

## Homepage - Atletica a Uniud: raduno nazionale dei top runner italiani

Studenti, ricercatori dell'Uniud e appassionati potranno assistere agli allenamenti e partecipare agli incontri con i migliori atleti azzurri di fondo, mezzo fondo e maratona

Prosegue fino a sabato 3 maggio a Gemona del Friuli il raduno nazionale dei più forti atleti italiani di mezzofondo, fondo e maratona, organizzato dall'Uniud, Federazione italiana di atletica leggera (Fidal) e Comune di Gemona.

Allo stage, preparatorio agli europei di Zurigo ad agosto, partecipano una ventina di top runner azzurri, che hanno già regalato numerose medaglie e riconoscimenti a livello internazionale, guidati dallo staff tecnico di cui fa parte Stefano Baldini, oro olimpico ad Atene 2004.

Oltre agli allenamenti (svolti presso la pista di atletica leggera, la palestra e la piscina di Gemona), gli atleti saranno sottoposti a test e analisi presso il Laboratorio di fisiologia del dipartimento di Scienze mediche e biologiche dell'Uniud. Studenti e ricercatori dei corsi di studio in Scienze motorie e Scienze dello sport dell'Uniud, podisti e appassionati, potranno assistere agli allenamenti, confrontarsi con gli atleti, partecipare a incontri tecnici e seminari di formazione.

Martedì 29 aprile, in particolare, il programma dell'Uniud prevede: dalle 9 alle 10.30, presso il campo di atletica leggera polisportivo (in caso di pioggia nella palestra Glemonensis) incontro sul tema dell'allenamento con Stefano Baldini e Anna Incerti; dalle 11 alle 12.30, presso la Casa dello studente, gli studenti dell'ateneo friulano incontreranno il ricercatore Nicola Giovanelli, che parlerà delle performance del maratoneta; Stefano Scaini, che illustrerà la preparazione del maratoneta; Stefano Baldini, che racconterà la sua carriera, e Anna Incerti che spiegherà la sua preparazione in vista degli europei.

«Oltre all'aspetto puramente tecnico – spiega Stefano Lazzer, coordinatore scientifico dell'iniziativa per l'Uniud – gli incontri con gli atleti professionisti consentiranno di mettere in evidenza l'importanza di uno stile di vita sano, fatto di regole e principi, al fine di ottenere le migliori prestazioni sportive senza l'utilizzo di metodiche nefaste per la salute degli atleti stessi quali il doping».

-----  
This text is provided for reference in word searches only

Source: <http://www.controcampus.it/2014/04/atletica-uniud-raduno-nazionale-dei-top-runner-italiani/>  
-----