



con la partecipazione  
degli atleti della  
Nazionale di mountain  
and trail running



# Forten

GOLDEN EDITION

**Sabato 19 ottobre**

## SEMINARIO

La corsa dei sogni, sui sentieri,  
tra visioni tecniche  
e prospettive olimpiche  
ore 10.00

Moderà Paolo Cotrone

### Saluti Istituzionali

**Tra contesto internazionale e  
Olimpismo: una visione dell'Off-  
Road Running contemporaneo**

Tito Tiberti | *Co-coordinatore  
tecnico Fidal Corsa in montagna,  
Trail Running e Ultradistanze,  
tecnico IV livello Coni*

**Test da laboratorio, parametri  
fisiologici e prestazioni nelle  
discipline dell'off-road running**

Alessandro Fornasiero |  
*Ricercatore presso CeRiSM*

**Uomini e Donne nel Trail  
Running: i predittori della  
Performance a Confronto**  
Alexa Callovini | *Ricercatrice  
presso CeRiSM, Università di  
Verona e Trento*

**Tavola rotonda e conclusioni**  
Paolo Germanetto | *Responsabile  
Tecnico Fidal Corsa in montagna,  
Trail Running e Ultradistanze.  
tecnico IV livello Coni*

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

Adesioni: form online sul sito  
**fortedibard.it**

**Domenica 20 ottobre**

## FORTEN GOLDEN EDITION

dalle ore 8.00

**Gara di running di 10 km**

ore 10.00 - Partenza competitiva  
e non competitiva

ore 11.15 - Partenza  
Corsa non competitiva 8-15 anni

ore 12.00 - Pastaparty

ore 13.00 - premiazioni

Adesioni: **irunning.it**

**DAL 17 AL 20 OTTOBRE:**

**Ritiro della Nazionale italiana di mountain  
and trail running al Forte di Bard**