

# RADUNO NAZIONALE FIDAL

Settore **CORSA IN MONTAGNA**

## 16/21

MARZO 2015  
DARFO BOARIO TERME (BS)

- Allenamenti di atleti nazionali e internazionali
- Riunioni tecniche
- Programmazione attività sportiva

Per maggiori info  
sugli eventi:  
[facebook.com/Corrintime](https://www.facebook.com/Corrintime)  
347 4493802



### MARTEDÌ 17 MARZO

La Nazionale corre con il **Martedì del sudore**

### MERCOLEDÌ 18 e GIOVEDÌ 19 MARZO

**Incontro teorico e pratico**

con gli Istituti Scolastici di Darfo Boario Terme

### VENERDÌ 20 MARZO

ore 17.00

Hotel San Martino - Darfo Boario Terme

**Seminario "La corsa in montagna:  
aspetti tecnici e di sviluppo per la disciplina"**

*Intervengono*

**Fabrizio Anselmo**

*referente e valutatore mezzofondo e corsa in montagna FIDAL*

**Aspetti valutativi del corridore di corsa in montagna:**

**presentazione dei lavori fatti attraverso le valutazioni fatte nei raduni,  
tra test del lattato e video-analisi**

**Luca Del Curto**

*valutatore mezzofondo FIDAL*

**Corsa in montagna: quale forza e come allenarla**

**Jonathan Wyatt**

*sei volte campione mondiale di corsa in montagna*

**La potenza aerobica: mezzi specifici per l'allenamento**

**Sarah Rowell**

*project manager mountain running per British Athletics,  
membro della Commissione EA della Corsa in Montagna*

**Corsa in montagna: nuove prospettive tecnico-agonistiche**

**Jean Marc Garcia**

*responsabile dell'Hors Stade della FFA, membro di ITRA  
(International Trail Running Association)*

**Dove va la Corsa in Montagna**

**Giorgio Buzzi**

*presidente Asd Corrintime*

**Corsa in montagna, nuove opportunità di promozione  
del territorio e dell'ambiente**

**a seguire**

**Cena di Gala**

Info e prenotazioni **entro il 19 marzo**

**Hotel San Martino - 0364.531209**

La frequenza  
al Seminario  
dà diritto all'acquisizione  
di 0,5 crediti formativi  
per Tecnici Fidal.

