



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano



**Sabato 25 Agosto ore 14.30**

Abbadia San Salvatore Sala Multimediale Biblioteca

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL in collaborazione con l'ASSITAL e il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario/tavola rotonda dal titolo:

# **“Alimentazione e Idratazione nella Corsa e nella Marcia”**

Relatore: Dr. Luca Gatteschi Fiduciario Medico Regionale Fidal  
Medico Nazionale Under 21 FIGC  
Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere

Orario: Ore 14.30 Introduzione di Renzo Avogaro  
Ore 14.45 Intervento di Luca Gatteschi  
Ore 16.15 Tavola rotonda e discussione con tecnici specialisti

***Un piano di alimentazione corretto e l'abitudine ad una abbondante idratazione durante le specialità di endurance sono fondamentali ai fini del raggiungimento di prestazioni di alto livello e ai fini del recupero***

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera