



CON IL PATROCINIO DI



Comunità Montana di Valle Camonica



COMUNE di DARFO BOARIO TERME



RADUNO NAZIONALE FIDAL

Settore **CORSA IN MONTAGNA**

16/21

**MARZO 2015
DARFO BOARIO TERME (BS)**

- Allenamenti di atleti nazionali e internazionali
- Riunioni tecniche
- Programmazione attività sportiva

Per maggiori info
sugli eventi:
facebook.com/Corrintime
347 4493802



MARTEDÌ 17 MARZO

La Nazionale corre con il **Martedì del sudore**

MERCOLEDÌ 18 e GIOVEDÌ 19 MARZO

Incontro teorico e pratico

con gli Istituti Scolastici di Darfo Boario Terme

VENERDÌ 20 MARZO

ore 17.00

Hotel San Martino - Darfo Boario Terme

**Seminario "La corsa in montagna:
aspetti tecnici e di sviluppo per la disciplina"**

Intervengono

Fabrizio Anselmo

referente e valutatore mezzofondo e corsa in montagna FIDAL

Aspetti valutativi del corridore di corsa in montagna:

**presentazione dei lavori fatti attraverso le valutazioni fatte nei raduni,
tra test del lattato e video-analisi**

Luca Del Curto

valutatore mezzofondo FIDAL

Corsa in montagna: quale forza e come allenarla

Jonathan Wyatt

sei volte campione mondiale di corsa in montagna

La potenza aerobica: mezzi specifici per l'allenamento

Sarah Rowell

*project manager mountain running per British Athletics,
membro della Commissione EA della Corsa in Montagna*

Corsa in montagna: nuove prospettive tecnico-agonistiche

Jean Marc Garcia

*responsabile dell'Hors Stade della FFA, membro di ITRA
(International Trail Running Association)*

Dove va la Corsa in Montagna

Giorgio Buzzi

presidente Asd Corrintime

**Corsa in montagna, nuove opportunità di promozione
del territorio e dell'ambiente**

a seguire

Cena di Gala

Info e prenotazioni **entro il 19 marzo**

Hotel San Martino - 0364.531209

La frequenza
al Seminario
dà diritto all'acquisizione
di 0,5 crediti formativi
per Tecnici Fidal.