

IL TRIATHLON PER TUTTI

Una serata dedicata al triathlon:

uno sport completo e accessibile a tutti!

Scopriremo come praticare la triplice e presenteremo le nuove discipline della Federazione: Hyathlon e Swimrun

Barbara Bertelli

Presidente Lykos Triathlon Team, Consigliere Comitato Lombardia FITRI

Introduzione alla serata

Gianluca Cacciamano

Referente Paratriathlon FITRI

TRI4ALL - cosa vuol dire fare triathlon e l'importanza dell'inclusività - il paratriathlon

Cristian Zanotti

Allenatore FITRI, massoterapista al Centro Sanitario San Giovanni, tecnico Lykos Triathlon Team

Il Triathlon in relazione agli infortuni: come preparare una gara di triathlon da neofita e da amatore evoluto

Leonardo Ghidotti

Dietista in Fisioterapia Pagliarulo, coach Giovanili Pallacanestro Brescia

L'importanza dell'integrazione nello sport di endurance - come gestire le energie - La carenza di ferro

Fabio Zubani

Manager Fit Factory, PT, coach

L'Hyrox e il triathlon - un nuovo connubio. Quali sono le risorse del triatleta e quali i vantaggi nell'introduzione di questa nuova disciplina

Luigi D'Angelo

Presidente Polisportiva San Felice del Benaco, organizzatore Swimrun Benacus

Alla scoperta dello swimrun: cos'è, le regole e la presentazione della gara di casa



CHIACCHIERATA finale con OSPITI d'eccezione:

STEFANO DAVITE

Coordinatore Multisport FITRI

MARTA MENDITTO e MICHELE BONACINA

Campioni mondiali di Triathlon Cross



Ingresso Libero



Contattaci



3332519215

18.00 - 20.30

VENERDÌ

10

APRILE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI BRESCIA
SALA POLIFUNZIONALE

Via Valotti, 3

(ingresso parcheggio da viale Europa, 39)

Con il patrocinio del



Comune di Rodengo Saiano