

MASTER FVG: TESTATI PER IL SUCCESSO




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale **FRIULI VENEZIA GIULIA**

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

COMITATI PROVINCIALI DI GORIZIA, PORDENONE, TRIESTE, UDINE

MASTER FVG: TESTATI PER IL SUCCESSO

Sabato 25 ottobre 2025 – Pala indoor “Ovidio Bernes”, Udine

I comitati provinciali FIDAL di Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine, in collaborazione con il Comitato Regionale, organizzano un raduno aperto a tutti i tesserati master del FVG



QUANDO: sabato 25 ottobre 2025 dalle 10.00 alle 15.00



DOVE: UDINE - Pala indoor “Ovidio Bernes”, Via del Maglio 6/D, Udine
– campo di atletica “Dal Dan”, via Torino 47



<https://maps.app.goo.gl/PLynfZrjuAZgJVgu8>

REQUISITI: raduno riservato alle categorie Master con regolare tesseramento in corso (FIDAL o Runcard) e certificato medico valido

PROGRAMMA ORARIO

10:00 – 13:00 tecnica di corsa, teoria e pratica con test e riprese

I partecipanti, a loro scelta, verranno suddivisi in due gruppi e potranno dedicarsi ad una mattinata di velocità o mezzofondo, seguiti da:



DAVID FURLAN ex atleta quattrocentista, esperto di tecnica di corsa ed ideatore del progetto “natural.run”



MAXIMILIANO VALCI sprint coach del gruppo “Pro-Maxi Team”, coach “Promorun”

13:00 – 14:00 rinfresco compreso nella quota di adesione

14:00 – 15:00 analisi delle riprese e consigli tecnici individuali



ISCRIZIONI

Compilando a questo link

<https://forms.office.com/r/DUAY529Jze>

entro sabato 11 ottobre, con versamento di 10€ su iban IT39E0623002202000015368725 intestato al Comitato Provinciale FIDAL TRIESTE. Per chi non riuscisse a versare la quota via bonifico (preferibile), sarà possibile consegnarla il giorno del raduno

Il raduno si terrà in presenza di un minimo di 30 partecipanti



CP GORIZIA

CP PORDENONE

CP TRIESTE

CP UDINE

Marinella Borghes cell. 347 9829861

Erika Bagatin cell. 348 0935547

Fausto Salvador cell. 335 7548526

Giuseppe Brunello cell. 339 5240816