

## **Sabato 6 Dicembre ore 15.30 Sala Riunioni Stadio Ridolfi Firenze**

Il Comitato Regionale FIDAL Toscana, in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza una Tavola Rotonda dal titolo:

### **“La Corsa in Montagna”**

Orario: Ore 15:30 Introduzione

Ore 15:40 Paolo Germanetto: **“La Corsa in montagna per le categorie Cadetti e Allievi”**

A seguire Fulvio Massini: **“Corsa in montagna come preparazione al mezzofondo e al fondo”**

Al termine Dibattito

Paolo Germanetto: Referente Nazionale Endurance e Off-Road  
Coord.Tecnico Corsa in Montagna  
Fulvio Massini: Training Consultant

*Nella Corsa in Montagna quali caratteristiche deve avere l'atleta delle categorie Cadetti e Allievi per competere ad alti livelli? Quanto è importante l'inserimento di allenamenti di corsa in montagna nella preparazione del mezzofondista?*

La partecipazione è gratuita.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tesserati con la Federazione Italiana di Atletica Leggera.