



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

Modera 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