

UNIVERSITÀ

Gli ultra-maratoneti diventano oggetto di studio

È dedicato a “Fisiologia, allenamento e alimentazione nell’ultra-endurance”, cioè le competizioni podistiche su distanze superiori alla maratona (42,195 chilometri), il seminario dell’Università di Udine che si terrà domani alle 9.30 nell’aula 1 della Casa dello studente di Gemona del Friuli.

Saranno illustrati i principali fattori fisiologici che determinano la prestazione in gare di

ultra-endurance e il regime alimentare adatto a questi atleti. Inoltre, il team di ricercatori di fisiologia dell’ateneo presenterà un protocollo di allenamento appositamente studiato per un gruppo di atleti della nazionale di ultra-endurance con l’obiettivo di far diminuire il costo energetico della corsa. All’incontro, organizzato dai corsi di laurea in Scienze motorie e di laurea magistrale in Scienza dello

sport, parteciperanno anche il nazionale di ultra-endurance Ivan Cudin e i maratoneti Anna Incerti, campionessa europea 2010, e Stefano Scaini.

Negli ultimi anni l’aumento del numero di partecipanti alle ultra-endurance ha accresciuto anche l’interesse dei ricercatori per cercare di capire quali siano i fattori fisiologici, biomeccanici e nutrizionali che determinano la performance di questi atleti.