



Comune di Schio
Assessorato allo Sport



CPO SCHIO



L'ASSOCIAZIONE I.U.T.A. Italian Ultramarathon and Trail Association
organizza in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche della Fidal il

1° Seminario tecnico di Ultramaratona

Domenica 1 febbraio 2009

**Schio (VI) c/o Centro Preparazione Olimpica
Via Riboli, 8 36015 Schio (VI)**

Programma

Ore 8:30-9:15 **Accredito partecipanti**

Ore 9:15 **Introduzione Stefano Scevaroli (moderatore)**

Ore 9:30 **Nicola Tiso – Antonio Mazzeo - Luca Speciani**

La Commissione Raduni: perchè nasce, quali obiettivi, come opera. I primi passi.

Ore 10:00 **Massimo Petruzzelli**

Esami ematochimici: quanti, quando, quali. I parametri da osservare.

Ore 10:30 **Maurizio Riccitelli**

I test funzionali che contribuiscono alla stesura del programma di allenamento.

Ore 11:00 **Luca Speciani**

Alimentazione: nel quotidiano, nel pre-gara, nel post-gara. Dieta Gift.

Ore 12:00 **Buffet**

Ore 13:00 **Pietro Trabucchi**

Sostenere motivazione e preparazione mentale nelle ultramaratone. Il ruolo del tecnico.

Ore 13:45 **Marco Boffo**

Circuiti: potenziamento e stretching. Quando e come.

Ore 14:45 **Francesco Damiani**

L'importanza del massaggio durante la preparazione. Come, quando e quanto.

Ore 15:30 **Fine Seminario**

Al termine, per chi potesse fermarsi, ci sarà spazio per realizzare, nei limiti di disponibilità dei singoli relatori, una tavola rotonda volta ad affrontare le singole problematiche.

Relatori:

Stefano Scevaroli

Responsabile Tecnico FIDAL settore Ultramaratona
Commissione Tecnica Iuta

Nicola Tiso

Coordinatore Commissione Raduni della IUTA.

Antonio Mazzeo

Commissione Medica Iuta
Plurinazionale di ultramaratona

Luca Speciani

Nutrizionista della Nazionale Italiana di Ultramaratona

Massimo Petruzzelli

Commissione Medica Iuta
Atleta attivo di ultramaratona

Maurizio Riccitelli

Tecnico Allenatore
Commissione Tecnica Iuta
Responsabile Settore Maschile Nazionali 100km e 24h

Pietro Trabucchi

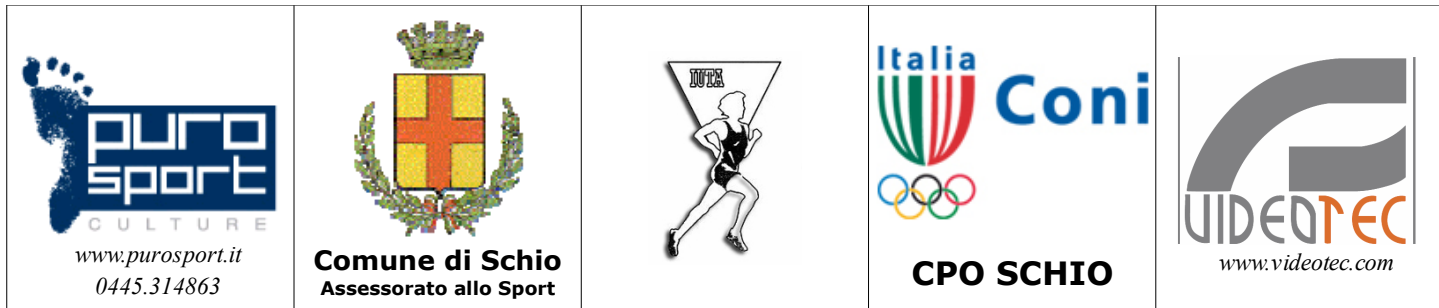
Psicologo dello sport,
Dipart. Neuroscienze & Facoltà Scienze Motorie,
Università di Verona

Marco Boffo

Laureato in Scienze Motorie
Atleta Nazionale 100km
Allenatore di alcuni nazionali 100km

Francesco Damiani

Massofisioterapista e Osteopata della Nazionale Italiana di Ultramaratona



Il convegno prevede l'assegnazione di 0,50 crediti formativi per i tecnici FIDAL e rientra tra le Attività dell'Associazione I.U.T.A..

E' prevista una quota di partecipazione di 25 euro da versare al momento della partecipazione.

E' previsto uno sconto di 5 euro per i soci I.U.T.A..

Per esigenze logistiche è stato fissato un numero massimo di 40 partecipanti (farà priorità la data dell'iscrizione).

Iscrizioni entro lunedì 26/01/2009: info@paddyspub.it

Per Informazioni Nicola Tiso (389 1783038).

Specificare: cognome, nome, numero di telefono.

E' possibile cenare presso il CTF la sera del sabato dando vita ad un reciproco scambio di idee e consigli.

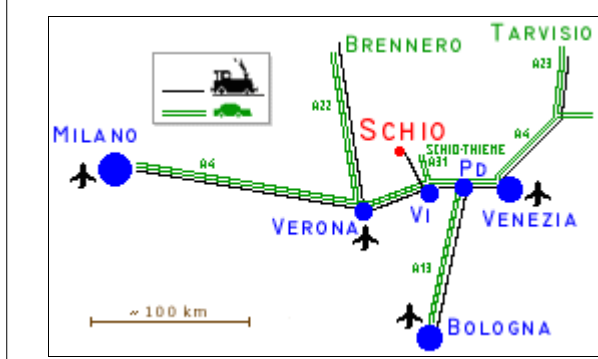
SOGGIORNO

Per eventuali esigenze di pernottamento i partecipanti potranno contattare l'organizzazione specificando:

–Ospitalità presso il CPO (47,00 € per pensione completa).

–Hotel Miramonti a 300m dal CPO.

COME RAGGIUNGERE LA SEDE DEL CONVEGNO



Il Centro di Preparazione Olimpica (CPO) e Centro Tecnico Federale (CTF) di Schio si trova alle pendici delle prealpi venete a meno di 100 km da Venezia e a poco più di 200 da Milano. Facilmente raggiungibile sia con mezzi pubblici (Treno stazione di Schio, Aereo: Milano, Verona, Venezia, Bologna) che con automezzi (Autostrada A31 Vicenza- Schio/Thiene).

E' vicinissimo al centro storico di Schio.

in collaborazione con

