



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](https://www.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.