

Incontri tecnico formativi atleti – tecnici

## La costruzione di base dell'atleta nelle corse di mezzofondo (*secondo incontro*)

Incontri indetti dal Settore Giovanile con la collaborazione del settore tecnico per una attività formativa indirizzata alle categorie dei più giovani



**Sabato 15 novembre 2025**

**Ore 14.30 → 17.00**

**c/o il Pala indoor**  
**Via Monte Gleno 153 Bergamo**



Questo incontro, nato da una proposta congiunta tra settore tecnico e i collaboratori per l'attività giovanile si propone di avvicinare i tecnici delle categorie cadetti/e, attraverso un lavoro condiviso sulle tematiche di un corretto sviluppo delle capacità tecniche, un corretto sviluppo delle capacità condizionali utili ad ampliare il bagaglio motorio dei futuri giovani atleti

### **Modalità dell'intervento:**

Ore 14.30: Accoglienza e Accredito partecipanti

Ore 15.00: Attività pratica sia indoor che outdoor

Ore 17.00: Termine attività

Al termine del pomeriggio, il referente del settore mezzofondo, dell'attività giovanile e i loro collaboratori, saranno lieti di condividere con i tecnici presenti le problematiche emerse durante la sessione pratica e approfondire i concetti emersi.

**ATTENZIONE:** è gradita la partecipazione dei giovani atleti/e. I tecnici dovranno iscriversi tramite mail ai referenti del Settore Giovanile Riccardo Reddi e Andrea Cacopardo ([formazione.fidal.lombardia@gmail.com](mailto:formazione.fidal.lombardia@gmail.com)) entro giovedì 13 novembre 2025, le proprie generalità e quelle degli atleti/e che accompagneranno (NOME, COGNOME, SESSO, DATA DI NASCITA, MAIL, RECAPITO TELEFONICO, CODICE TESSERA FIDAL) al fine di poter disporre dei dati necessari per la copertura assicurativa e assegnare i crediti formativi.

La partecipazione all'incontro assegna **0.5 crediti formativi** ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.

### **I Responsabili e i collaboratori di Settore**

Matteo Santambrogio

Nicolò Telli

Riccardo Reddi

Andrea Cacopardo

### **Il Fiduciario Tecnico Regionale**

Graziano Camellini

### **Il Presidente del CR Lombardia**

Luca R. Barzaghi