

Malgrado la perenne diatriba tra fautori e detrattori del training in altitudine, per molti atleti l'allenamento "in quota" è divenuto un'opportunità di esperienze e di maturazione tecnica e fisiologica. Nel corso dei numerosi studi, la ricerca scientifica ha quantificato in diverse settimane (almeno 3-4, n.d.a.) il periodo necessario per determinare la capacità di adattamento dei meccanismi di compenso dell'organismo e per pianificare un proficuo stage di allenamento. Parrebbe altresì che la ripetizione periodica di stage in altitudine possa generare una sorta di "memoria fisiologica" e particolari adattamenti a livello mitocondriale.

Le diverse esperienze, vissute e tramandate negli anni, rappresentano un modello di confronto ed una sorta di "archivio storico" per le nuove generazioni e per successive comparazioni e correlazioni.

---

### **Fabrizio Anselmo**

Laurea in scienze e tecniche delle attività fisiche e sportive - Università di Borgogna - Digione (Francia). Già tecnico squadra nazionale mezzofondo e corsa in montagna e collaboratore direzione tecnica e scientifica FIDAL (valutazione funzionale metabolica). Referente Sezione Atletica CUS Insubria Varese & Como - Università degli Studi dell'Insubria. Allenatore specialista mezzofondo e docente in scienze motorie e sportive.

### **Antonio Dotti**

Laurea in scienze e tecniche delle attività fisiche e sportive - Università di Lione (Francia). Già tecnico referente squadra nazionale mezzofondo veloce e docente atletica leggera alla Facoltà di scienze motorie dell'Università di Torino. Allenatore specialista benemerito di mezzofondo.

### **Luciano Gigliotti**

Laurea in scienze motorie Università di Bologna. Già Responsabile squadra nazionale mezzofondo e maratona. Allenatore specialista benemerito mezzofondo. Coach dei campioni olimpici di maratona Bordin e Baldini.

### **Enrico Reggiani**

Medico dello sport (già membro del consiglio nazionale FMSI). Past-director Scuola di specializzazione in medicina dello sport e docente Facoltà di scienze motorie dell'Università di Genova. Già presidente della storica società sportiva Trionfo Ligure di Genova.