



# Corsa in Montagna



# Corsa in Montagna

Ma non solo

Sergio Costanzo 21/05/21

# Discipline No Stadia pre 2015



Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

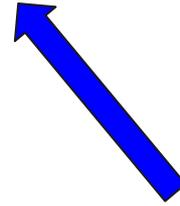
Corsa in montagna

# 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

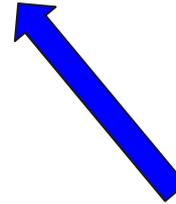
Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



# Discipline No Stadia post 2015

Corsa e marcia su strada

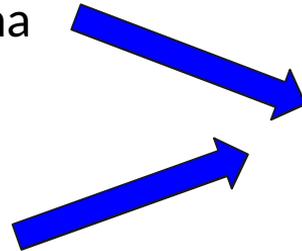
Corsa campestre (Cross)

Corsa in montagna

Trail Running

UltraMaratona

Nordic Walking



# Discipline No Stadia post 2015

Corsa e marcia su strada

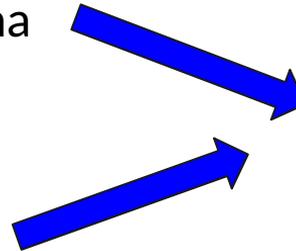
Corsa campestre (Cross)

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

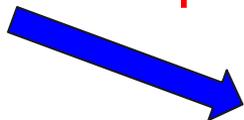
20 e 50 Km M.

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	10 -11 Km
Donne	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**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

# Discipline No Stadia

Paolo Germanetto



**CORRIBILE**

Xavier Chevrier

# Discipline No Stadia



Corsa in Montagna

**Grave Mancanza**

Non si specifica il D+



# Discipline No Stadia



Vigolana Half Trail

**35km 2.000m d+**

- Partenza / Arrivo
- Ristoro
- 21.00 Cancello orario
- Rilevamento cronometrico





# Discipline No Stadia



## Vigolana Half Trail - 35km 2.000m d+

	Partenza / Arrivo
	Ristoro
	21.00 Cancello 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%**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

# 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





# 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

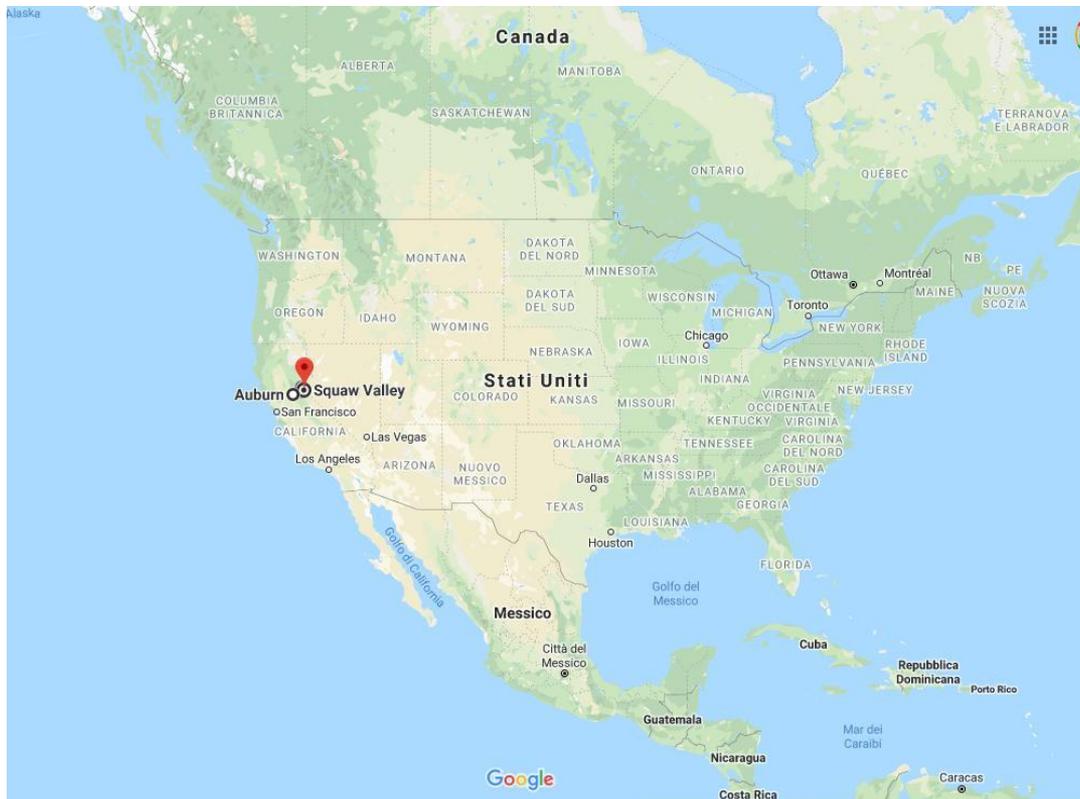
1955

5 UOMINI A CAVALLO

**SCOMMESSA** 100 miglia sotto 24 ore

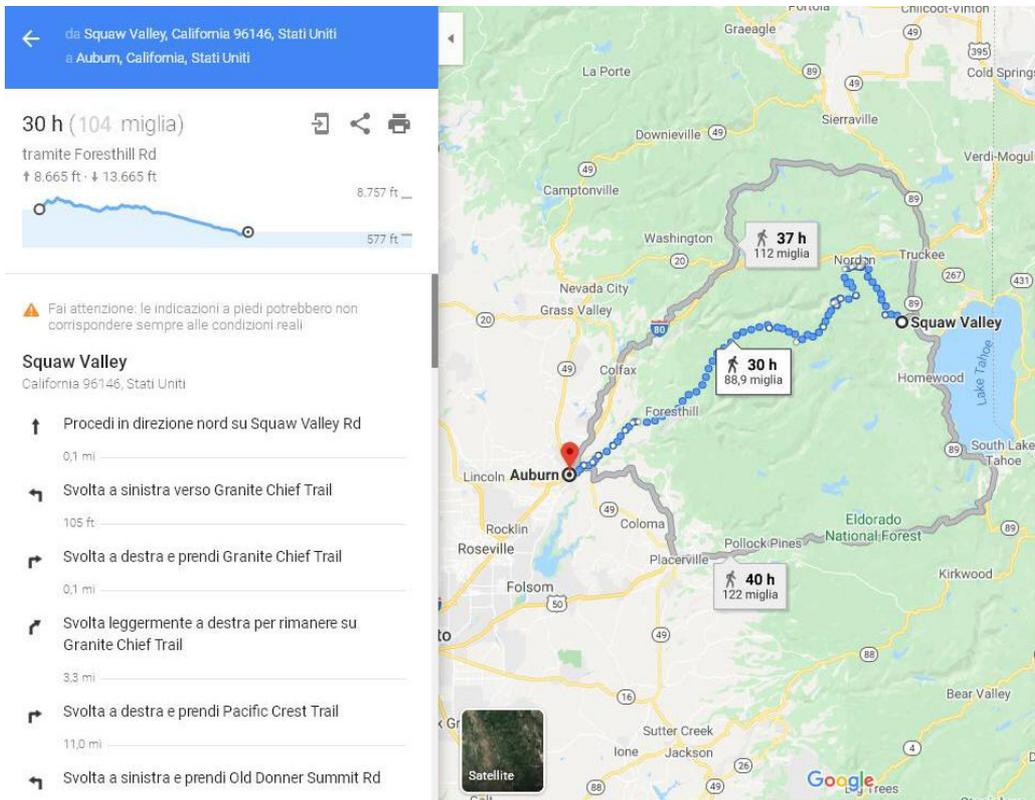


# Discipline No Stadia





# 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

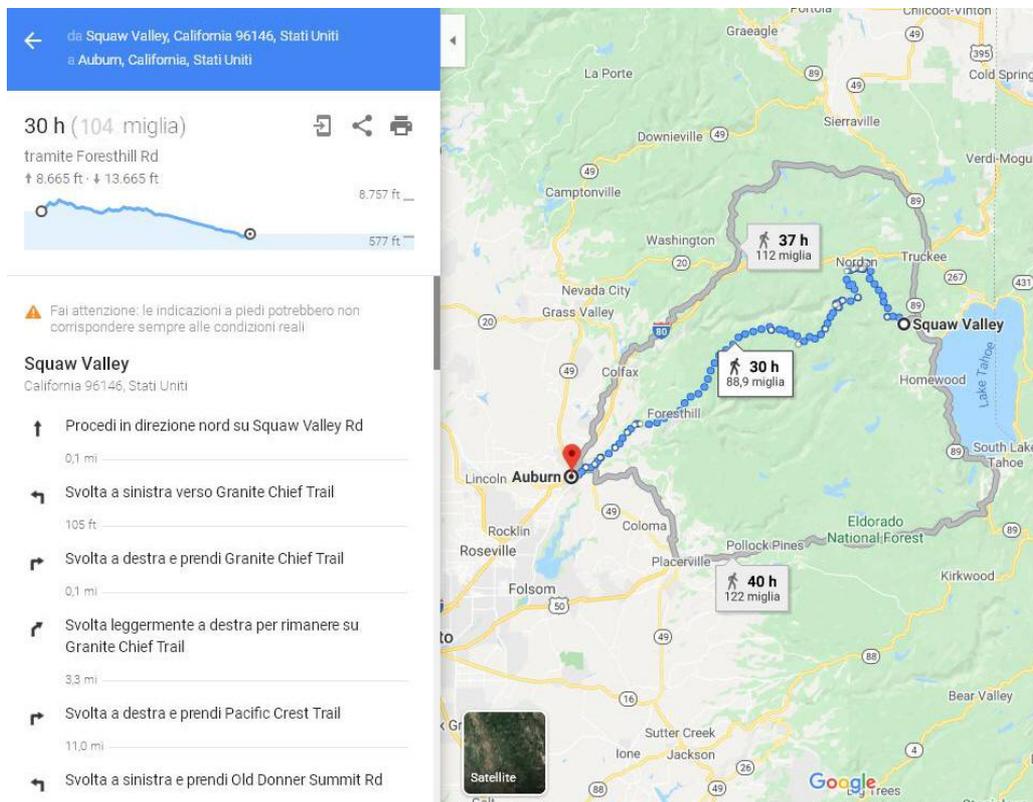
Gordy Ainsleigh

ha solo un paio di scarpe da  
ginnastica

**23 h 40'**



# Discipline No Stadia



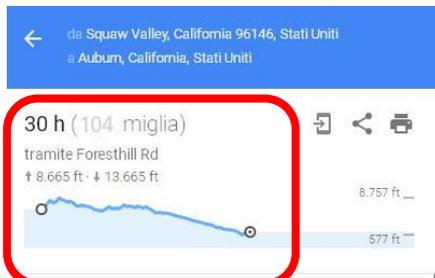


# Discipline No Stadia

D+

8665 ft

2635 m



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

## Squaw Valley

California 96146, Stati Uniti

↑ Procedi in direzione nord su Squaw Valley Rd

0,1 mi

↶ Svoltala a sinistra verso Granite Chief Trail

105 ft

↷ Svoltala a destra e prendi Granite Chief Trail

0,1 mi

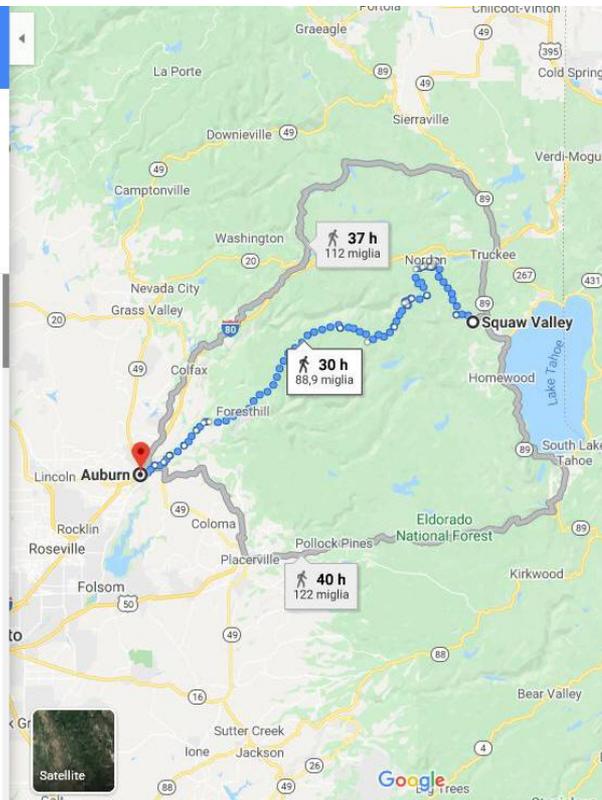
↷ Svoltala leggermente a destra per rimanere su Granite Chief Trail

3,3 mi

↷ Svoltala a destra e prendi Pacific Crest Trail

11,0 mi

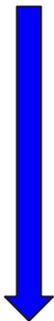
↶ Svoltala a sinistra e prendi Old Donner Summit Rd



D-

13665 ft

4132 m



# 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**

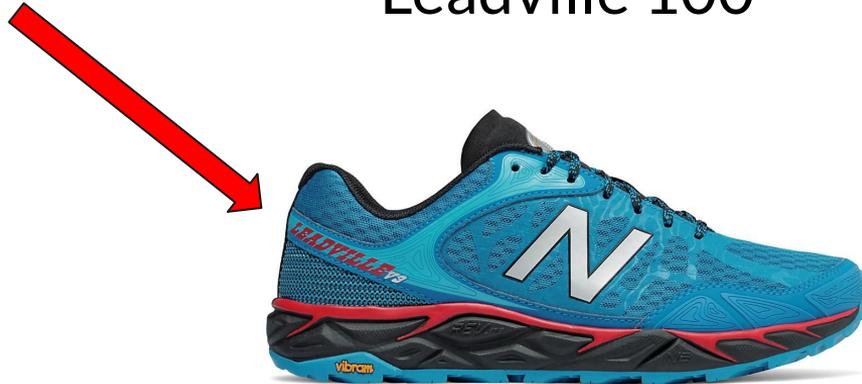
**The Bighorn 100**

**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

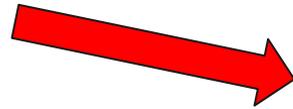
# Discipline No Stadia

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

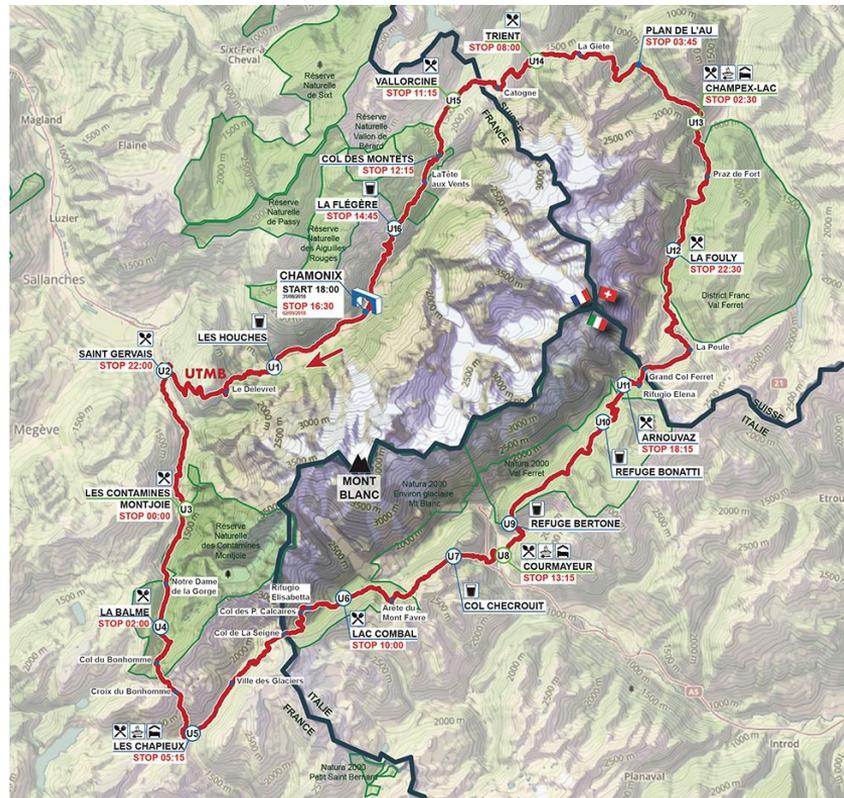
USA



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

# Discipline No Stadia





# 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

**No tracciatura Solo ausilio Carta Topografica**

**Rapporto**

**D+/Distanza**

**8,3 %**

# Discipline No Stadia

Corsa e marcia su strada

Corsa campestre (Cross)

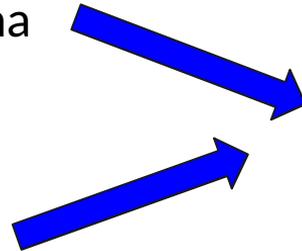
Corsa in montagna

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**

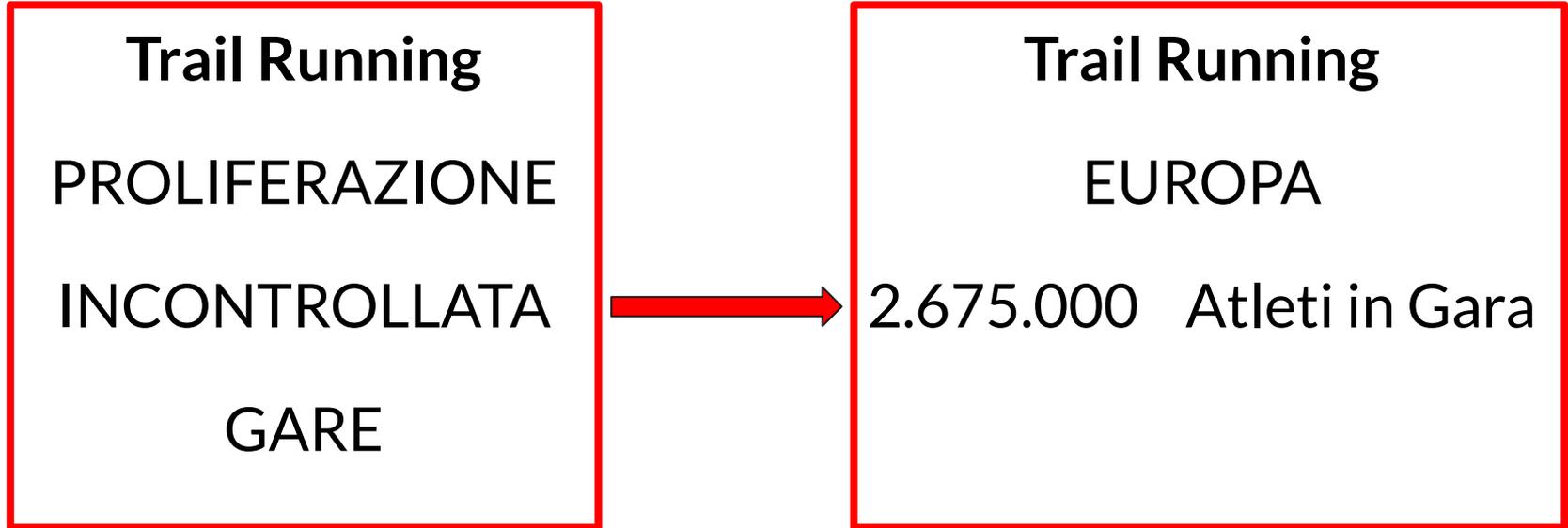
# Discipline No Stadia

**Trail Running**  
PROLIFERAZIONE  
INCONTROLLATA  
GARE

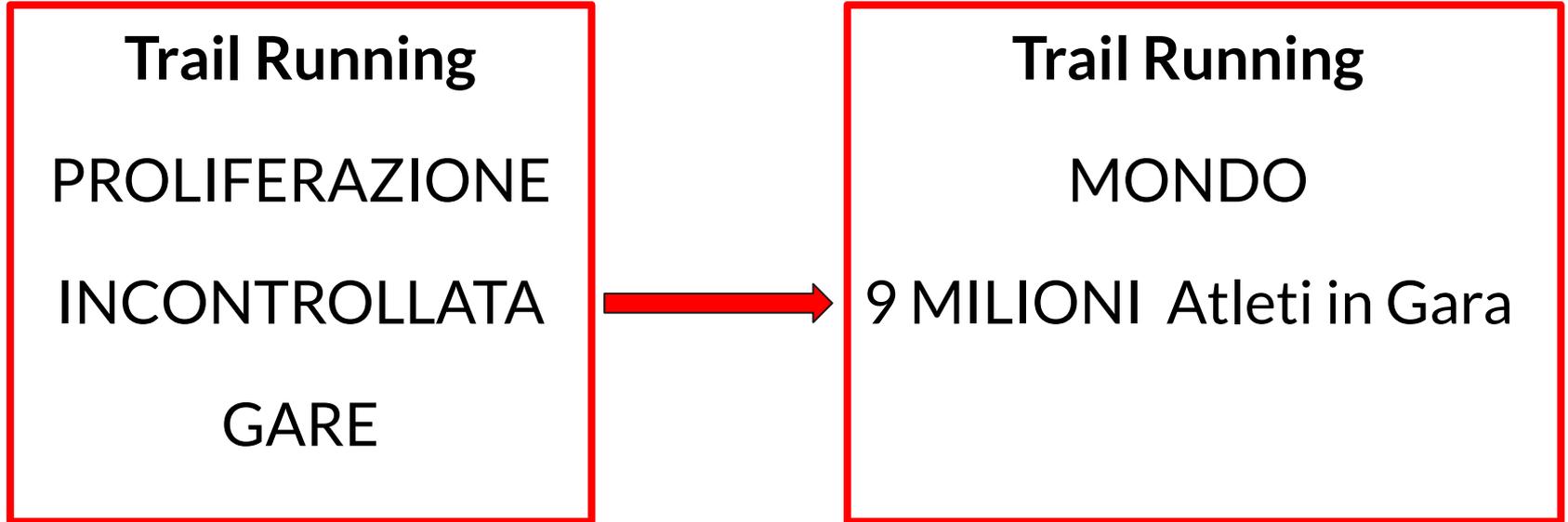


**Trail Running**  
ITALIA  
136.000 Atleti in Gara  
2016

# Discipline No Stadia



# Discipline No Stadia



# 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

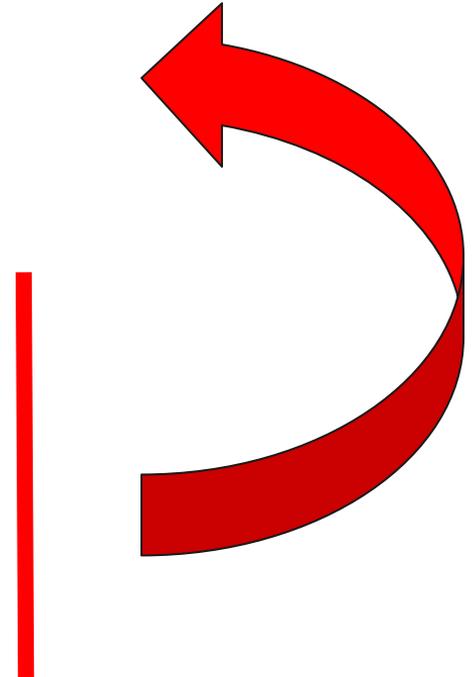
WA

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

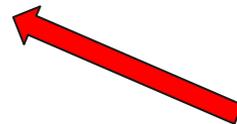
FIDAL

**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%200-12-2019.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 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



## 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

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)**

**CHI STABILISCE  
IL LIVELLO ???**

# Discipline No Stadia

## Identikit del Trail

Gara su sentiero (max quota asfalto 20%)

Grado di difficoltà del percorso **VARIABILE**

- Gare per tutti. D1
- Gare per trailer non principianti. D2
- Gare per Trailer Esperti. D3

(T)

(E)

(EE - EEA)



**UIAA**

**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





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

**LESVOSTRAIL**



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





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



# Siete Pronti?

## Discipline No Stadia



# TRACCIATURA

## Materiali e Criteri

# 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





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

# Discipline No Stadia

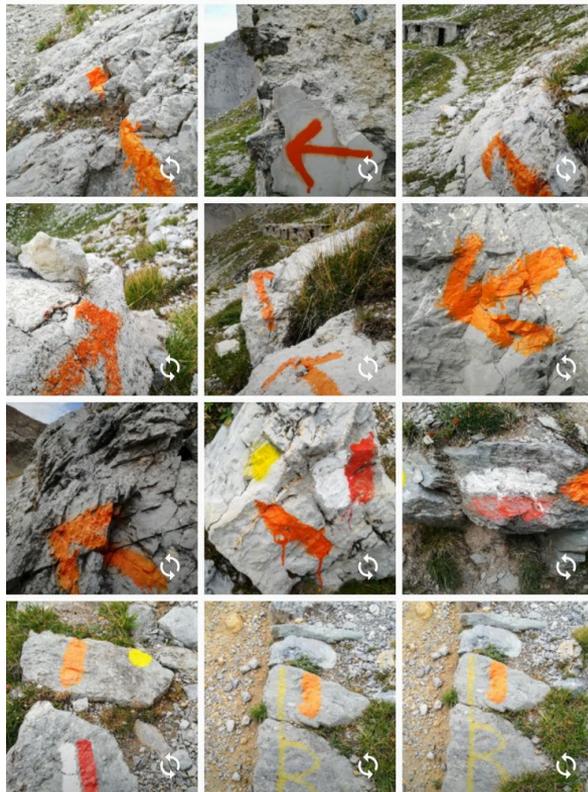




FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

# Discipline No Stadia



## Discipline No Stadia

---

# TRACCIATURA

Criteri



**Discipline No Stadia**

---

# **TRACCIATURA**

**Briefing Pre Gara**

**DOVREBBE ESSERE OBBLIGATORIO**

## Discipline No Stadia

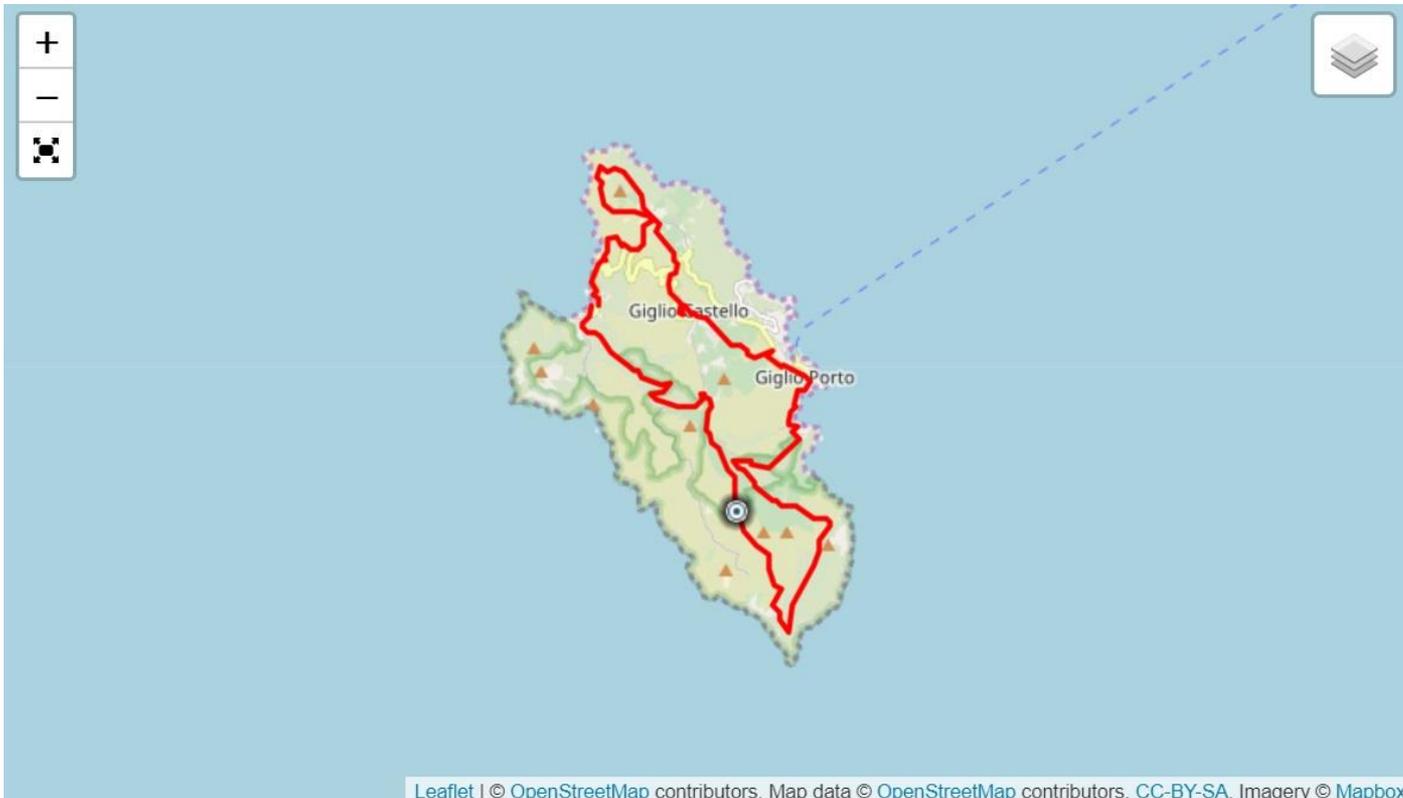


# Semi Autonomia

# Autonomia

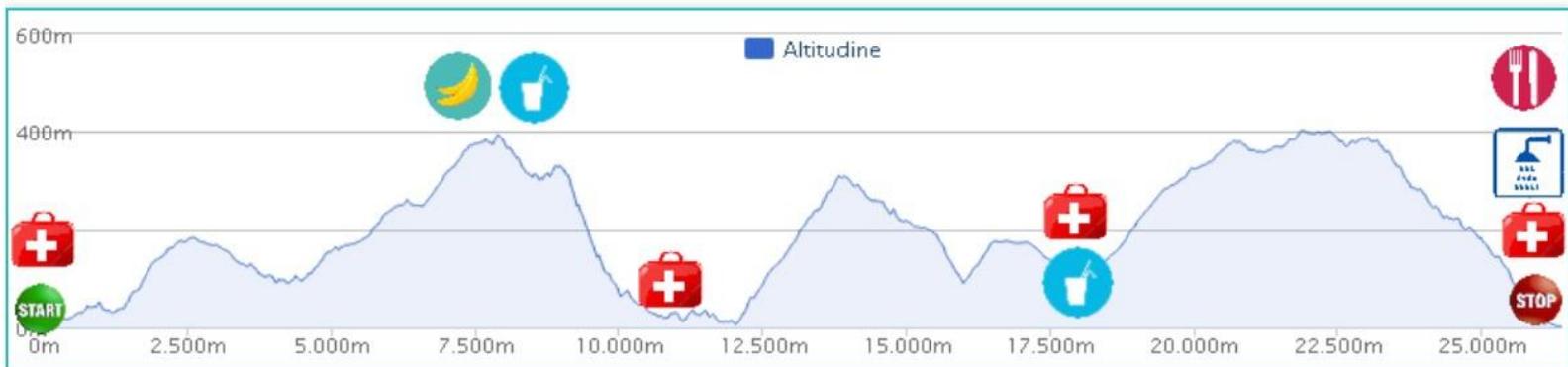


# Discipline No Stadia





# Discipline No Stadia





# Discipline No Stadia







FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **TOSCANA**

# Discipline No Stadia



**Discipline No Stadia**

---

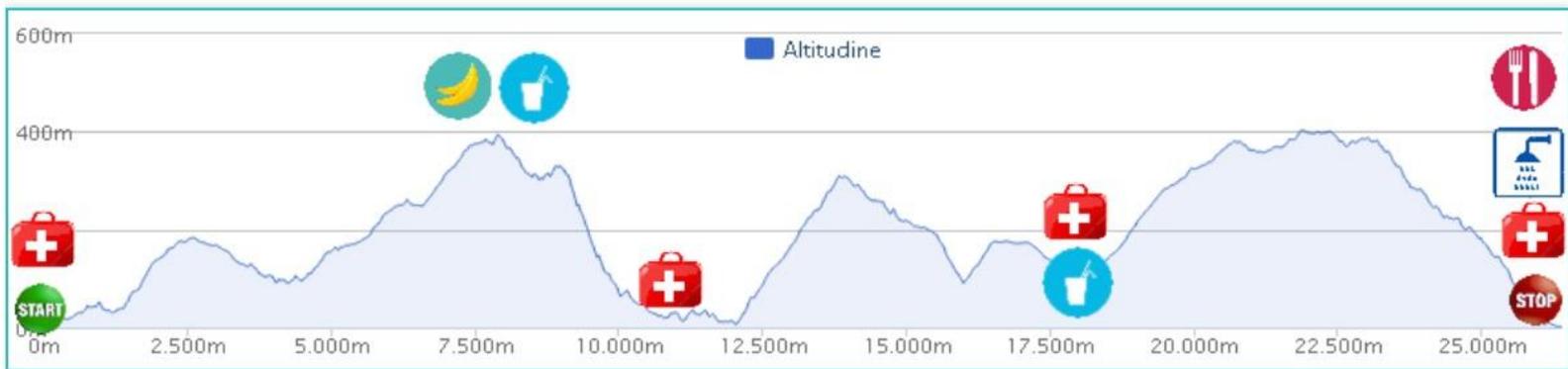
# **Disciplina dei Soccorsi**

**Delibera Regione Toscana 149**

**del 23 febbraio 2015**

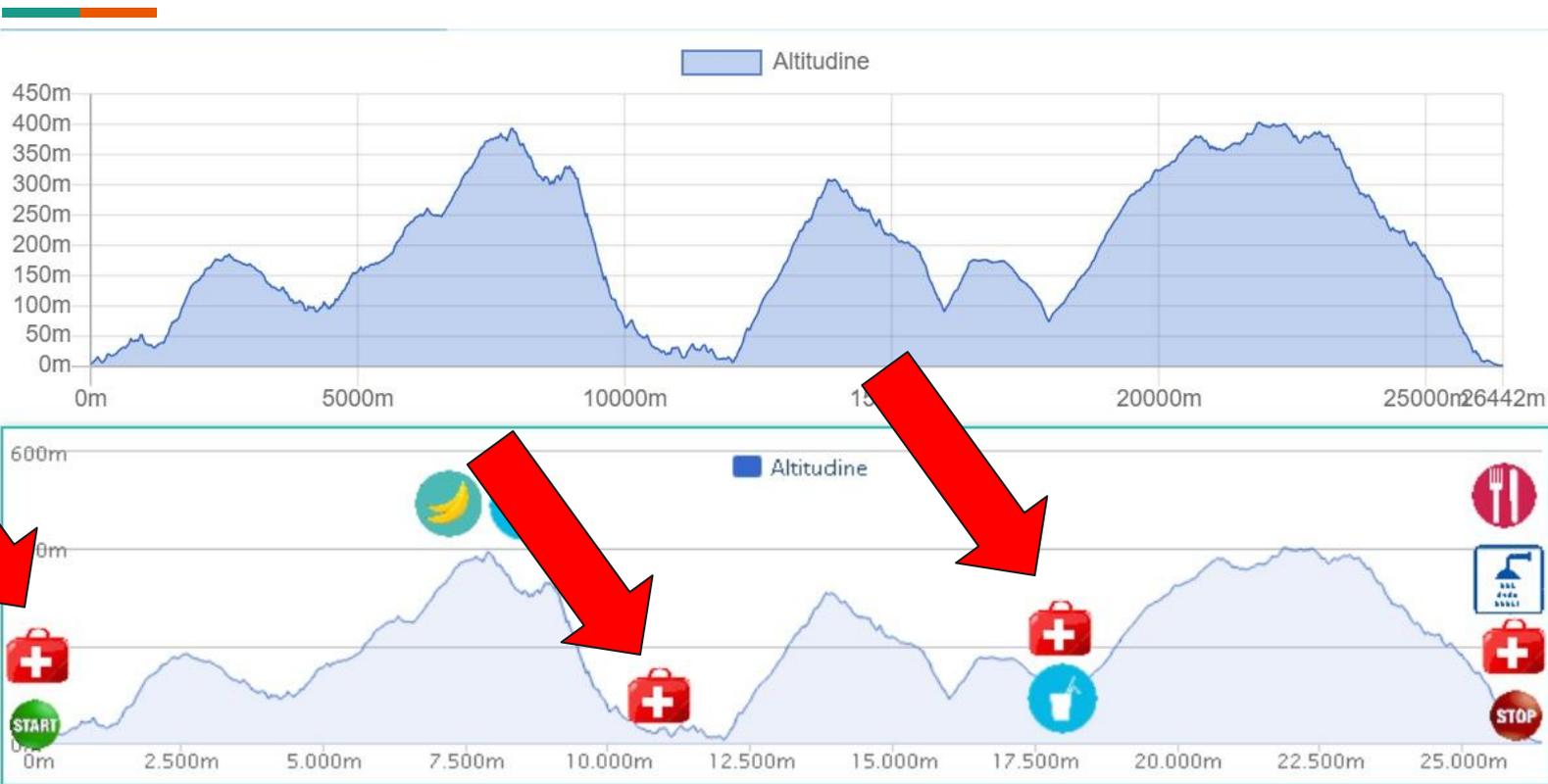


# Discipline No Stadia





# 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

\_\_\_\_\_

3000 siepi

5000 m

10000 m



# 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?

1500?

800?

800?

10000?

**allenare**

5000?

**istruire**

10000?

1500?

5000?

800?

**motivare**

10000?

**educare**

1500?

5000?

1500?

**potenziare**

1500?

5000?

**sostenere**

800?

10000?

**nutrire**

800?

1500?

**motivare**

5000?

10000?

800?



# 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



### 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**