Prima donna

Ann Trason

17 h 37'

Discipline No Stadia



Trail Running

2012

Ellie Greenwood

16 h 47'

2012

Timoty Olson

14 h 46'

Discipline No Stadia



Trail Running

Leadville 100

The Bear 100

The Bighorn 100

Wasatch 100

Discipline No Stadia



Trail Running

 Leadville 100

The Bear 100

The Bighorn 100

Wasatch 100

Discipline No Stadia

Trail Running

Leadville 100



Mercato
Europeo
dal 2017

Discipline No Stadia



Trail Running Europa

1977

Saint Etienne - Lyone

63 Km Notturna

Discipline No Stadia



Trail Running Europa

Grande Course du Templiers

6000 D+

UTMB

Discipline No Stadia

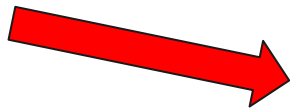


Trail Running

Europa

Grande Course du Templiers

6000 D+



UTMB

Discipline No Stadia



Trail Running

UTMB

Ultra Trail Mont Blanc

100 miglia

10000 metri D+

Discipline No Stadia

Trail Running

UTMB

Ultra Trail Mont Blanc

100 miglia

10000 metri D+

Rapporto

D+/Distanza

6,2 %



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Gold Sponsor

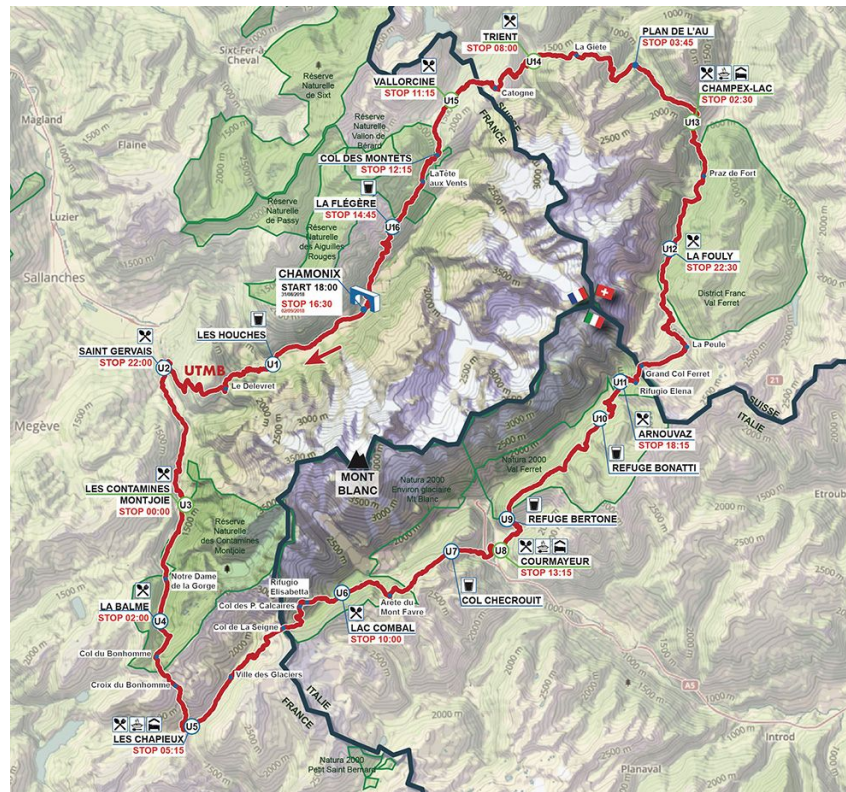
USA



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



Trail Running

UTMB

Ultra Trail Mont Blanc

100 miglia

10000 metri D+

**PRIMA
EDIZIONE**

03

Agosto

2003

Discipline No Stadia



Trail Running

FENOMENO DI MASSA

Discipline No Stadia



Trail Running

PROLIFERAZIONE

INCONTROLLATA

GARE

Discipline No Stadia

UTMB 2020

NON DISPUTATA

Discipline No Stadia

UTMB 2020

- **UTMB®**: circa 171 km per 10.000 m D+

Discipline No Stadia



UTMB 2020

- **UTMB®**: circa 171 km per 10.000 m D+
- **CCC®**: circa 101 km per 6.100 m D+
- **TDS®**: circa 145 km per 9.100 m D+
- **OCC**: circa 56 km per 3.500 m D+
- **MCC**: circa 40 km per 2.300 m D+
- **PTL®**: questa gara è completamente diversa dalle altre e ha un [regolamento specifico](#).
- **YCC**: per i giovani nati tra il 1998 e il 2006, da 5 a 15 km (

Discipline No Stadia

UTMB 2020

- **UTMB®**: circa 171 km per 10.000 m D+
- **CCC®**: circa 101 km per 6.100 m D+
- **TDS®**: circa 145 km per 9.100 m D+
- **OCC**: circa 56 km per 3.500 m D+
- **MCC**: circa 40 km per 2.300 m D+
- **PTL®**: questa gara è completamente diversa dalle altre, ha un [regolamento specifico](#).
- **YCC**: per i giovani nati tra il 1998 e il 2006, da 5 a 15 km

Discipline No Stadia

UTMB 2020

- 
- **PTL®**: questa gara è completamente diversa dalle altre e ha un [regolamento specifico](#).

300 Km

25000 metri D+

Team di 3 persone

Partono insieme - arrivano insieme

No tracciatura Solo ausilio Carta Topografica

Discipline No Stadia

UTMB 2020

- 
- **PTL®**: questa gara è completamente diversa dalle altre e ha un [regolamento specifico](#).

300 Km

25000 metri D+

Team di 3 persone

Partono insieme - arrivano insieme

No tracciatura Solo ausilio Carta Topografica

Discipline No Stadia

UTMB 2020

- 
- **PTL®**: questa gara è completamente diversa dalle altre e ha un regolamento specifico.

300 Km

25000 metri D+

Team di 3 persone

Partono insieme - arrivano insieme

No tracciatura Solo ausilio Carta Topografica

Rapporto



D+/Distanza

8,3 %

Discipline No Stadia

UTMB 2020

- 
- **PTL®**: questa gara è completamente diversa dalle altre e ha un **regolamento specifico**.

300 Km

25000 metri D+

Team di 3 persone

Partono insieme - arrivano insieme

Rapporto

D+/Distanza

8,3 %

No tracciatura Solo ausilio Carta Topografica

Discipline No Stadia



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Lontane parenti

Discipline No Stadia



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Lontane parenti

Discipline No Stadia



Trail Running
PROLIFERAZIONE
INCONTROLLATA
GARE

Discipline No Stadia



Trail Running
PROLIFERAZIONE
INCONTROLLATA
GARE

Discipline No Stadia

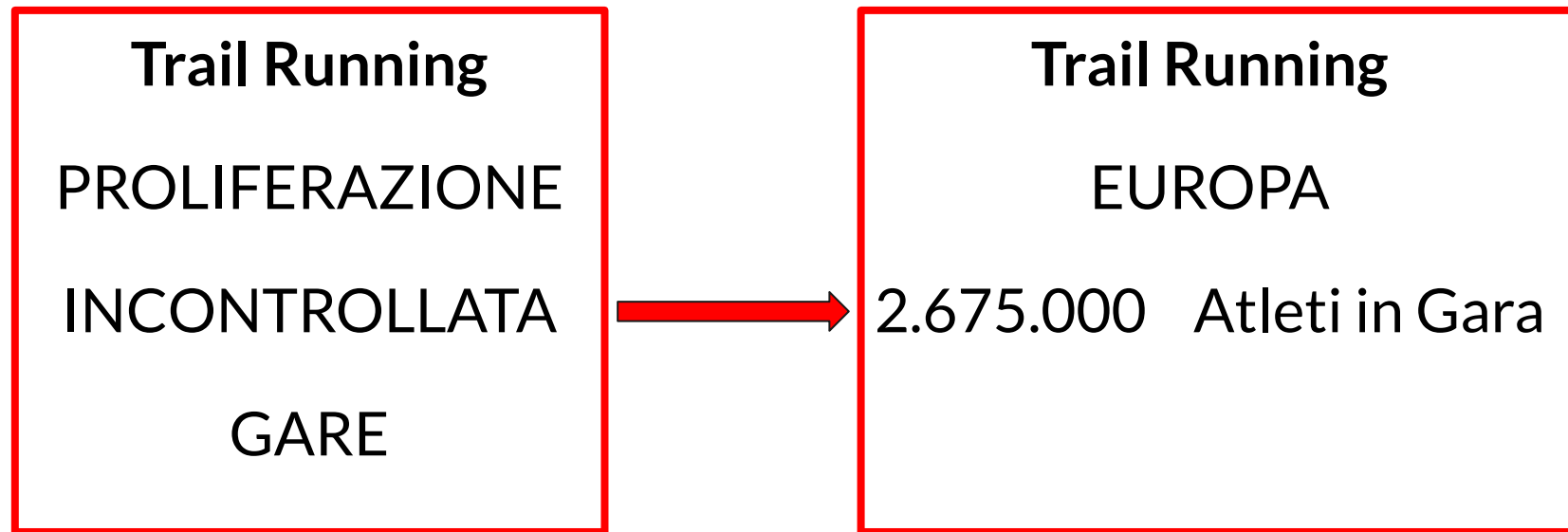


Trail Running
PROLIFERAZIONE
INCONTROLLATA
GARE



Trail Running
ITALIA
136.000 Atleti in Gara
2016

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



Trail Running
PROLIFERAZIONE
INCONTROLLATA
GARE



Trail Running
MONDO
9 MILIONI Atleti in Gara

Discipline No Stadia



Nordic Walking

Discipline No Stadia



Nordic Walking

11 MILIONI Praticanti

nel Mondo

Discipline No Stadia



Trail Running Ultramaratona

Nordic Walking



CHE FARE

Discipline No Stadia



WORLD ATHLETICS

IAAF

**International Association
Athletics Federation**

Discipline No Stadia



**Scelta WORLD
ATHLETICS**

**Acquisire un
mercato**

Discipline No Stadia 2014



24 Ottobre 2014

WA

Delibera di incorporare

Trail - Ultramaratona - Nordic

e stabilisce (acquisisce - copia -
stravolge)

REGOLAMENTI GARA

La giungla delle Sigle

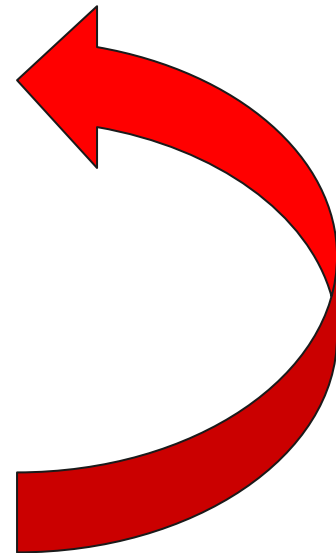
WA

ITRA International Trail Running Association

IUTA Italian Ultramarathon and Trail Association

ISF International Skyrunning Federation

FISKY Federazione Italiana Skyrunning



La giungla delle Sigle

WA

~~ITRA International Trail Running Association~~

~~IUTA Italian Ultramarathon and Trail Association~~

~~ISF International Skyrunning Federation~~

~~FISKY Federazione Italiana Skyrunning~~

La giungla delle Sigle



IAAF International Association of Athletics Federations

ITRA International Trail Running Association

IUTA Italian Ultramarathon and Trail Association

ISF International Skyrunning Federation

FISKY Federazione Italiana Skyrunning

Discipline No Stadia 2015



14 Marzo 2015

FIDAL (acquisisce) DELIBERE WA - IAAF

Discipline No Stadia 2015



Definizione TRAIL secondo FIDAL

Corsa a piedi che si svolge senza limitazione di distanza o dislivello in ambiente naturale (montagne, deserto, bosco o foresta, pianure, etc...), minimizzando i tratti condotti su strade pavimentate o asfaltate.”

Precisando che il terreno possa variare (strade sterrate, forestali, sentieri single track, etc...), mentre il percorso debba favorire la scoperta del territorio e non essere indicativamente costituito da un circuito da ripetersi più volte.

Discipline No Stadia 2015



Definizione TRAIL secondo FIDAL

BELLISSIMA POESIA

MA NON E' LA CORRETTA DEFINIZIONE DI TRAIL

Discipline No Stadia 2015



DEFINIZIONI TRAIL FIDAL

Trail – su una distanza indicativamente compresa tra 38 e 45 km

Half Trail - su una distanza indicativamente compresa tra 20 e 25 km.

Discipline No Stadia 2015



DEFINIZIONI TRAIL FIDAL

Trail – su una distanza indicativamente compresa tra **38 e 45 km**

Half Trail - su una distanza indicativamente compresa tra **20 e 25 km**.

Discipline No Stadia 2015



FIDAL e IAAF

Non sono pronte a recepire
la vera essenza del mondo trail

Nato con gare sopra i 100 Km

**SOVRAPPONGONO AL TRAIL IL CONCETTO DI MEZZA E
MARATONA**

Discipline No Stadia



2016

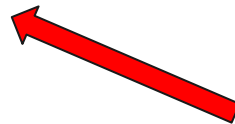
FIDAL

PROPONE

Campionato Italiano Trail – su una distanza indicativamente
compresa tra **38 e 45 km**

Campionato Italiano Half Trail, su una distanza indicativamente
compresa tra **20 e 25 km.**

Discipline No Stadia 2017



Campionato del Mondo

Badia Prataglia

10 giugno

GARA OPEN FIDAL IAAF



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia 2017





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia 2017





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia 2017





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia 2017





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia 2017



Discipline No Stadia



TORNIAMO ALLE DISCIPLINE

FIDAL OGGI

Discipline No Stadia post 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



Discipline No Stadia



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking

Discipline No Stadia



Trail Running

TUTTE LE GARE CHE SUPERANO LA DISTANZA CLASSICA

42,195 Km

Ultra Maratona

Discipline No Stadia



Voi sarete

Discipline No Stadia



Voi sarete
Istruttori (**teoricamente**) abilitati
ad insegnare
Trail Running e Ultramaratona
(Nordic Walking)

Discipline No Stadia



Siete Pronti?

Discipline No Stadia



Unico Strumento

Discipline No Stadia



Strumenti

[http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2020/Norme Organizzazione Manifestazioni 2020 20-12-2019.pdf](http://www.fidal.it/upload/files/Organizzazione/2020/Norme%20Organizzazione%20Manifestazioni%202020-12-2019.pdf)

Discipline No Stadia

fidal organizzazione
gare 2020

Google

fidal organizzazione gare 2020

Tutti Notizie Maps Immagini Video Altro Impostazioni Strume

Circa 75.600 risultati (0,33 secondi)

www.fidal.it > upload > files > Norme_Organizzazione_Manifestazion... PDF

norme per l'organizzazione delle manifestazioni 2020 - Fidal

Le manifestazioni su pista (indoor e outdoor – comprese le **gare** in piazza) sono ...
L'**organizzazione** di Campionati Federali è di competenza della Federazione ...

www.fidal.it > files > 2020 > Norme_Actività_2020_11nov2019 PDF

Norme Attività 2020 - Fidal

11 nov 2019 - Italia può partecipare a **gare** con la propria società di tesseramento, ...
Organizzazione per gli atleti dell'"Atletica Elite Club" e per gli atleti di ...

www.fidal.it > Organizzazione > 2020 > Quote_Associative_2020_4rev PDF

quote associative, diritti di segreteria e tasse federali ... - Fidal

QUOTE ASSOCIATIVE, DIRITTI DI SEGRETERIA E TASSE FEDERALI **2020** ... 3.3 La tassa
approvazione **gara** per l'**organizzazione** di Campionati Federali di ...

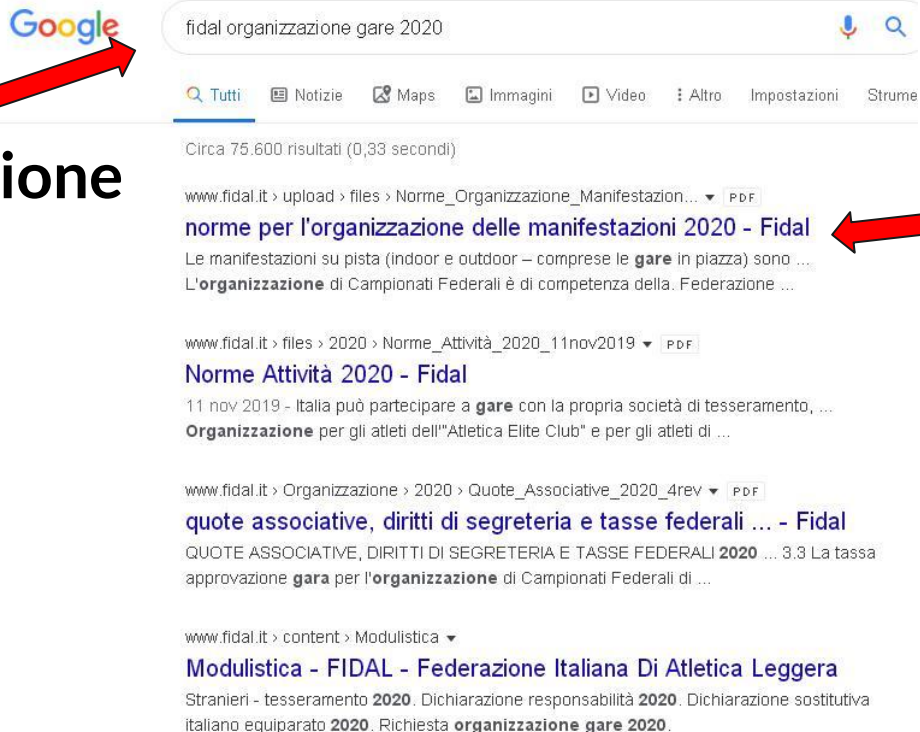
www.fidal.it > content > Modulistica

Modulistica - FIDAL - Federazione Italiana Di Atletica Leggera

Stranieri - tesseramento **2020**. Dichiarazione responsabilità **2020**. Dichiarazione sostitutiva
italiano equiparato **2020**. Richiesta **organizzazione gare 2020**.

Discipline No Stadia

fidal organizzazione
gare 2020



Google

fidal organizzazione gare 2020

Tutti Notizie Maps Immagini Video Altro Impostazioni Strumenti

Circa 75.600 risultati (0,33 secondi)

www.fidal.it > upload > files > Norme_Organizzazione_Manifestazion... PDF

norme per l'organizzazione delle manifestazioni 2020 - Fidal

Le manifestazioni su pista (indoor e outdoor – comprese le **gare** in piazza) sono ...
L'**organizzazione** di Campionati Federali è di competenza della Federazione ...

www.fidal.it > files > 2020 > Norme_Actività_2020_11nov2019 PDF

Norme Attività 2020 - Fidal

11 nov 2019 - Italia può partecipare a **gare** con la propria società di tesseramento, ...
Organizzazione per gli atleti dell'"Atletica Elite Club" e per gli atleti di ...

www.fidal.it > Organizzazione > 2020 > Quote_Associative_2020_4rev PDF

quote associative, diritti di segreteria e tasse federali ... - Fidal

QUOTE ASSOCIATIVE, DIRITTI DI SEGRETERIA E TASSE FEDERALI **2020** ... 3.3 La tassa
approvazione **gara** per l'**organizzazione** di Campionati Federali di ...

www.fidal.it > content > Modulistica

Modulistica - FIDAL - Federazione Italiana Di Atletica Leggera

Stranieri - tesseramento **2020**. Dichiarazione responsabilità **2020**. Dichiarazione sostitutiva
italiano equiparato **2020**. Richiesta **organizzazione gare 2020**.

Discipline No Stadia



Identikit del Trail

Gara su sentiero (max quota asfalto 20%)

Discipline No Stadia



Identikit del Trail

Gara su sentiero (max quota asfalto 20%)

Grado di difficoltà del percorso **VARIABILE**

Discipline No Stadia



Identikit del Trail

Gara su sentiero (max quota asfalto 20%)

Grado di difficoltà del percorso **VARIABILE**

- Gare per tutti. D1 **(T)**
- Gare per trailer non principianti. D2 **(E)**
- Gare per Trailer Esperti. D3 **(EE - EEA)**

Discipline No Stadia

Identikit del Trail

**CHI STABILISCE
IL LIVELLO ???**

Gara su sentiero (max quota asfalto 20%)

Grado di difficoltà del percorso **VARIABILE**

- Gare per tutti. D1 **(T)**
- Gare per trailer non principianti. D2 **(E)**
- Gare per Trailer Esperti. D3 **(EE - EEA)**

Discipline No Stadia

Identikit del Trail

Gara su sentiero (max quota asfalto 20%)

Grado di difficoltà del percorso VARIABILE

- | | | |
|--------------------------------------|----|------------|
| • Gare per tutti. | D1 | (T) |
| • Gare per trailer non principianti. | D2 | (E) |
| • Gare per Trailer Esperti. | D3 | (EE - EEA) |



**Union
Internationales**

**Associations
d'Alpinism**

Riprese dal CAI





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia

D1

(T)





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



D2

(E)



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



LESVOSTRAIL
Fit On Olive Trails

6-7/10/2018

ΠΕΤΡΑ & ΜΟΛΥΒΟΣ
PETRA & MOLYVOS

3ος ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΓΩΝΑΣ
ΔΡΟΜΟΥ ΒΟΥΝΟΥ |
3rd INTERNATIONAL
MOUNTAIN RUNNING RACE



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Lesvos Trail

D3 (EE)

Discipline No Stadia



SI

**LE GARE DI TRAIL PREVEDONO
MATERIALE OBBLIGATORIO**

Discipline No Stadia



MATERIALE OBBLIGATORIO

Camel Bag

Telo Termico

Scorta Alimentare

Bandana o cappello

Wind Stop

Bicchiere o tazza

Cellulare

Road Map

Fischietto

Scarpe A 5

Lampada Frontale

Zaino

Discipline No Stadia

MATERIALE OBBLIGATORIO

Winter

Camel Bag

Telo Termico

Scorta Alimentare

Bandana o cappello

Wind Stop

Bicchiere o tazza

Cellulare

Road Map

Fischietto

Scarpe A 5

Lampada Frontale

Zaino

Corsari

Micropile

Intimo di Ricambio

Ghette

Pantavento

Guanti

Discipline No Stadia

MATERIALE OPZIONALE

Witer

Bastoncini

Pantavento

Batterie ricambio

Ramponi

Occhiali da sole

Ricambio Abiti

Ghette

Benda Elastica Adesiva

Denaro

Solar Charge

Bussola

Sacca ermetica

Discipline No Stadia



Scarpa A5

Discipline No Stadia



A1

Pista



A2

Evoluto



A3

Runner



A4

Pronazione



A5

Trail

Discipline No Stadia



Scarpa A5

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



Siete Pronti?

Discipline No Stadia



TRACCIATURA

Materiali e Criteri

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia

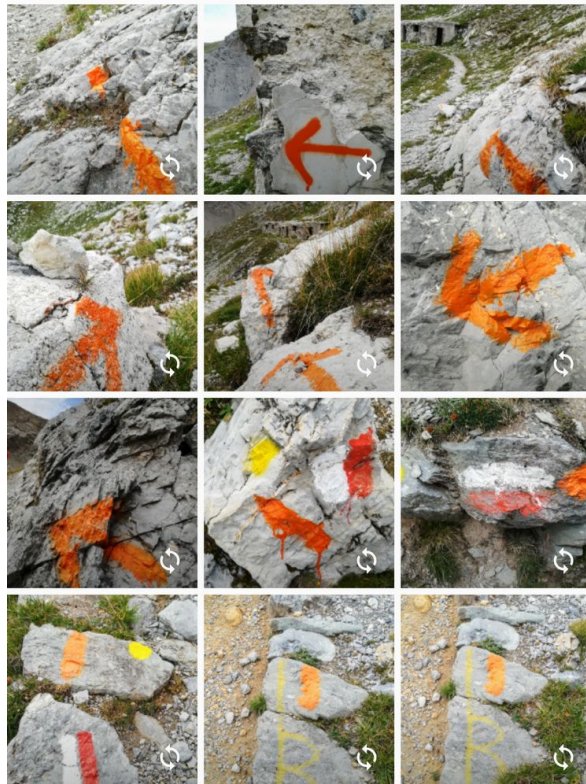




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



TRACCIATURA

Criteri



Discipline No Stadia



TRACCIATURA

Briefing Pre Gara

DOVREBBE ESSERE OBBLIGATORIO

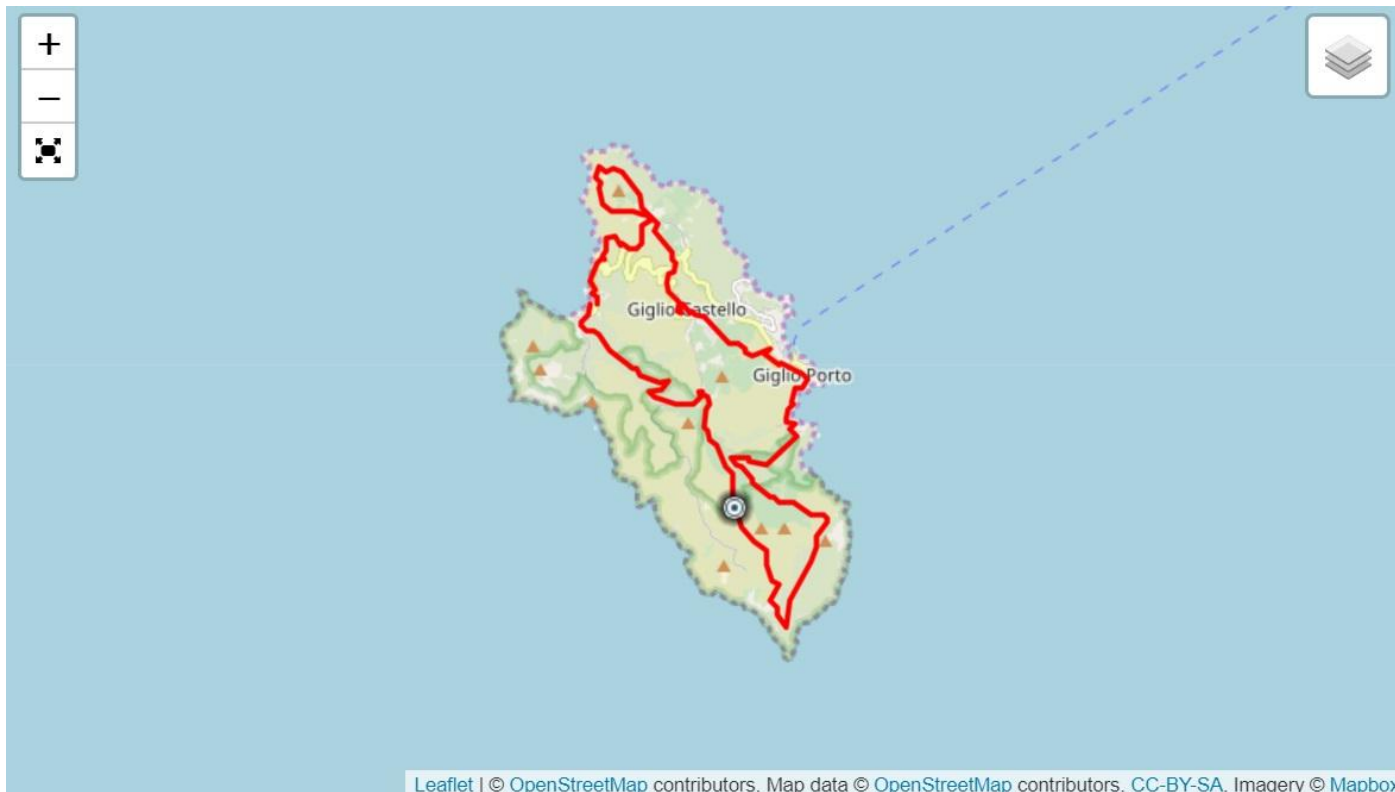
Discipline No Stadia



Semi Autonomia

Autonomia

Discipline No Stadia

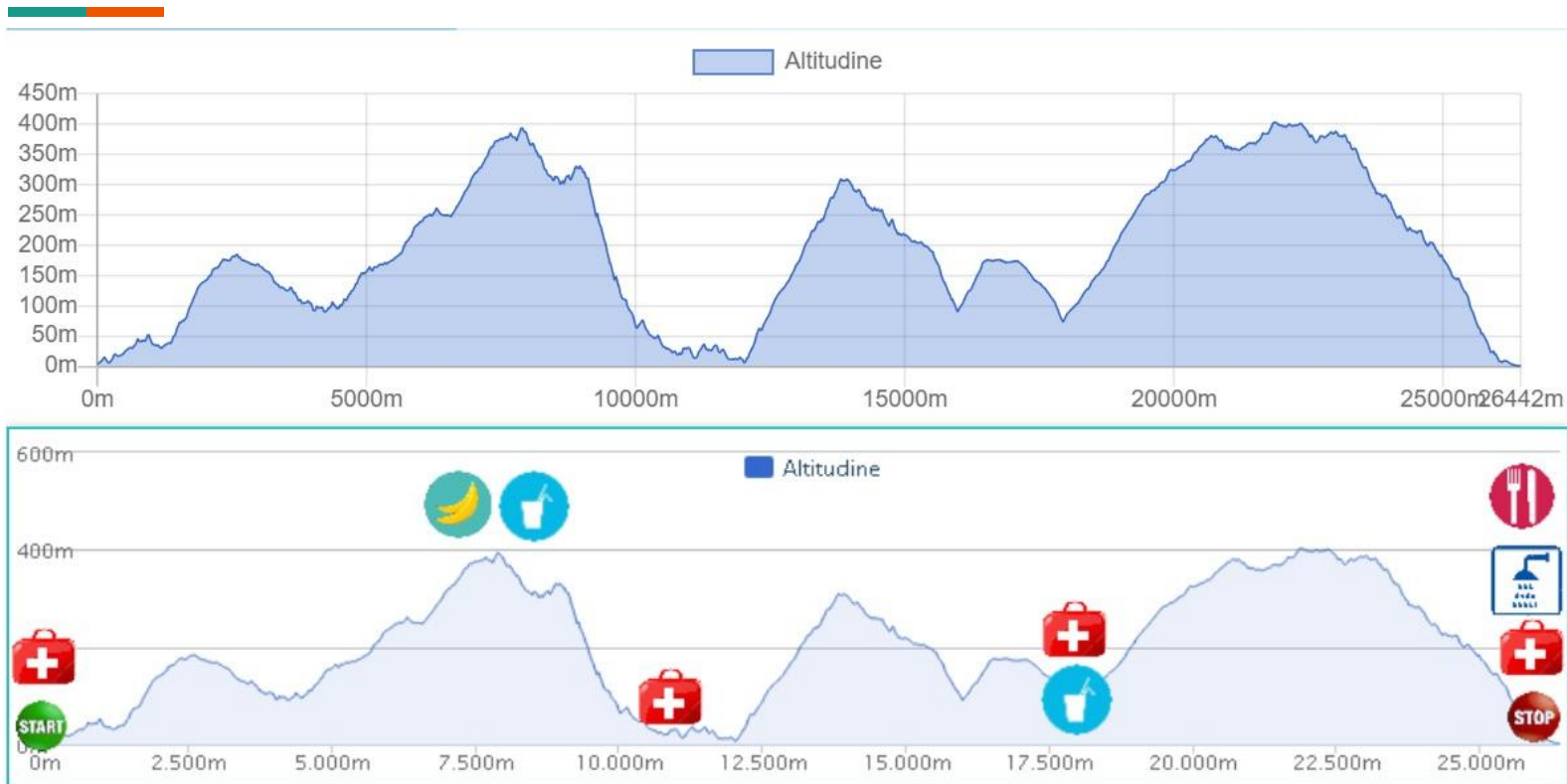




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia

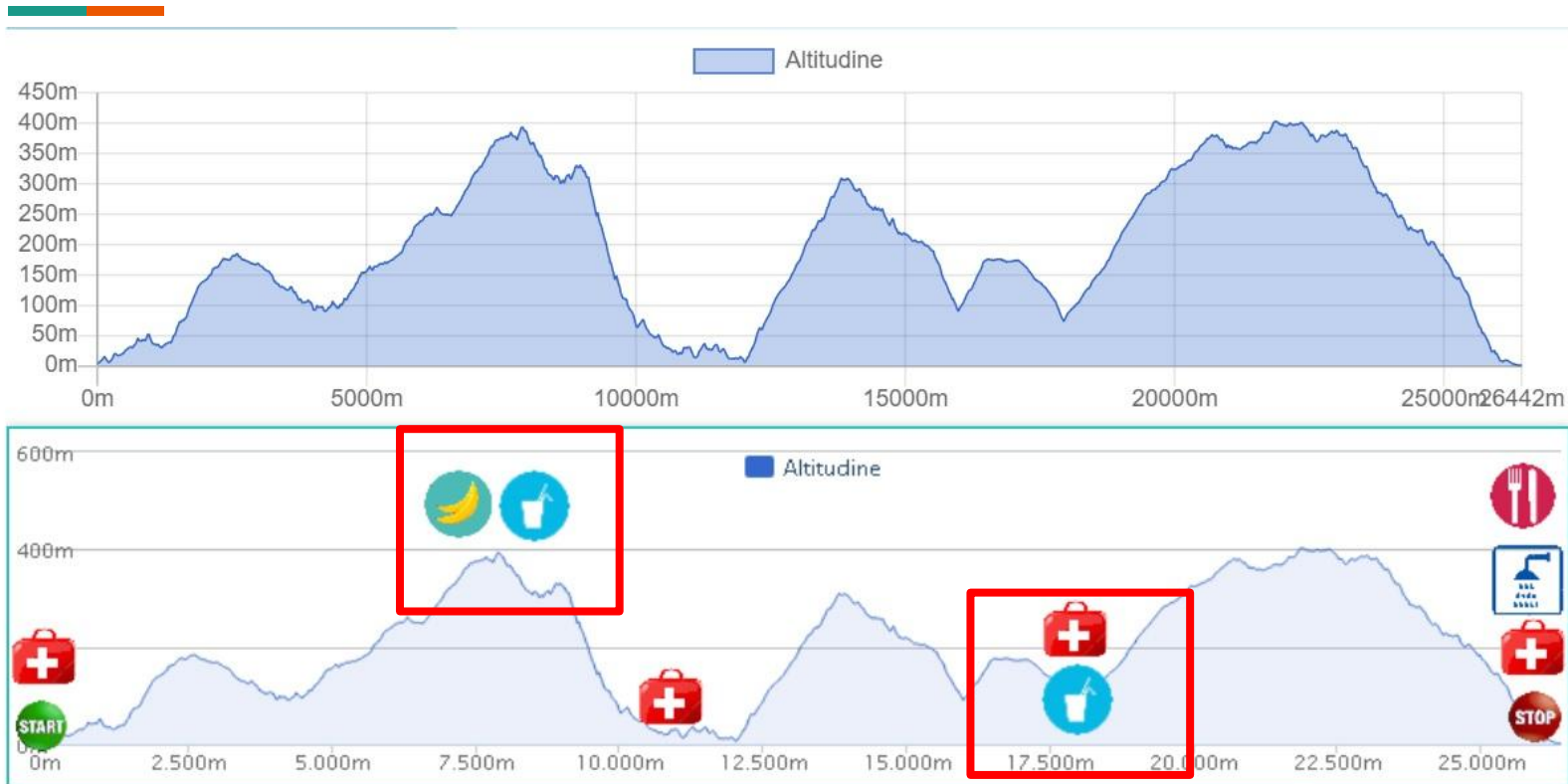




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia



Discipline No Stadia



Disciplina dei Soccorsi

Delibera Regione Toscana 149

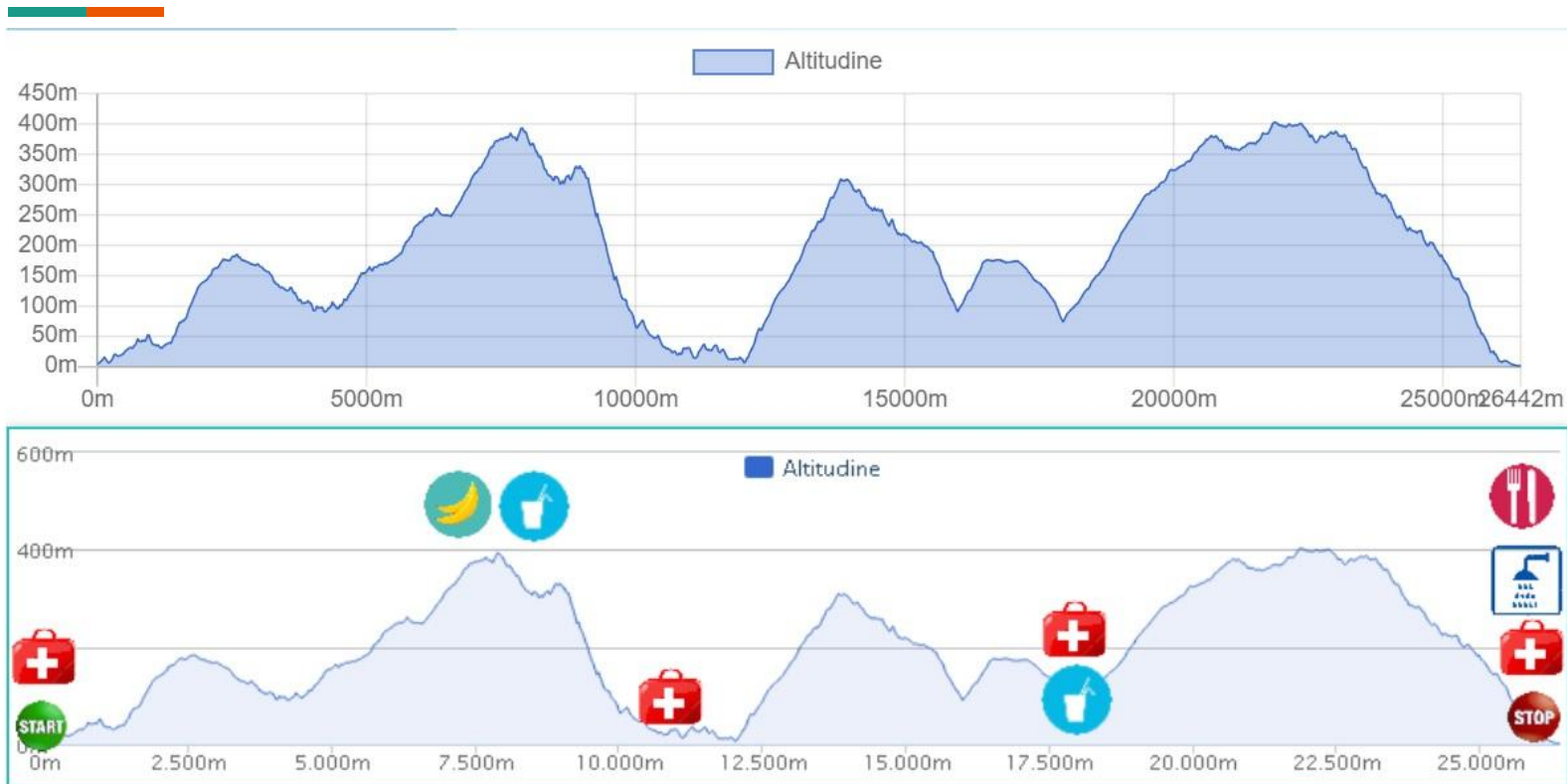
del 23 febbraio 2015



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

Discipline No Stadia





Discipline No Stadia

**Competenze di un
istruttore/allenatore**

**Corsa In
Montagna/TRAIL**

Discipline No Stadia

Tecnica Salita

Tecnica Discesa

Allenamento

Macro - Meso Cicli

Gestione Gara

Prestazione

Mappatura GPS

Analisi dei Percorsi

Omologazione Percorsi

Orientamento

Primo Soccorso

Norme di Sicurezza

Abbigliamento

Alimentazione

Psicologia

Fisiologia

Tracciatura

Regolamenti

Categorie

Giudici

Discipline No Stadia



Preparazione Atletica

Discipline No Stadia



DISTANZE

800 m

Miglio

1500 m

3000 m

5000 m

10000 m

3000 siepi

Discipline No Stadia

DISTANZE

800 m

1500 m

Miglio

3000 m

5000 m

10000 m

3000 siepi

Grandi
Variabili

Discipline No Stadia



COME

allenare

istruire

motivare

educare

potenziare

sostenere

nutrire

gestire



Discipline No Stadia

COME

1500?

10000?

5000?

800?

1500?

800?

10000?

allenare

5000?

istruire

5000?

10000?

1500?

educare

1500?

5000?

sostenere

motivare

10000?

5000?

800?

motivare

10000?

potenziare

nutrire

800?

1500?

1500?

10000?

5000?

Discipline No Stadia

COME

allenare

istruire

motivare

educare

potenziare

sostenere

nutrire

motivare

Esordienti ? Allievi ?

Allievi ?

Discipline No Stadia



DISTANZE

800 m

1500 m

Miglio

3000 m

5000 m

10000 m

3000 siepi



Discipline No Stadia

DISTANZE

800 m

1500 m

Miglio

3000 m

5000 m

10000 m

3000 siepi



DISTANZE

25 Km 1200 D+

45 Km 2500 D+

80 Km 4000 D+

XXX Km YYYY D+



Discipline No Stadia



Siete Pronti?

Discipline No Stadia



Tranquilli?
nessuno è pronto

Discipline No Stadia



DUBBI

**Nutrite i vostri
dubbi**

Discipline No Stadia



GRAZIE

Buon Lavoro