

# Sport in montagna, ecco come prepararsi

Al via un ciclo di quattro seminari per appassionati e professionisti nella palestra Medicus del Cus



Un gruppo di scialpinisti

Per andare in montagna, si sa, non bastano passione e tempo libero. E le cronache dei giornali non tardano a ricordarcelo, ogni volta che si verifica un nuovo incidente. Da qui, la necessità di un corso di formazione tecnica, finalizzato proprio a preparare la gente - dal semplice escursionista agli addetti ai lavori - ad affrontare le attività sportive praticate in ambiente montano con la dovuta preparazione. A organizzarlo ci hanno pensato il Cus Udine e il Centro di valutazione, recupero e medicina dello sport "Medicus": quattro seminari di

due ore l'uno, interamente dedicati alle tecniche e alla metodologia dello sci nordico, dello sci alpinismo, dell'alpinismo e della corsa in montagna, rivolti a tecnici, atleti, studenti dei corsi di laurea in Scienze motorie e Scienza dello sport e, più in generale, a qualsiasi persona appassionata di montagna.

Tutti gli incontri si terranno dalle 19 alle 21, nella palestra "Medicus", presso il PalaCus, in via delle Scienze 100. Identico l'obiettivo: fornire ai partecipanti competenze specifiche avanzate in materia di fisiologia dell'esercizio, principi e pro-

grammazione dell'allenamento, valutazione funzionale e prevenzione degli infortuni e pianificazione e sicurezza degli itinerari. Un programma ambizioso e per il quale, non a caso, sono stati chiamati professionisti di fama riconosciuta in Italia e all'estero.

Le lezioni saranno infatti tenute dal professor Guglielmo Antonutto, presidente del Cdl magistrale in Scienze dello sport di Udine, autore di numerosi studi sugli effetti dell'esercizio fisico in particolare in alta quota e in microgravità; la guida alpina Ennio Rizzotti, istrut-

tore nazionale di soccorso alpino, cofondatore della Scuola di alpinismo e sci alpinismo in Fvg e con un curriculum lunghissimo, che spazia dalla presenza nella Cisa-Ikar commissione internazionale per il soccorso in montagna, alla collaborazione con la Regione per la verifica periodica del bollettino valanghe; il professor Luigino Sepulcri, docente al liceo classico Stellini e, a contratto, al Cdl magistrale in Scienze dello Sport di Udine, già preparatore fisico della Snaidero e della nazionale italiana di basket; il dottor Luca Plaino, specializzato in Scienze dello sport e a sua volta docente a contratto dell'ateneo friulano; il fisioterapista Giorgio Rucli, noto al mondo scientifico internazionale per i suoi studi sulla fascia ed ex atleta della nazionale di atletica.

Il primo seminario si terrà lunedì 16 e tratterà della "Fisiologia specifica dell'esercizio". Il programma proseguirà, mercoledì 18, con una serata dedicata a "L'allenamento all'esercizio fisico in montagna", lunedì 23, con quella sulla "Valutazione funzionale", e mercoledì 25, con l'incontro conclusivo sulla "Programmazione dell'allenamento (obiettivi, organizzazione del lavoro e fasi della preparazione)". Info. e iscrizioni alla segreteria "Medicus", via delle Scienze 100, tel. 0432.548991, info@centromedicus.it