



*Dai Responsabili del Settore Master Regionale della FIDAL del Friuli-Venezia-Giulia  
e a cura della Responsabile del Settore Master del Comitato Provinciale FIDAL di Pordenone*

## **Progetto per la categoria Master FVG – 1°Raduno del Settore Master 2023**

Per il terzo anno consecutivo, parte il progetto Master FVG, in vista degli appuntamenti a livello regionale (pista indoor, cross, pista outdoor, corse su strada e montagna) e soprattutto in preparazione ai Campionati Nazionali che si svolgeranno in varie sedi e quelli che in particolare avranno luogo in F.V.G.:

- **Trofeo delle Regioni Master – si svolgerà in FVG (sede in fase di conferma) sabato 7/10/2023**
- **Campionati Italiani ind.li e di Società Master di KM verticale – Cercivento (UD) domenica 15/10/2023**

### **Sabato 25 Febbraio 2022**

in apertura del Meeting master INDOOR “SPRINT & JUMP” organizzato dal Comitato Provinciale FIDAL di Udine, presso il Palazzo per l’Atletica Indoor “Ovidio Bernes” – Via del Maglio, 6/d – UDINE (accanto alla pista di atletica – località Paderno) è programmato il

**1° Raduno MASTER FVG 2023 rivolto a TUTTE LE CATEGORIE e DISCIPLINE  
dalle ore 13.30 alle ore 15.00**

con il seguente tema:

***“ Il riscaldamento pre-gara: momento fondamentale ed irrinunciabile che riveste un ruolo importante nelle gare di atletica leggera.  
Modalità-tempistiche-esercitazioni e consigli per tenere attivo il corpo fino al momento della partenza”***

I Tecnici che seguiranno gli atleti saranno il Prof. Roberto Belcari e Cornelio Giavedoni.

Per una migliore organizzazione, ricordiamo di trasmettere adesione via mail al seguente indirizzo: [iacuzzopiergiorgio@gmail.com](mailto:iacuzzopiergiorgio@gmail.com) oppure con un messaggio nel gruppo WhatsApp “ATLETICA MASTER FVG” al numero 348 0935547 (Erika Bagatin).

07/02/2023