



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano



**Giovedì 13 Dicembre ore 21.00**

Firenze Sala riunioni stadio Ridolfi

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 21.00 Introduzione di Renzo Avogaro  
Ore 21.15 Intervento di Luca Gatteschi  
Ore 22.45 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