



CARTELLONE EVENTI ASSOCIATIVI FORMATIVI  
CSI VOLTERRA ANNO SPORTIVO 2021-2022

Link date <http://www.csivolterra.it/formazione.htm>

**VENERDI' 13 AGOSTO 2021 - SERGIO COSTANZO**

Argomento: **Endurance e Ultramaratone: aspetti metabolici e psicologici in allenamento e in gara.**

Le vigenti norme di **World Athletics**, precedentemente nota come **International Association of Athletics Federations (IAAF)**, recepite nel 2015 anche dall'Italia, attribuiscono ai Tecnici e Istruttori della **Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL)**, la competenza e responsabilità nella preparazione atletica per le discipline: Nordik Walking, Corsa in Montagna, Trail, Ultratrail e Ultramaratona. Queste discipline, per quanto praticate negli stessi ambienti e scenari, richiedono specifica preparazione e attenzione agli aspetti biomeccanici, nutrizionali, metabolici e psicologici. Il numero dei praticanti è in permanente crescita, ma spesso ci si avvicina alle competizioni senza reale cognizione di causa. Dalla sfida con se stessi al raggiungimento del traguardo: analisi di un percorso psicofisico.



**SERGIO COSTANZO**

Laureato in Scienze Biologiche e dipendente AOUP, nell'ambito della Diagnostica Clinica, lavoro che gli ha permesso di coniugare sport e scienza medica, studiando gli aspetti metabolici dell'allenamento. Appassionato climber e scalatore (in gioventù ha praticato molto, è stato Istruttore per Club Alpino Italiano e Società Sportive e Formatore dei nuovi istruttori, con particolare attenzione all'età evolutiva. Ultramaratoneta e Istruttore Federale di Atletica Leggera ha avviato allo sport migliaia di persone. È Organizzatore e Responsabile Tecnico della Maratona di Pisa e di molte altre gare running e trail con la Società Sportiva della quale è fondatore e vicepresidente <https://www.1063ad.it/>

Ho collaborato a vari Progetti Europei volti alla Valorizzazione Territoriale attraverso la pratica e il turismo sportivo, avviando processi organizzativi di eventi in Italia, Grecia, Croazia, Francia, Malta. Ama correre in montagna. Da due anni per FIDAL cura la formazione dei nuovi tecnici relativamente alla Corsa in Montagna, Trail Running e Ultramaratona.

[PRENOTA.CSIVOLTERRA.IT](http://PRENOTA.CSIVOLTERRA.IT)

Per informazioni: Mario Pertici Responsabile Formazione CSI Volterra 3492191776

SI INVITANO I CONVENUTI AD ESSERE PRESENTI QUALCHE MINUTO PRIMA DELLE 20.00 PER POTER INIZIARE IL PROGRAMMA

L'INIZIATIVA È RISERVATA AI SOLI SOCI CSI E IL CONTRIBUTO INDIVIDUALE RICHIESTO È DI 20 EURO