

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

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.**

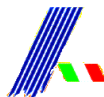
Il settore tecnico della FIDAL FVG organizza un raduno tecnico formativo per gli atleti di cui all'elenco allegato della categoria cadetti e cadette in programma da venerdì 21 novembre 2025 a domenica 23 novembre 2025 c/o il Villaggio Bella Italia a Lignano Sabbiadoro. Non saranno ammessi altri atleti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



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Sabato 22 novembre

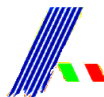
- 07.45 colazione.
- 09.00 – 12.00 allenamento per settori/specialità (lanci. martello-disco- peso presso campo Sportivo S. Vito –PN, giavellotto Campo sportivo di Lignano) altre specialità strada e/o campo sportivo di Lignano.
- 12.30 pranzo.
- 15.00 -19.00 **1° - 2° - 3° -4° gruppo di lavoro pratico**
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.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

- **“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 .

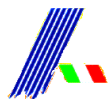
LA CONFERMA DI PARTECIPAZIONE VA FATTA ENTRO E NON OLTRE LUNEDÌ 03 NOVEMBRE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE DI CUI SOTTO.

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_26t0JiQQ82e1pjGofo5aKdW2QwFcIO3yEsVgU/edit?chromeless=1

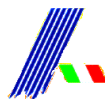
Il Fiduciario Tecnico Regionale
Diego Cafagna



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

ATLETI CONVOCATI PER SPECIALITA'

Atleti	Anno	Società	Gara	Athlete	Anno	Società
BORTOLUS Matteo ESPOSITO Gabriel BELELLI Samuele	2010 2010 2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon UD030 Atl. Malignani Libertas Udine TS044 Trieste Atletica	80	PIGLIAFIORI Valentina DE FABBRIS Anna PURINO Alessia	2010 2011 2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile GO086 Sport Academy UD030 Atl. Malignani Libertas Udine
RUCLI Massimo CHERSICLA Gioele RIZZO Manuel	2011 2010 2011	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine UD503 Gemonatletica Srl PN025 Libertas Casarsa		SEPULCRI Alice MANDOLINI Anna TRIBOS Sofia	2010 2010 2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine TS044 Trieste Atletica UD100 Unione Sportiva Lavarianese
MARSON Riccardo FAVOT Elia FRISON Leo	2011 2010 2011	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon PN049 Polisportiva Azzanese GO047 Atletica Monfalcone		MARTINELLI Gaia PATACOLLI Elis TIRELLI Asia	2010 2010 2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. TS044 Trieste Atletica UD100 Unione Sportiva Lavarianese
SPECOGNA Tommaso TURRIN Pietro SANDRIN Matteo	2010 2010 2010	UD031 Pol. Lib. Grions e Remanzacco PN049 Polisportiva Azzanese GO047 Atletica Monfalcone	300hs	ZAMUNER Sophie NARDONE Dalida CUCCOVIZZA Lisa	2010 2010 2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile UD030 Atl. Malignani Libertas Udine TS044 Trieste Atletica
SAITO Marco SALVADOR Leandro TRINCO Raffaele	2010 2010 2010	GO050 Atletica Gorizia PN028 Pol. Libertas Porcia UD030 Atl. Malignani Libertas Udine	1000	PILLON Elena PETRIS Ilenia SCREM Ljuba	2010 2011 2010	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon PN541 Asd Scuderia San Martino Corse UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
GABASSI Davide GALASSI Alessandro DE FAVERI Giacomo	2011 2010 2010	UD018 Libertas Friul Palmanova PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile UD110 Atletica 2000	2000	DEREANİ Chiara TASSIN Viola BRAGANTINI Benedetta	2010 2011 2011	UD034 Pol. Libertas Tolmezzo UD018 Libertas Friul Palmanova PN039 Atl. Brugnera PN Friulintagli
CORRADINI Gabriele MARIAN Cristian GIURESSI Marco	2010 2010 2011	GO047 Atletica Monfalcone PN049 PN049 Polisportiva Azzanese TS101 Atletica Julia	1200 st	STRAULINO Carlotta ANTONIUTTI Giulia EDER Lara	2010 2011 2010	UD066 Unione Sportiva Aldo Moro UD074 Libertas Majano UD034 Pol. Libertas Tolmezzo
URIGU Gianluca MOSCATO Eugenio PARENTE Albino BRAGHETTO Morgan CAFAGNA Leonardo	2010 2011 2011 2009 2008	TS044 Trieste Atletica TS044 Trieste Atletica PN049 Polisportiva Azzanese GO050 Atletica Gorizia TS044 Trieste Atletica	Marcia 5/3km	COMIN Anna ICARDI Noemi BLASEVICH Laura PANTAROTTO Gaia SGUBIN Anna TURLONI Emma PIZZO Rita BEMBICH Claudia BARBIERI Chiara	2010 2010 2010 2010 2011 2011 2008 2009 2009	PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. UD030 Atl. Malignani Libertas Udine GO047 Atletica Monfalcone UD030 Atl. Malignani Libertas Udine TS044 Trieste Atletica TS044 Trieste Atletica UD030 Atl. Malignani Libertas Udine



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

BALMUS Jonathan PINTAR Gerhard FANTINO Manuel CENGARLE Giovanni	2010 2011 2011 2011	PN039 Atl. Brugnera PN Friulintagli UD031 Pol. Lib. Grions e Remanzacco UD030 Atl. Malignani Libertas Udine UD110 Atletica 2000	Alto	DAL CIN Rebecca GASPARDIS Ginevra GHERBASSI Sharon	2010 2011 2010	PN021 Atletica Pordenone UD018 Libertas Friul Palmanova GO047 Atletica Monfalcone
PASSONE Giovanni DANUSSI Thomas	2010 2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine UD110 Atletica 2000	Asta	ROSSI Selenia VIDAL Linda MORODER Irene	2010 2010 2011	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine UD110 Atletica 2000 PN021 Atletica Pordenone
MARIUZZO Simone ZIGNANI Vittorio MOZZON Emanuele	2011 2010 2010	UD121 Lupignanum Track&Field UD030 Atl. Malignani Libertas Udine PN049 Polisportiva Azzanese	Lungo	PERTOLDI Nicole PIAZZA Rebecca CARNIEL Emma	2011 2011 2010	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. UD121 Lupignanum Track&Field PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
GLAVINA Niko FRANCESCHINIS Filippo CHICCO TRAVAN Samuele	2010 2010 2010	TS536 Evinrude UD110 Atletica 2000 TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.	Triplo	VAIROLI Beatrice CLOCHIATTI Nicol KIRCHMAYER Angelica	2011 2010 2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile UD030 Atl. Malignani Libertas Udine TS044 Trieste Atletica
TELL Fabio CAVA Nicolo'	2010 2011	UD018 Libertas Friul Palmanova TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov.	Disco	AMBROSI Beatrice GOBBO Clarissa ROS Caterina	2010 2010 2011	TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. UD110 Atletica 2000 PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile
BIANCAT Riccardo INFANTI Giordano CECCHINI Giulio	2010 2011 2011	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon UD074 Libertas Majano	Giavellotto	DI GIUSTO Elisa MONI BIDIN Elena ANZIT Matilde	2010 2010 2010	UD074 Libertas Majano PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon UD100 Unione Sportiva Lavarianese
DI BARTOLOMEI Luca SANTAROSA Matteo	2010 2010	UD030 Atl. Malignani Libertas Udine PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon	Martello	PARON Rachele DAJIC Mila VENTURINI Angelica	2010 2010 2010	UD110 Atletica 2000 TS100 Trieste Trasporti Atl. Giov. UD503 Gemonatletica Srl
CUOIO Carmine Maria ROPPIA Diego BIANCHINI Giacomo	2010 2011 2010	UD051 Gruppo Atl. Moggese Ermolli UD018 Libertas Friul Palmanova PN002 Lib. Sanvitese A.L.O. Durigon	Peso	ADIYIME Ginoaki COPPOLA Alice IACUZZO Teresa	2010 2010 2010	PN024 Nuova Pol. Libertas Sacile TS044 Trieste Atletica UD121 Lupignanum Track&Field
PUCNIK Martin	2010	TS006 BOR	Esathlon/ Pentathlon	HOSNAR Vanessa PIOVESANA Elena	2010 2010	UD034 Pol. Libertas Tolmezzo PN039 Atl. Brugnera PN Friulintagli