

E più di dubbio nella mente aduno – argomentare dubbi e luoghi comuni legati alla corsa su lunga distanza

Relatore: Piero Incalza – Allenatore Specialista III Livello FIDAL – Mario Caratozzolo, Allenatore II Livello FIDAL

Sabato, 24 Ottobre 2026

Impianto Tor di Quinto – Centro Servizi Sapienza Sport – Roma, Via delle Fornaci di Tor di Quinto, 64

SEMINARIO IN PRESENZA e DIRETTA STREAMING

ore 14:15 Accredito dei partecipanti

ore 14:30 **Piero Incalza** : La corsa su lunga distanza, argomentiamo alcuni dubbi e luoghi comuni

ore 15:30 **DIRETTA STREAMING: Piero Incalza, Mario Caratozzolo**: proposte di allenamento e di esercitazioni pratiche per i corridori di lunghe distanze

ore 16:30 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, ed è valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera per i tecnici in presenza e 0,25 crediti formativi per i tecnici da remoto**, con l'autorizzazione del Centro Studi & Ricerche FIDAL. **L'acquisizione dei crediti formativi sarà riconosciuta nella sua validità solo se il tecnico risulterà essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso alla data del seminario, come da disposizioni federali attualmente in essere.**
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 22 Ottobre 2026 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo della partecipazione al seminario è di € 25,00, per la partecipazione in presenza e di € 15,00 per la partecipazione da remoto che andranno versati tramite Bonifico Bancario all'IBAN: IT391 01005 03309 000000005017 – causale: **SEMINARIO – beneficiario FIDAL CR Lazio**. In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi al seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario.
- Il seminario verrà trasmesso in diretta web tramite la piattaforma ZOOM e verrà interamente registrato.