

Trieste, 23 ottobre 2025  
Prot. n. 746/25/12STP/DC

Alle Società  
(da consegnare ad atleti e tecnici)  
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.  
Ai Comitati Provinciali  
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali  
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione Raduno tecnico formativo e convegno “**TRAINING CAMP 2025**”  
“Bella Italia & EFA Village” Lignano Sabbiadoro, da venerdì 21 novembre a domenica 23 novembre 2025.

Il settore tecnico della FIDAL FVG organizza un raduno tecnico formativo per gli atleti di cui all’elenco allegato della categoria cadetti e cadette in programma da venerdì 21 novembre 2025 a domenica 23 novembre 2025 c/o il Villaggio Bella Italia a Lignano Sabbiadoro. Non saranno ammessi altri atleti se non per sostituzioni o defezioni.

Gli atleti dovranno presentarsi con il materiale per svolgere le attività pratiche previste (scarpe da palestra, chiodate, cuffia, asciugamano/accappatoio, occhialini da piscina, costume, rullo defaticante ecc.) Contributo per l’intero raduno compreso di vitto alloggio e tutte le attività € 140,00 ad atleta.

Programma Orario:

**venerdì 21 novembre 2025:**

- 16.30-17.30 **accoglienza.**
- 18.00 – 18.50 **conferenza per atleti “NUTRI IL TUO POTENZIALE: GUIDA ALIMENTARE PER L’ATLETA IN CRESCITA”** Relatrice dott.ssa. Elisa Kosuta, laureata in alimentazione e nutrizione presso l’Università di Milano ex atleta di salto con l’asta e personal trainer.
- 19.00 – 19.50 **conferenza per atleti “PSICOLOGIA E SPORT: perché è IMPORTANTE ALLENARE (anche) LA MENTE”** Relatrice dott.ssa Vanessa Bernes, laureata in psicologia presso l’Università di Trieste, psicologa dello sport e specializzata in psicologia del ciclo di vita, intervento psicologico per il bambino, l’adolescente e la famiglia.
- 18.00 – 19.50 **conferenza per tecnici (riconoscimento di 0,5 crediti formativi) “ I 400 mt. MEZZI E METODI”** relatore Riccardo Pisani già tecnico federale e per 18 anni responsabile della staffetta 4x400 della Nazionale Italiana Assoluta. Moderatori prof.ssa. Mara Nespolo docente di educazione fisica e responsabile del settore velocità e formazione della Fidal FVG e dott. Diego Cafagna laureato in scienze motore, atleta olimpico e Fiduciario Tecnico Regionale della Fidal FVG.
- 20.15 cena.
- 21.30 riunione tecnica Tecnici Struttura – Atleti.

### **Sabato 22 novembre**

- 07.45 colazione.
- 09.00 – 12.00 allenamento per settori/specialità (lanci, martello-disco- peso presso campo Sportivo S. Vito –PN, giavellotto Campo sportivo di Lignano) altre specialità strada e/o campo sportivo di Lignano.
- 12.30 pranzo.
- 15.00 -19.00 **1° - 2° - 3° -4° gruppo di lavoro pratico**
  - Gruppo A: “water training” allenamento in acqua, esercitazioni di potenziamento ed allenamento aerobico ed anaerobico.
  - Gruppo B: il riscaldamento attivo e l'utilizzo del rullo
  - Gruppo C: tecnica dei principali esercizi con sovraccarico
  - Gruppo D: i balzi come, quando e dove farli
- 20.15 cena.

### **Domenica 23 novembre**

- 08.00 colazione.
- 09.00 – 12.00 allenamento per settori/specialità (lanci, martello-disco- peso presso campo Sportivo S. Vito –PN, giavellotto Campo sportivo di Lignano) altre specialità strada e/o campo sportivo di Lignano.
- Ore 13.00 pranzo.
- Ore 14.00/14.30 partenza atleti e tecnici

### **ATTIVITA' SUDDIVISI A GRUPPI DI SETTORE**

- **IL RISCALDAMENTO ATTIVO E L'UTILIZZO DEL RULLO:** proposta pratica per il riscaldamento dinamico e l'utilizzo corretto di un attrezzo utile sia in questa fase sia in fase di defaticamento, a cura di Ivan Paolatto, fisioterapista, ex atleta Fidal.
- **LE TECNICHE DI SOLLEVAMENTO DI BASE** – sviluppo e ripasso dei primi rudimenti tecnici delle principali esercizi con sovraccarico. Impostazione tecnica avanzata. Dott. Valerio Forgiarini, laureato in Scienze Motorie, tecnico federale e personal trainer.
- **“WATER TRAINING” L’ALLENAMENTO IN ACQUA, PER LE SPECIALITA’ DELL’ ATLETICA LEGGERA** – proposta pratica per l’allenamento aerobico, anaerobico e di potenziamento muscolare. Prof.ssa Mara Nespolo docente di scienze motorie sportive e responsabile del settore velocità e della formazione della Fidal FVG e dott. Diego Cafagna tecnico allenatore federale laureato in Scienze motorie, atleta olimpico e fiduciario Tecnico Regionale della Fidal FVG.

- **“I BALZI” COME, QUANDO E DOVE FARLI** – proposta tecnica dei balzi come preparazione alle varie discipline. Prof. Alessandro Brondani insegnante di scienze motorie sportive, tecnico allenatore federale, responsabile settore ostacoli, salti e rapporti con la scuola Fidal FVG e Prof. Matteo Chiaradia tecnico allenatore federale .

**LA CONFERMA DI PARTECIPAZIONE VA FATTA ENTRO E NON OLTRE LUNEDÌ 03 NOVEMBRE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE DI CUI SOTTO.**

**IL VERSAMENTO DEL CONTRIBUTO VA EFFETTUATO TRAMITE BONIFICO BANCARIO sul c/c intestato a Federazione Italiana Di Atletica Leggera Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia (IBAN: IT47P0306909606100000135987). Nella causale indicare Cognome e Nome dell’atleta – raduno Lignano**

**Link:**

[https://docs.google.com/forms/d/15udGZ\\_26t0JiQQ82e1pjGof05aKdW2QwFcIO3yEsVgU/edit?chromeless=1](https://docs.google.com/forms/d/15udGZ_26t0JiQQ82e1pjGof05aKdW2QwFcIO3yEsVgU/edit?chromeless=1)

Il Fiduciario Tecnico Regionale  
Diego Cafagna





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **ATLETI CONVOCATI PER SPECIALITA'**

Atleti	Anno	Società	Gara	Atlete	Anno	Società
BORTOLUS Matteo	2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon		PIGLIAFIORI Valentina	2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
ESPOSITO Gabriel	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine		DE FABBRIS Anna	2011	GO086 Sport Academy
BELELLI Samuele	2010	TS044 Trieste Atletica		PURINO Alessia	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
RUCLI Massimo	2011	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine		SEPULCRI Alice	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
CHERSICLA Gioele	2010	UD503 Gemonatletica Srl		MANDOLINI Anna	2010	TS044 Trieste Atletica
RIZZO Manuel	2011	PN025 Libertas Casarsa		TRIBOS Sofia	2010	UD100 Unione Sportiva Lavarianese
MARSON Riccardo	2011	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon		MARTINELLI Gaia	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
FAVOT Elia	2010	PN049 Polisportiva Azzanese		PATACOLLI Elis	2010	TS044 Trieste Atletica
FRISON Leo	2011	GO047 Atletica Monfalcone		TIRELLI Asia	2010	UD100 Unione Sportiva Lavarianese
SPECOGNA Tommaso	2010	UD031 Pol. Lib. Grions e Remanzacco		ZAMUNER Sophie	2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
TURRIN Pietro	2010	PN049 Polisportiva Azzanese		NARDONE Dalida	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
SANDRIN Matteo	2010	GO047 Atletica Monfalcone		CUCCOVIZZA Lisa	2010	TS044 Trieste Atletica
SAITO Marco	2010	GO050 Atletica Gorizia		PILLON Elena	2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon
SALVADOR Leandro	2010	PN028 Pol. Libertas Porcia		PETRIS Ilenia	2011	PN541 Asd Scuderia San Martino Corse
TRINCO Raffaele	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine		SCREM Ljuba	2010	UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
GABASSI Davide	2011	UD018 Libertas Friul Palmanova		DEREANI Chiara	2010	UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
GALASSI Alessandro	2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile		TASSIN Viola	2011	UD018 Libertas Friul Palmanova
DE FAVERI Giacomo	2010	UD110 Atletica 2000		BRAGANTINI Benedetta	2011	PN039 Atl. Brugnera PN Friulintagli
CORRADINI Gabriele	2010	GO047 Atletica Monfalcone PN049		STRAULINO Carlotta	2010	UD066 Unione Sportiva Aldo Moro
MARIAN Cristian	2010	PN049 Polisportiva Azzanese		ANTONIUTTI Giulia	2011	UD074 Libertas Majano
GIURESSI Marco	2011	TS101 Atletica Julia		EDER Lara	2010	UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
URIGU Gianluca	2010	TS044 Trieste Atletica		COMIN Anna	2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon
MOSCATO Eugenio	2011	TS044 Trieste Atletica		ICARDI Noemi	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
PARENTE Albino	2011	PN049 Polisportiva Azzanese		BLASEVICH Laura	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
BRAGHETTO Morgan	2009	GO050 Atletica Gorizia		PANTAROTTO Gaia	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
CAFAGNA Leonardo	2008	TS044 Trieste Atletica		SGUBIN Anna	2011	GO047 Atletica Monfalcone
				TURLONI Emma	2011	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
				PIZZO Rita	2008	TS044 Trieste Atletica
				BEMBICH Claudia	2009	TS044 Trieste Atletica
				BARBIERI Chiara	2009	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

BALMUS Jonathan	2010	PN039 Atl. Brugnera PN Friulintagli		DAL CIN Rebecca	2010	PN021 Atletica Pordenone
PINTAR Gerhard	2011	UD031 Pol. Lib. Grions e Remanzacco		GASPARDIS Ginevra	2011	UD018 Libertas Friul Palmanova
FANTINO Manuel	2011	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine		GHERBASSI Sharon	2010	GO047 Atletica Monfalcone
CENGARLE Giovanni	2011	UD110 Atletica 2000				
PASSONE Giovanni	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine		ROSSI Selenia	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
DANUSSI Thomas	2010	UD110 Atletica 2000		VIDAL Linda	2010	UD110 Atletica 2000
MARIUZZO Simone	2011	UD121 Lupignanum Track&Field		MORODER Irene	2011	PN021 Atletica Pordenone
ZIGNANI Vittorio	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine				
MOZZON Emanuele	2010	PN049 Polisportiva Azzanese		PERTOLDI Nicole	2011	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
GLAVINA Niko	2010	TS536 Evinrude		PIAZZA Rebecca	2011	UD121 Lupignanum Track&Field
FRANCESCHINIS Filippo	2010	UD110 Atletica 2000		CARNIEL Emma	2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
CHICCO TRAVAN Samuele	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.		VAIROLI Beatrice	2011	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
TELL Fabio	2010	UD018 Libertas Friul Palmanova		CLOCHIATTI Nicol	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
CAVA Nicolo'	2011	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.		KIRCHMAYER Angelica	2010	TS044 Trieste Atletica
BIANCAT Riccardo	2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile			2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
INFANTI Giordano	2011	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon		AMBROSI Beatrice	2010	UD110 Atletica 2000
CECCHINI Giulio	2011	UD074 Libertas Majano		GOBBO Clarissa	2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
DI BARTOLOMEI Luca	2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine		ROS Caterina	2011	UD074 Libertas Majano
SANTAROSA Matteo	2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon			2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon
CUOIO Carmine Maria	2010	UD051 Gruppo Atl. Moggese Ermolli		DI GIUSTO Elisa	2010	UD100 Unione Sportiva Lavarianese
ROPPOA Diego	2011	UD018 Libertas Friul Palmanova		MONI BIDIN Elena	2010	UD110 Atletica 2000
BIANCHINI Giacomo	2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon		ANZIT Matilde	2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.
PUCNIK Martin	2010	TS006 BOR		Martello	2010	UD503 Gemonatletica Srl
				PARON Rachele	2010	
				DAJIC Mila	2010	
				VENTURINI Angelica	2010	
					2010	
				Peso	2010	
				ADIYIME Ginoaki	2010	
				COPPOLA Alice	2010	
				IACUZZO Teresa	2010	
					2010	
				Esathlon/	2010	
				Pentathlon	2010	
				HOSNAR Vanessa	2010	
				PIOVESANA Elena	2010	